

# magnao

GESUNDHEITSMAGAZIN AARGAU OST



Zeit, Danke zu sagen.



**TAG DER DANKBARKEIT**

21. September 2023

> Seiten 3–6

> ab Seite 4

## Weil **Danken** guttut.

Das Thema Gesundheit weckt viele Emotionen. Dankbarkeit ist eine treibende Kraft im täglichen Geschehen.

> Seiten 20/21

## Gelassener dank **Meditation.**

Meditation hilft im Alltag. Dank diesen Tipps finden Sie eine Meditationsroutine, die für Sie passt.

> Seite 3

## **Nichts** mehr verpassen.

Holen Sie sich die GNAO-App mit allen Infos und Events rund um Gesundheit und Wohlbefinden.



**POSITIVE KOMMUNIKATION WIRKT.  
PROBIEREN SIE ES AUS.**



**KOMMPAKT**

CONTENT, DESIGN UND DISTRIBUTION  
KOMMPAKT.CH

DIES IST EIN ZUGELASSENES KOMMUNIKATIONSMITTEL.  
LASSEN SIE SICH VON UNSEREN FACHPERSONEN BERATEN UND SPÜREN SIE DEN UNTERSCHIED.

Editorial

Das Besondere **im Alltäglichen** finden.

Liebe Lesende

Wie oft hören Sie an einem Tag das Wort «Danke»? Dieser Zweisilber, der uns im Kindesalter antrainiert wurde und uns täglich dutzendfach über die Lippen kommt, ist eine verbalisierte Form der Anerkennung: Sei es, weil uns der Bruder beim Frühstück die Butter reicht, uns die Partnerin am Bahnhof abholt oder der Arbeitskollege eine unserer Aufgaben übernimmt. Je unverhoffter die nette Geste, umso mehr freuen wir uns.

Für etwas, was wir als selbstverständlich betrachten oder dessen wir uns nicht bewusst sind, bedanken wir uns hingegen selten – und in unserem Alltag gibt es viele Dinge, die wir als gegeben hinnehmen. Wer beispielsweise keine Gehschwierigkeiten hat, freut sich nicht über jede gestiegene Treppenstufe. So ist es bei vielen Gesundheits-Themen: solange wir keine Probleme oder Einschränkungen erfahren, denken wir nicht darüber nach.

Unter enormem Einsatz leisten im Gesundheitswesen unzählige Mitarbeitende im Vorder- und Hintergrund viel vermeintlich Selbstverständliches. Das können sie auch dank dem grossen Vertrauen der Bevölkerung und der Politik gegenüber ihrer Leistung. Am 21. September feiern wir den internationalen Tag der Dankbarkeit. Deswegen: Herzlichen Dank. Ohne Sie alle wäre unsere Arbeit nicht möglich.

**Herzlich grüsst Ihr**



**Herausgeberin** GNAO – Gesundheits-Netz Aargau Ost  
**Redaktion, Konzept, Gestaltung, Produktionsleitung** KOMMPAKT AG Kommunikation, LSA, Baden  
**Produktion, Druck und Versand** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen  
**Texte** Patrick Kirchofer/Spital Muri | Alex Rauber/Rehaklinik Bellikon | Heinz Haug/KSB | Omar Gisler/KSB | Caroline Schneider/Reusspark | Stefan Glantschnig/ZURZACH Care | KOMMPAKT AG Kommunikation, LSA, Baden  
**Fotos** Nathalie Detsch, S. 7 | Oliver Blum, S. 8 | Daniel Sommerhalder, S. 10 | Barbara Jung, S. 14 | Felix Wey, S. 24 | Caroline Schneider, S. 28 | Thomas Hochuli, S. 34 | Stefan Wey, S. 26, 36, 37 | zVg, S. 11, 12, 13, 16, 17, 18, 21, 22, 25, 28, 33, 38  
**Auflage** 150 300 Ex. | **Verbreitung** Ostaargau  
 Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier

gedruckt in der  
**schweiz**

GNAO-App

Neuigkeiten,  
die wirken.

Alle Informationen und Angebote rund um Gesundheit und Wohlbefinden vereint! Die GNAO-App informiert Sie übersichtlich über Aktualitäten im Ostaargauer Gesundheitswesen. Mit dem integrierten Eventkalender finden Sie alle wichtigen Termine für die diversen Angebote der 20 GNAO-Partner. In der App sind ausserdem sämtliche Beiträge der bisherigen elf magnao-Ausgaben und weitere spannende Artikel enthalten.

Nichts mehr verpassen und jetzt die App herunterladen. Kostenloser Download im App Store und Google Play Store.





# Weil Danken guttut.

In einem Umfeld, in dem es häufig um existenzielle Fragen geht, taucht das Gefühl von Dankbarkeit besonders oft auf. Wertschätzung ist ein Lebenselixier, für Patientinnen und Patienten ebenso wie für die vielen Menschen, die im Gesundheitswesen arbeiten.

Arztpraxen, Spitäler, Rehakliniken, Pflegezentren, Spitex, Apotheken: Institutionen im Gesundheitswesen haben täglich mit Menschen zu tun, die sich mit der Verletzlichkeit ihres Körpers und ihrer Seele auseinandersetzen müssen, und die zuweilen existenziell bedroht sind. Es liegt in der Natur der Dinge, dass Menschen irgendwann krank oder verletzt sind – manchmal so schwer, dass sie sterben. Und darum brauchen Menschen immer wieder Hilfe im Umgang mit ihrem Körper und ihrer Psyche, aber nicht nur bei Krankheiten und Verletzungen. Auch bei der Geburt eines Kindes oder weil man alt wird und nicht mehr alles alleine bewältigen kann, ist man auf andere angewiesen.

In diesen Phasen tauchen besonders oft Gefühle der Dankbarkeit auf. Dafür, wieder voll im Leben stehen zu können. Für das gesunde Kind. Für die Regenerationskraft des eigenen Körpers. Für die Menschen, die einem helfen,

wieder auf die Beine zu kommen, oder unterstützen, wenn die Kräfte schwinden. Für jene, die auch in den dunkelsten Stunden ein Gefühl von Aufgehobensein geben. Und für die Tatsache, in einem Land zu leben, das sich ein qualitativ hochstehendes, für alle zugängliches Gesundheitssystem auf die Fahne geschrieben hat.

## Die Heilkraft der Wertschätzung

Heerscharen von Menschen haben einen Beruf gewählt, in dem sie anderen helfen, würdevoll zu leben: Pflegende, Ärztinnen, Hebammen, Psychiater, Physiotherapeutinnen, Seelsorgende, Freiwillige, Ergotherapeuten, Köche, Reinigungskräfte oder Logistikerinnen. Verbale und nonverbale Zeichen der Dankbarkeit treiben sie alle immer wieder aufs Neue an, auch wenn die Arbeitslast und der Spardruck zunehmen. Nicht nur vonseiten der Patientinnen und Patienten, auch untereinander ist der wertschät-



Gesundheits-Netz Aargau Ost

zende Umgang elementar. Dankbar zu sein für das Vertrauen des Gegenübers, die Unterstützung der Kolleginnen und Kollegen, die Sinnhaftigkeit der Arbeit ist ein wichtiger Motivator, täglich sein Bestes geben zu wollen. Wer Wertschätzung für die Bemühungen des anderen zeigt, verbreitet eine gute Atmosphäre und verbessert das Wohlbefinden aller.

Und das geht weit über den Arbeitsalltag hinaus. In den letzten 20 Jahren hat die Psychologie Dankbarkeit als Forschungsthema entdeckt. Den Blick auf das Gute zu richten ist ein wichtiger Bestandteil der sogenannten Positiven Psychologie. Heute weiss man: Wer seinen Sinn für die schönen Seiten im Leben schult, ist zufriedener. Er leidet weniger an Depressionen, Sucht oder Burnout. Dankbarkeit ist zuweilen eine Folge guter Lebensumstände. Sie kann aber auch Zufriedenheit und gesundheitliche Vorteile herstellen. Manch einer in der individualistischen Leistungsgesellschaft, in der jeder seines Glückes Schmied sein soll, mag das Konzept des Dankbarkeitstagebuchs belächeln. Tatsächlich ist die Kraft des täglichen Notierens von Dingen, für die man dankbar ist, wissenschaftlich erwiesen. Sie stärkt die körperliche und seelische Verfassung.

## Das Gute nicht aus den Augen verlieren

Darum möchten auch wir von «magnao» für einmal festhalten, wofür die Menschen in den 20 Partner-Institutionen des Gesundheits-Netz Aargau Ost (GNAO) dankbar sind. Es kam vieles zusammen: vom Thermalwasser über kurze Wege bis hin zur stillen Anwesenheit der Nachtwache und dem Humor der Spitexclownin. Die 12. «magnao»-Ausgabe ist ein Kaleidoskop an Geschichten, die den unbezahlbaren Wert der Dienstleistungen, Engagements und Ressourcen im GNAO aufzeigen. Sie holen in Erinnerung, was in den Diskussionen um die Kosten des Gesundheitswesens jeweils unterzugehen droht. Zwar ist die Qualität der Schweizer Gesundheitsinstitutionen unbestritten, doch werden sie zunehmend als Kostentreiber wahrgenommen und immer weniger als das, was sie in erster Linie sind: Schauplatz von Lebensgeschichten, in denen es um die Gesundheit von Körper und Seele geht, und auch um Sinn und Erfüllung, denn diese Branche bietet Zehntausenden von Menschen mit unterschiedlichsten Qualifikationen Arbeit und Einkommen. Und das in einem – GNAO sei Dank – sehr gut aufgestellten Umfeld, das die Herausforderungen regional und gemeinsam meistert.



# 21. September – Aktionen zum internationalen Tag der Dankbarkeit.

Zwölf GNAO-Institutionen packen am 21. September, dem internationalen Tag der Dankbarkeit, die Gelegenheit beim Schopf und sagen Danke. Mit einer herzlichen Postkartenaktion drücken sie ihre Wertschätzung gegenüber Mitarbeitenden, Freiwilligen, Patientinnen und Patienten und Angehörigen aus. Eine Aktion, die ansteckt.

Es ist das Miteinander, das den Unterschied macht. Im Gesundheitswesen kommen Mitarbeitende, Patientinnen, Klienten, Bewohnende, Freiwillige und Angehörige mit einem Ziel zusammen: Lebensqualität so gut wie möglich wiederherzustellen oder zu erhalten. Sie alle geben dafür ihr Bestes. Dieser Einsatz von allen Seiten verdient Anerkennung. Zwölf Institutionen vom Gesundheitsnetz Aargau Ost nehmen deswegen den Internationalen Tag der Dankbarkeit zum Anlass, Dank auszudrücken.

## Im Zeichen der Dankbarkeit

Am 21. September zirkulieren bunte Dankeskarten in den Büros, Cafeterias, Warte- und Patientenzimmern. Jede Institution setzt die Postkarten etwas anders ein: Manche verteilen sie an ihre Mitarbeitenden, andere an Patientinnen und Patienten und wieder andere

legen sie zum Mitnehmen auf. Alle mit einem Ziel: den Empfängerinnen und Empfängern die Möglichkeit zu geben, sich bei jemandem zu bedanken.

So werden all die kleinen und grossen Momente gewürdigt, die den Alltag im Gesundheitswesen ausmachen. Das aufmunternde Lächeln, mit dem der Pfleger bei der Morgenrunde die Patienten begrüsst, die Überstunde, mit dem die Assistenzärztin das Team der nächsten Schicht entlastet, oder die Empathie, mit dem der Seelsorger den Anliegen von Patientinnen und Angehörigen begegnet. Eine Postkartenaktion ist nichts Weltbewegendes. Aber sie bereitet Freude, motiviert und stärkt den Zusammenhalt. Und wer weiss, vielleicht löst sie einen Schmetterlingseffekt aus, der weit über die Welt des GNAO hinausreicht.

Diese GNAO-Partner danken mit der Postkartenaktion:



Mit diesen Postkarten sagen wir am 21. September Danke.



## Sinnvoller Brückenschlag.

Die Tagesbetreuung im Pflegezentrum *süssbach* überbrückt zwischen der Pflege und Betreuung zu Hause und dem Eintritt in ein Pflegeheim. Jean-Louis Benguerel nimmt dieses Angebot wahr – für seine Frau Doris bedeutet das eine enorme Entlastung.

Das Ehepaar Benguerel ist seit 59 Jahren verheiratet und Eltern dreier Kinder. Jean-Louis Benguerel arbeitete zeitlebens in der ABB und Doris Benguerel war viele Jahre als Psychiatrieschwester bei den Psychiatrischen Diensten Aargau (PDAG) tätig. Bereits 2014 hatte Doris Benguerel manchmal den Eindruck, dass mit ihrem Mann etwas nicht stimmt. «Sassen wir als Familie zusammen und berichteten, antwortete er für mein Empfinden zu oft «das hani ned gwösst». In den Folgejahren verlegte er dauernd etwas, wick Fragen aus, verhielt sich regelmässig auf- und ausfällig. Nach einem Test in der Memory-Clinic der PDAG bestätigte sich zwei Jahre später die Vermutung: vaskuläre Demenz.

### Kein Hirngespinnst

Für Doris Benguerel war die Diagnose einerseits eine Entlastung – «meine

Für Doris und Jean-Louis Benguerel ist die Tagesbetreuung genau die richtige Lösung. Die Tagesbetreuung *süssbach* feiert dieses Jahr ihr 10-jähriges erfolgreiches Bestehen.

Benguerel dort jeden Dienstag. Dann zusätzlich den Donnerstag. Aufgrund der mittlerweile hohen Pflegebedürftigkeit ist er seit einem halben Jahr drei Tage die Woche im *süssbach*.

### Langfristigkeit im Auge behalten

«Durch die Krankheit meines Mannes habe ich kein eigenes Leben mehr», sagt die 82-Jährige ohne Bitterkeit in der Stimme. Denn nach wie vor verbindet das Ehepaar eine tiefe Liebe. «Seine Streicheleinheiten, manchmal eine Umarmung oder sogar ein Kuss sind für mich Strohhalme in unserer Situation.» Zudem gibt es zwischen Essenseingabe, Hilfe beim Toilettengang oder Unterstützung beim Inhalieren jene Momente, die Benguerels im Wintergarten verbringen, den Blick in den prächtigen Garten geniessen oder mit einem Fotobuch in Erinnerungen schwelgen. Gleichwohl schätzt Doris Benguerel, dass sie in Ursi Lächli und ihrem Team der Tagesbetreuung/Aktivierung versierte Ansprechpersonen hat. «Ich kann ihnen Fragen stellen, Beobachtungen melden oder bei ihnen meine Sorgen deponieren.» Überdies findet Doris Benguerel den Austausch mit anderen Angehörigen wertvoll. Sie rät: «Diesen Weg zu gehen, braucht vor allem viel Organisation. Man muss die Langfristigkeit im Auge behalten, Beratung beanspruchen, wo nötig Hilfe annehmen und das Umfeld gut über die Situation informieren.»

### GNAO-PARTNER

**Süssbach Pflegezentrum AG**  
Tagesbetreuung  
T 056 462 67 96  
tagesbetreuung@suessbach.ch  
info@suessbach.ch  
www.suessbach.ch

**süssbach**  
FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE





## Mir läbed Nöchi

### UNSERE SPITALGEMEINDEN in alphabetischer Reihenfolge

|                |              |
|----------------|--------------|
| Bad Zurzach    | Lengnau      |
| Baldingen      | Mandach      |
| Böbikon        | Mellikon     |
| Böttstein      | Mettauertal  |
| Döttingen      | Rekingen     |
| Endingen       | Rietheim     |
| Fisibach       | Rümikon      |
| Freienwil      | Siglistorf   |
| Full-Reuenthal | Schneisingen |
| Kaiserstuhl    | Schwaderloch |
| Klingnau       | Tegerfelden  |
| Koblentz       | Villigen     |
| Leuggern       | Wislikofen   |
| Leibstadt      | Würenlingen  |



# Jede Nacht ist einmalig.

Agathe Iten gehört zum Freiwilligenteam «Im Dienste eines Mitmenschen», das im Asana Spital Leuggern und dem dazugehörigen Pflegeheim Nachtwachen übernimmt. Mit Freude verschenkt sie Zeit – und bekommt selbst viel zurück.

«Ich arbeitete 45 Jahre lang in der Pflege in Pflegeheimen und in Spitälern, vor allem in geriatrischen Abteilungen. In dieser Zeit hatte ich häufig mit Freiwilligen zu tun, die nachts an den Betten von schwerkranken Menschen sass und diese mitunter auch beim Sterben begleiteten. Ich fand diese Leute immer toll, bildete in den Achtzigerjahren selbst Freiwillige aus und dachte, dass ich, wenn ich pensio-

niert bin, dies auch machen werde. Seit drei Jahren gehöre ich nun zum Freiwilligenteam des Asana Spital Leuggern. Pro Monat werde ich für drei bis vier Daten eingeteilt. In diesen Nächten übernehme ich (wenn Bedarf vorhanden ist) die Wache am Bett einer Bewohnerin oder eines Bewohners im Pflegeheim oder manchmal auch eines Patienten oder einer Patientin im angrenzenden Spital. Es sind meistens

### Freiwillig im Dienst von Mitmenschen: Machen Sie mit?

Nicht jeder Mensch verfügt über ein soziales Umfeld, das die Begleitung in der letzten Lebensphase übernehmen kann. Und auch den Pflegeteams ist es vor allem nachts nicht möglich, schwer- und todkranke Menschen umfassend zu begleiten. Dennoch soll im Spital Leuggern und dem angegliederten Pflegezentrum im Leiden und Sterben niemand alleine sein. Zwölf freiwillige Helferinnen und Helfer unterstützen unter dem Namen «Im Dienste eines Mitmenschen» Menschen am Lebensende und entlasten Angehörige und Pflegefachpersonen. Sie alle stehen mit festen Beinen im Leben und haben die unterschiedlichsten Hintergründe und Ausbildungen. Haben auch Sie Lust, mitzumachen?

Für interessierte Helferinnen und Helfer steht Sylvia Schneider, Bereichsleitung Pflegeheim, T 056 269 41 70 gerne zur Verfügung.

schwerkranke Menschen in der letzten Lebensphase.

### Eine ruhige Präsenz

Obwohl bereits im Vorfeld das Pflegepersonal die betreffende Person oder auch Angehörige fragt, ob eine Begleitung am Bett erwünscht ist, erkundige ich mich beim Betreten des Zimmers nochmals, ob es in Ordnung ist, wenn ich da bin. Schliesslich taucht da plötzlich jemand Wildfremdes auf und bleibt die ganze Nacht. Bisher hat noch niemand abgelehnt. Mir wird jeweils ein riesiges Vertrauen entgegengebracht, das bringt mich immer wieder zum Staunen. Die meisten sehe ich nur ein oder zwei Mal.

Ich stelle mich dann vor, manchmal ist noch ein Angehöriger da. Ist der Patient ansprechbar, frage ich, ob ich neben dem Bett sitzen soll oder lieber in der Ecke. Oder auch, ob ich die Hand halten soll. Manche liegen dann einfach still

da, andere erzählen mir ihre Lebensgeschichte, manche schlafen. Braucht es meine Aufmerksamkeit nicht, lese ich oder sitze, wenn das Lämpchen den Patienten stört, einfach im Dunkeln da. Ich besuche auch tagsüber eine Bewohnerin im Pflegeheim, aber in der Nacht mit Menschen zu sein, ist ganz anders. Es herrscht eine zeitlose Ruhe. Jede Nacht ist einmalig.

### Damit alle so gehen können, wie sie es sich wünschen

Ich mache das sehr gern. Es fühlt sich sehr wertvoll an, anderen Menschen Zeit zu schenken und in einer intensiven Lebensphase dabei sein zu dürfen. Und ich bekomme selbst viel zurück. Alle sind sehr dankbar, nicht allein sein zu müssen. Viele haben Angst vor dem Sterben. Muss jemand unfreiwillig allein gehen, bewegt mich das immer. Manche haben keine Familie mehr. Es gibt aber auch Menschen, die allein sterben möchten.

Wertschätzung spüren wir Freiwilligen auch vonseiten des Personals. Wir werden richtig verwöhnt. Zwei Mal pro Jahr wird ein feines Znacht mit einem Themeninput für uns organisiert. An sämtlichen Personalfesten und Ausflügen sind wir eingeladen.

Wenn ich nach Hause gehe, schlafe ich erstmal einige Stunden. In der Nachtwache habe ich morgens um rund vier Uhr jeweils eine Müdigkeitsattacke. Dann esse ich ein Salami-Sandwich und bin wieder wach.»

### GNAO-PARTNER

**Asana Spital Leuggern AG**  
T 056 269 40 00  
info@spitalleuggern.ch  
www.spitalleuggern.ch

ASANA Spital Leuggern



# Nicht daheim und doch zu Hause

pfl egimuri  
achtsam.anders.



# Wenn es einen **langen Atem** braucht.

Mit 52 Jahren musste Vesna Lajic wegen einer Entzündung im Fuss ihr geliebtes Berufsleben aufgeben. In der Sozialberatung der Lungenliga Aargau fand sie erstmals Unterstützung, dank der sie aus dem seelischen und finanziellen Loch findet.

Im Januar 2020 wurde Vesna Lajic zur Vollbremse gezwungen. Im linken Fuss breiteten sich starke Schmerzen aus, er war geschwollen, schliesslich konnte sie nicht mehr laufen. Die Untersuchung zeigte: Sie hatte einen Charcot-Fuss, wahrscheinlich die Folge einer Diabetes, die bei Vesna Lajic vor vielen Jahren diagnostiziert worden war. «Von 200 Prozent auf null», beschreibt die heute 55-Jährige im Beratungszimmer der Lungenliga Aargau im Kantonsspital Baden ihre Situation. 25 Jahre lang war sie Vollzeit berufstätig gewe-

sen, gehörte zum Kader einer Reinigungsfirma und führte 250 Mitarbeitende. Mit der Diagnose wurde sie zu 100 Prozent krankgeschrieben und nach Ablauf der Sperrfrist entlassen. Arbeiten kann sie bis heute nicht.

Während Vesna Lajic von ihrem Leidensweg erzählt, ist ihre Verzweiflung deutlich spürbar. «Ich verlor meine Identität und wurde schwer depressiv.» Die Krankheit bremste sie auch finanziell massiv aus. Da sie sich für ihre Arbeitslosigkeit schämte, suchte sie weder das Regionale Arbeitsvermittlungszentrum (RAV) noch das Sozialamt auf, sondern lebte von ihren Ersparnissen. Die IV hat bis heute keinen definitiven Entscheid gefasst. Als wäre alles nicht bereits genug, wurde auch Lajics Beziehung erschüttert.

## **Tipp einer Bekannten bringt die Wende**

Vesna Lajics Augen leuchten auf, als sie von ihrer ersten Begegnung mit Annemarie Ducret, Sozialarbeiterin der Lungenliga Aargau, berichtet. «Zum Glück empfahl mir im April 2022 eine Bekannte, zu Pro Infirmis zu gehen. Diese verwies mich an die Lungenliga Aargau.» Die Lungenliga unterstützt nicht nur Patientinnen und Patienten mit erkrankten Atem-

organen, sondern auch mit Erkrankungen von Herz und Kreislauf, der inneren Organe und des Stoffwechsels. «Im ersten Beratungsgespräch spürte ich zum ersten Mal Hoffnung. Frau Ducret schrieb mir nicht vor, was ich alles machen muss, sondern was wir nun gemeinsam angehen würden.»

Die Sozialarbeiterin half ihr, sich beim RAV anzumelden. Auch fand sie heraus, dass die Arbeitslosenkasse Lajic eine zu niedrige Pauschale ausbezahlt hatte und forderte erfolgreich die Differenz ein. Gemeinsam machten die Frauen eine Auslegeordnung von Vesna Lajics Wohnsituation, Finanzen, sozialen Beziehungen, beruflichen Massnahmen und dem Prozess mit der Invalidenversicherung. Zudem vermittelte Ducret ihrer Klientin einen Psychiater, der sie immer wieder auffangen kann.

## **Wieder mit Hoffnung auf dem Weg**

Ob sich Vesna Lajics grösster Wunsch, eine Teilrente der IV und eine angepasste Teilzeitarbeit zu finden, erfüllen wird, ist noch offen. Aktuell befähigt und ermutigt Ducret ihre Klientin bei einem nächsten Schritt: sich einem Hobby zu widmen, das ihr wieder eine Perspektive gibt. Das Ziel ist eine längerfristig eigenständige Existenz. Vesna Lajic glaubt inzwischen wieder daran, dass sie es schaffen kann.

## **PRESENTING-PARTNER**

**Lungenliga Aargau**  
T 062 832 40 00  
info@llag.ch  
lungenliga-ag.ch



# Dank starker Knochendichte auch im Alter aktiv.

Die Osteoporose – auch Knochenschwund genannt – ist eine der am weitesten verbreiteten Krankheiten der zweiten Lebenshälfte. Sie betrifft fast die Hälfte aller Frauen und fast jeden fünften Mann im Verlauf ihres Lebens. Früh genug erkannt gibt es heute wirksame Therapiemöglichkeiten, damit einem aktiven Lebensstil auch im fortgeschrittenen Alter nichts entgegensteht.

Schlimmer als der stechende Schmerz in ihrem Handgelenk und Unterschenkel war das Gefühl der Hilflosigkeit. Von einer Sekunde auf die andere lag Franzisca Kaiser auf dem harten Boden. Dabei kannte die sportliche 64-Jährige ihre Lieblings-Bike-Strecke beinahe in- und auswendig. Die kleine, schmale Brücke hatte sie schon hunderte Male überquert. Ein kurzer Kontakt zwischen Velolenker und Geländer hatte jedoch gereicht, um sie ins Schleudern zu bringen, was letztlich den verheerenden Sturz zur Folge hatte.

«Mein Velo lag auf mir und war eingeklemmt zwischen den Geländern auf der schmalen Brücke, weshalb ich mein Mobiltelefon in meiner Rückentasche nicht erreichen konnte. Ich hoffte einfach, dass mich vor Einbruch der Nacht jemand finden wird», erzählt Franzisca Kaiser heute, etwas mehr als ein Jahr nach dem Unfall. Und tatsächlich: Nach einer bangen Wartezeit wurde sie von zwei Spaziergängern entdeckt, und der wenig später eintreffende Rettungsdienst des Spitals Muri konnte sie bergen. In der Notfallaufnahme folgte die Hiobsbotschaft: Handgelenkbruch

und eine komplizierte Längsfraktur des Schienbeins bis hinauf zum Knie. «Auf dem Röntgenbild sah der Knochen aus wie ein gespaltenes Holzsplit.»

## **Osteoporose frühzeitig erkennen dank Knochendichtemessung**

Eine der Hauptursachen für den hohen Schweregrad des Bruchs war eine altersbedingte Osteoporose. Das Spital Muri diagnostizierte diese mittels einer Knochendichtemessung, einer schmerzlosen, ungefährlichen und kurzen Untersuchung. Dabei wird der Salz-

Das Spital Muri bietet Knochendichtemessungen mit oder ohne Interpretation der Ergebnisse an. Sie steht auch Selbstzuweisern offen.

[www.spital-muri.ch/knochendichte](http://www.spital-muri.ch/knochendichte)

gehalt des Knochens bestimmt. Vorgenommen und beurteilt werden die Knochendichtemessungen von Birgit Bucher, Leitende Ärztin Endokrinologie und Diabetologie und ihrem Team. Um den Heilungserfolg positiv zu beeinflussen, entschied sich Franzisca Kaiser auf

ärztliche Empfehlung für eine Osteoporosetherapie mittels Medikamenten. Diese fördert den Aufbau und verlangsamt den Abbau des Knochens.

Rund ein Jahr nach dem Unglück im Wald konnte der Chirurg der sichtlich erleichterten Franzisca Kaiser die Schiene und die Schrauben aus dem Unterschenkel und dem Knie entfernen. Seither darf sie auch wieder Sport treiben und insbesondere auch wieder ihre geliebten Biketouren unternehmen. «Ich muss zugeben, ich bin schon noch etwas unsicher unterwegs. Aber dank der Diagnose weiss ich jetzt, worauf ich achten muss, und die Aufbau-therapie gibt mir etwas mehr Sicherheit im Alltag.»

## **GNAO-PARTNER**

**Spital Muri**  
T 056 675 11 11  
info@spital-muri.ch  
www.spital-muri.ch





# Selbstständig leben: Wunsch und Notwendigkeit.



Die meisten Menschen sind dankbar, wenn sie länger selbstständig zuhause leben können. Und damit das Gesundheitssystem in Zukunft funktioniert, müssen sie das sogar, meint Katharina Mayer, Leitende Ärztin und Geriaterin bei ZURZACH Care.

Das Deutsche Ärzteblatt hielt in einer Bedarfsanalyse zur geriatrischen Versorgung fest, dass sich die Anzahl Krankenhausbetten für den Fachbereich Geriatrie von 1999 bis 2017 um 99,5% gesteigert hat. Damit belegt die Geriatrie im Entwicklungsvergleich den ersten Platz. Der grösste Teil der Babyboomer wird ab den 2020er-Jahren pensioniert. Gleichzeitig herrscht akuter Fachkräftemangel. In Anbetracht dieser Fakten wird schnell klar, dass im Bereich der Geriatrie Handlungsbedarf besteht und die geriatrische Rehabilitation immer wichtiger wird.

## Solange wie möglich zuhause bleiben

Darin sind sich Fachpersonen wie Katharina Mayer, Leitende Ärztin und Geriaterin in der Rehaklinik Zollikerberg, einig: «Die Menschen sollen möglichst in ihrem gewohnten Umfeld leben oder im Falle einer Krankheit, eines Sturzes oder eines Unfalles wieder dorthin zurückkehren können. Sonst werden die Alters- und Pflegezentren geflutet.» Mayer ergänzt: «Wenn Patienten nach einer Operation wieder nach Hause können, sind sie dankbar, und es ist wichtig für das Gesundheitssystem.

Selbst Demenzpatienten können sich zuhause besser erinnern und länger selbstständig bleiben.»

## Genaues Zuhören erfordert

Neben ihrer Tätigkeit in der Rehaklinik Zollikerberg plant die gebürtige Deutsche geriatrische Visiten an weiteren Standorten von ZURZACH Care, zum Beispiel in den Rehakliniken Baden und Bad Zurzach, um die Rehabilitation weiter zu optimieren. Das ist relevant, denn geriatrische Patientinnen und Patienten sind hochaltrig und bedürfen einer intensiven Betreuung. Gemäss Mayer soll diese den Menschen in den Mittelpunkt stellen und sie muss über den reinen Fokus auf die Krankheit oder die Wunde hinausgehen. Im geriatrischen Rehabilitationssetting stehen genaues Zuhören und die ganzheitliche Abklärung im Zentrum. Das Assessment umfasst unter anderem eine Analyse der kognitiven Fähigkeiten, des sozialen Umfelds und der Ernährung. «Hinzu kommt, dass die meisten Betroffenen an mehreren Krankheiten gleichzeitig erkrankt sind, die von Arthrose und chronischen Schmerzen über Altersdepression bis hin zu Diabetes mellitus und Morbus Parkinson reichen», so die Spezialistin.

## Fit mit 95 – die Ausnahme, nicht die Regel

Samstagnachmittag in den Bergen: «Jetzt habe ich gerade einen Krampf», beschwert sich eine ältere Frau beim Wandern vor mir. Nicht lautstark, eher in einer Art, die darauf hinweist, dass sie früher nicht damit zu kämpfen hatte. Wir grinsen, denn diese Frau ist unsere Grossmutter und lebt mit 95 Jahren immer noch zu Hause. Längst hat sie also die Altersgrenze überschritten, ab der die meisten Leute mindestens Unterstützung benötigen oder gar nicht mehr in der Lage sind, selbstständig zu leben – geschweige denn zu wandern. Als Angehörige sind wir dankbar für ihren Gesundheitszustand. Nicht zuletzt, weil uns allen bewusst ist, dass das die Ausnahme ist und nicht die Regel. Und wenn sie mal auf Unterstützung angewiesen sein würde, dann hoffe ich, dass sie diese in einer Qualität erhält, wie sie sie benötigt.



Stefan Glantschnig, Stv. Leiter Kommunikation ZURZACH CARE, mit seiner Grossmutter

## Geriatrische Rehabilitation ist der Schlüssel

Wirkungsvolle geriatrische Rehabilitation erfordert Ressourcen und genügend gut ausgebildetes Personal mit spezifischem Fachwissen, was heute noch nicht gegeben ist. Katharina Mayer erinnert sich an den Fall einer Patientin, die eine Beckenring-Fraktur erlitt: «Vor dem Sturz war sie komplett selbstständig. Die Behandlung in einer anderen Einrichtung schlug nicht an. Im Gegenteil: zu den Schmerzen gesellte sich ein ausgeprägter deliranter Zustand. Die Angehörigen fanden, das geht so nicht mehr, weshalb sie als Selbstzahlerin zu uns kam.»

Das interdisziplinäre Team sei stutzig geworden, da sich Demenz in der Regel nicht in wenigen Wochen entwickelt.



Katharina Mayer ist Geriaterin und arbeitet seit Januar 2022 bei ZURZACH Care. Seit Februar 2023 ist sie Leitende Ärztin.

«Selbst Demenzpatienten können sich zuhause besser erinnern und länger selbstständig bleiben.»

Bei der vertieften Anamnese stellte sich heraus, dass versehentlich ein Neuroleptikum abgesetzt wurde, wodurch Angstsymptome zurückkamen und die Alltagsbewältigung nicht mehr möglich war. «Wir verschrieben der Patientin

das Medikament erneut und stritten mit der Krankenkasse, damit die Kostengutsprache zustande kommt. Nach vier Wochen konnte sie nach Hause und lebt nun mit wenig Spitex-Unterstützung selbstständig», erzählt Mayer zufrieden. Die Patientin und ihre Angehörigen seien sehr dankbar gewesen, dass sich jemand wirklich gekümmert und ihre Lebenssituation ernst genommen habe.

GNAO-PARTNER

ZURZACH Care AG  
T 056 269 51 51  
info@zurzachcare.ch  
www.zurzachcare.ch

ZURZACHCare



## GNAO dankt dem Personal

# Dank Ihrem Einsatz.

Rund 11 000 Menschen machen das Gesundheits-Netz Aargau Ost aus. Sie geben täglich Ihr Bestes. Zeit, Ihre Arbeit zu würdigen.

Wenn man vom Gesundheitswesen spricht, geht schnell vergessen, was dahintersteckt: Unzählige Menschen, die gemeinsam etwas Grosses bewirken. Jede einzelne Person ist unabhängig und sorgt mit ihrem oft auch unsichtbaren Einsatz dafür, dass alles reibungslos läuft. Ob Essensplanung in der Küche, genaues Prüfen der verschriebenen Medikamente in der Apotheke, Desinfektion von chirurgischen Instrumenten, Koordination von Ein- und Austritten, Reinigung der Hygieneeinrichtungen, Beratung von Angehörigen oder vieles mehr – all diese

Tätigkeiten, und all diese Personen, die dahinterstecken, machen das GNAO aus.

## Eine wiederholte Wahl

Berufe im Gesundheitswesen sind sehr sinnstiftend. Die grosse Verantwortung, Schichtarbeit oder körperliche Anstrengung verlangen aber auch einiges ab. Wir sind als Gesellschaft darauf angewiesen, dass sich immer wieder neue Leute für diese

Berufe und für uns als Arbeitgeber entscheiden und dies während ihrer beruflichen Laufbahn immer wieder tun. Das ist nicht selbstverständlich. Dank Ihnen können wir die Gesundheitsversorgung im Ostargau gewährleisten. Herzlichen Dank. Ohne Sie gäbe es kein GNAO.





# Sorella macht sorglos.

Schlüpft Barbara Brönnimann in den geblühten Kasack und die überdimensionierten Lackschuhe und zieht die rote Plastiknase ins Gesicht, wird aus der Fachfrau Gesundheit der Spitex Region Brugg AG Clownin «Sorella».



Clownin «Sorella» bringt Spass und Humor.

«Bischere du dä Samiglaus?», entfährt es der italienischstämmigen Frau V., als Sorella ihr vom Lift Richtung offene Wohnungstüre entgegenkommt. Sie lacht laut auf ob der Erscheinung, die nun vor ihr steht. Sorella merkt rasch, dass die Klientin die ihr eigentlich vertraute Spitexfrau in der ungewohnten Aufmachung nicht erkennt und stellt sich vor. Derweil tritt die zufällig anwesende Tochter von Frau V. vom Wohnzimmer in den Flur, durchschaut die Sache und trägt die fröhliche Stimmung, die mit der Clownin über die Schwelle tritt, spontan mit.

## Humor ist die beste Medizin

Frau V. ist der perfekte Gast in der Sorella-Show; diese wiederum dockt am schweizerdeutsch-italienischen Sprachmix der Klientin an. Sorella wühlt in ihrem Korb und stellt danach eine Dose

mit «Medicamenti» auf den Salon-tisch. «Die helfen bei verschiedenen Notfällen», erklärt Sorella und liest vor, was auf dem Etikett steht: Hässig, Kühlschrank leer, Hoffnung, Nerven, zu kurze Nacht, wenn sonst nichts hilft. «Wenn ich die alle nehme, bin ich gestorben», kontert Frau V. «Das sind gute Medicamenti», versichert Sorella und gibt ihr ein paar Smarties in die Hand. Als auch die Tochter zugreift, ist Frau V. überzeugt. «Schliessen Sie die Augen», bittet Sorella alsbald ihre Klientin. Sorella bläst Seifenblasen vors Gesicht von Frau V., lädt diese dann ein, die Augen wieder zu öffnen, was diese, begleitet von einem glückseligen «che bello», macht und gleich selber Seifenbasen produzieren will. Im ersten Anlauf geht sie zu energisch ans Werk. «Piano, con amore», rät Sorella und die Sache gelingt. Sorella verausgabt

sich mit weiteren Einlagen. Erschöpft vom schweisstreibenden Einsatz legt sie sich schliesslich aufs Sofa, schwingt die Beine hoch, so dass die Füsse im Schoss von Frau V. landen. «Abzieh per favore!», fordert sie Frau V. auf, welche das Gaudi sichtlich geniesst. Es folgt der «Büroschlaf», also das Erfassen des Verlaufsberichts am Tablet. Denn Sorella ist nicht einfach zur Unterhaltung bei der Klientin. Geschickt hat sie in all den Klamauk ihre Aufgaben als Pflegefachkraft eingebaut.

## Froh zu sein, bedarf es wenig

2022 durfte Barbara Brönnimann im Rahmen eines Pilotprojekts erstmals als «Clownin Sorella» auf Spitex-Tour. Im Nu eroberte das komödiantische Naturtalent mit grossem Einfühlungsvermögen und einer Vielfalt an kreativen Ideen die Herzen aller, die sie besucht. Der Erfolg bewog den Gönnerverein Spitex Region Brugg, die Leistungen von Sorella zu finanzieren. Seit vergangendem Februar besucht Sorella Klientinnen und Klienten auf deren Wunsch und ihre Mission ist offiziell. Ihr Fazit: «Es braucht wirklich erstaunlich wenig, um jemandem eine Freude zu bereiten.»

## GNAO-PARTNER

**Spitex Region Brugg AG**  
T 056 556 00 00  
info@spitex-region-brugg.ch  
www.spitex-region-brugg.ch

Überall für alle  
**SPITEX**  
Region Brugg AG



# Der letzte Wunsch ist nie grandios.

In ihren letzten Momenten besinnen sich Menschen auf sich selbst und entsprechend gestalten sich ihre Bedürfnisse. Darum ging es bei der öffentlichen Fallbesprechung vom Kantonsspital Baden (KSB), Hospiz Aargau und Palliative Aargau.

Deutlich mehr Publikum als sonst versammelte sich letzten Herbst zur Fallbesprechung im Kantonsspital Baden (KSB). Da es sich bei der Palliative Care um einen speziellen Fall handelt, wurde die Veranstaltung zum Thema «letzte Wünsche» nicht nur für Fachpersonen und Freiwillige, sondern auch für Angehörige und Interessierte geöffnet.

## Gegenseitiger Verlass in allen Bereichen

Wie ein roter Faden zog sich eines durch die vier Referate: die reibungslose Zusammenarbeit zwischen KSB und Hospiz Aargau. Bei einer Verlegung muss sich das KSB darauf verlassen können, dass die neue Institution den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten bei den vier Säulen Medizin, Pflege, psychosoziale und spirituelle Betreuung gerecht wird. Dank nötiger Ausrüstung, Know-how und Palliativärztin vor

Ort ist die medizinische Versorgung im Hospiz Aargau gewährleistet. Dasselbe gilt für die Pflege. Spezielle Behandlungen wie beispielsweise eine begonnene Aromatherapie können nahtlos weitergeführt werden. Besonders wertvoll ist die Zusammenarbeit im psychosozialen Bereich, da im Gegensatz zu anderen Institutionen das Hospiz auch Patientinnen und Patienten übernimmt, die sich die Behandlung eigentlich nicht leisten könnten. Auch die spirituelle Begleitung ist zentral im Sterbeprozess. Zum Lebensabend entstehen grosse Fragen und viele haben das Bedürfnis nach einer autobiografischen Aufarbeitung. Hier kann das Hospiz die Gespräche dort wieder aufgreifen, wo sie im KSB aufgehört haben.

## Kleine Dinge mit grosser Wirkung

Umso wohlwollender die eigene Lebensbilanz und umso positiver die

Jenseitsvorstellung, umso einfacher ist es zu gehen. Manchmal ist die Erfüllung eines letzten Wunsches das, was beim Loslassen noch gefehlt hat. Die Teams im KSB und im Hospiz geben ihr Bestes, diese Wünsche zu erfüllen. Meist handelt es sich dabei nicht um etwas Dramatisches, sondern um einen letzten kleinen Genussmoment. Den Hund nochmals streicheln, mit den Freundinnen «zmörgele», und sich so in Freude zu verabschieden, oder eine Fussmassage. Manchmal sind sich Patientinnen und Patienten ihrer Bedürfnisse nicht bewusst oder es ist ihnen nicht mehr möglich, sich mitzuteilen. Dann sind Feingefühl und Einfühlsamkeit gefragt. «Letztens war eine alkoholabhängige Patientin bei uns. Gegen Ende befand sie sich in einem Dauerdämmerzustand», erinnert sich Dieter Hermann, Geschäftsführer vom Hospiz Aargau. «Man hat gesehen, wie sich innerlich Schmerz und Energie aufbauen. Wir haben ihren Lieblingswhisky zu Eiswürfeln eingefroren und ihr auf die Zunge gelegt. Ihr ganzer Körper hat sich in dem Moment total entspannt. Solche kleinen Geschichten gibt es viele.»

Der Tod stimmt immer nachdenklich. Umso wichtiger ist es, ihn nicht zu tabuisieren und Teil des Lebens werden zu lassen. Die vielen angeregten Gespräche nach diesem gelungenen Anlass sind Zeuge davon.

## GNAO-PARTNER

**Hospiz Aargau**  
T 056 462 68 60  
verein@hospiz-aargau.ch  
www.hospiz-aargau.ch

**Hospiz Aargau**



**Kantonsspital Baden AG**  
T 056 486 21 11  
info@ksb.ch  
www.ksb.ch

**KSB** Kantonsspital Baden







## Volles Engagement für die Patientinnen und Patienten – ganz ohne Lohn.

Die Freiwilligen des IDEM (Im Dienste eines Mitmenschen) leisten pro Jahr fast 900 Einsätze in der Rehaklinik Bellikon – das entspricht über 2400 Arbeitsstunden. Ihr Motto: Wir schenken den Patientinnen und Patienten gemeinsame Zeit. Ihr Lohn: die Dankbarkeit von Patienten und Klinikpersonal.

Ein breites Spektrum von Menschen arbeitet in der Rehaklinik Bellikon, ohne dafür einen Lohn zu erhalten. Es handelt sich meist um Pensionierte, die den Patientinnen und Patienten einen Teil ihrer Freizeit widmen. Oftmals sind dies ehemalige Fachpersonen, welche den Klinikalltag bereits von früher kennen. Sie alle haben gemeinsam, dass sie die Patientinnen und Patienten über den Rehabetrieb hinaus unterstützen



Jacqueline Lippuner,  
Koordinatorin IDEM

«Die Wertschätzung auf den Stationen gegenüber IDEM ist enorm. Die Dankbarkeit seitens der Patienten, der Klinikleitung und des gesamten Personals ist hoch.»

und begleiten. Sie leisten keine medizinischen, therapeutischen oder pflegerischen Einsätze – sie schenken den Patienten gemeinsame Zeit, durchschnittlich während drei bis sechs Stunden pro Woche und IDEM.

Was mit reiner Besuchsarbeit, Kaffee- und Spielrunden begann, beinhaltet inzwischen weiterreichende Tätigkeiten. Stark dazu beigetragen hat der Wunsch der freiwilligen Mitarbeiten-

den, konkretere Aufgaben zu übernehmen. IDEM begleiten heute Patientinnen und Patienten zu ihren internen Therapien und holen sie nach Therapieabschluss wieder ab. Sie empfangen auch Neueintritte und geben ihnen eine Einführung in den Klinikbetrieb. Durch diese Einsätze entlasten sie das Pflegepersonal massgeblich. Relativ neu leisten sie zudem Einsätze im Rahmen von Nachhilfestunden im Zentrum für berufliche Eingliederung und

begleiten Patienten in gewissen Fällen auch an externe Termine.

Jacqueline Lippuner koordiniert die Einsätze der momentan 34 freiwilligen Mitarbeitenden. Angesprochen auf die Rekrutierung der Freiwilligen meint sie: «Wir haben glücklicherweise viele Anfragen aus Eigeninitiative. Dennoch hat IDEM in Bellikon immer Potenzial und Raum für neue Freiwillige.»

GNAO-PARTNER



**Rehaklinik Bellikon**  
T 056 485 51 11  
info@rehabellikon.ch  
www.rehabellikon.ch

**rehaklinik bellikon**  
Der Name für Unfallreha



«Im Reusspark wird es nie langweilig.»

... auffallend einzigartig!

**REUSSPARK**  
ZENTRUM FÜR PFLEGE UND BETREUUNG  
056 619 6111 reusspark.ch





# Ein wertfreier Raum für Angehörige.

Wenn Menschen psychisch erkranken, stellt das oft auch das Leben der Angehörigen auf den Kopf. Das kostenlose Beratungsangebot der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) hilft ihnen dabei, durchzuatmen und die Situation einzuordnen.



Das Team der Fachstelle für Angehörige: Virginia Ulrich und Luisa Fehlmann.

Oft meldet sich der gesunde Elternteil, um eine Beratung für seine oder ihre Kinder anzufragen und ist froh um die Unterstützung. In einem aktuellen Fall hatte zum Beispiel eine Mutter beobachtet, wie sich ihre 13-jährige Tochter immer mehr zurückzog. «In der Beratung konnten wir herausfinden, dass sie ihren depressiven Vater weniger häufig besuchen gehen will, da es sie belastet. Gleichzeitig möchte sie ihm aber trotzdem zeigen, dass sie ihn mag und auch nicht der Mutter zur Last fallen. Sie war sehr dankbar dafür, dass ihr Wunsch gehört wurde und auch für die Bestätigung, dass sie nichts gegen die Erkrankung ihres Vaters tun kann», erläutert Fehlmann.

Die Leiterin der Fachstelle führt, wenn möglich, die Beratung von Kindern eins zu eins durch. Denn wenn die Mutter oder der Vater nicht dabei ist, würden die Kinder ihre Fragen, Gedanken und Bedürfnisse freier äussern. Das Ange-

bot für Angehörige der PDAG ist niederschwellig, nach der Kontaktaufnahme kann in der Regel innerhalb einer Woche ein Beratungstermin vereinbart werden. Kinder und Jugendliche kommen je nach Bedarf einmal oder mehrmals in eine Beratung, Erwachsene bis zu sechsmal. Sofern eine weitergehende oder längerfristige Beratung oder Unterstützung erforderlich ist, vermittelt das Team auch an die passende Stelle wie zum Beispiel Selbsthilfgruppen oder ein Therapieangebot.

**GNAO-PARTNER**

**Psychiatrische Dienste Aargau AG**

T 056 462 21 11

info@pdag.ch

www.pdag.ch

**PDAG**  
Für Ihre psychische  
Gesundheit



«Der Nachbarin kann ich das nicht erzählen.» Diese und ähnliche Worte hören die Mitarbeitenden der Fachstelle für Angehörige, Luisa Fehlmann und Virginia Ulrich, immer wieder. Denn nach wie vor wird selten offen und wertefrei über psychische Erkrankungen gesprochen. Darunter leiden nicht nur die Betroffenen – oft werden auch Angehörige stigmatisiert oder fühlen sich von ihrem Umfeld nicht verstanden.

Mit ihrem Beratungsangebot schliessen die PDAG eine Lücke im System: Sie bieten einen sicheren und neutralen Raum für Gefühle, Fragen und Sorgen, die sonst auf der Strecke bleiben. Das Angebot steht allen Personen offen, die im Aargau wohnen – ganz unabhängig davon, ob eine angehörige Person bei den PDAG in Behandlung ist oder nicht. Die Beratungen unterstehen der Schweigepflicht.

## **Sich selbst nicht vergessen**

Kommen Erwachsene in die Beratung zu Virginia Ulrich, werden zunächst die Erwartungen geklärt. Geht es zum Beispiel darum, einfach mal in einem vertraulichen Rahmen zu sprechen, gibt es

Fragen zur Diagnose oder benötigt die Person Unterstützung für den Umgang mit der Situation? Die meisten Hilfesuchenden empfinden es bereits als wertvoll, dass dieser Raum für sie da ist, sie ihn einnehmen dürfen und ihnen zugehört wird. Auch schätzen sie sehr, bisher unausgesprochene Gedanken äussern zu können, ohne dafür von anderen verurteilt zu werden.

Wiederkehrend berät die dipl. Pflegefachfrau Personen, deren Partnerinnen oder Partner an Depressionen leiden, eine therapeutische Begleitung jedoch ablehnen. In solchen Situationen geht es vor allem darum, Handlungsspielräume aufzuzeigen und zu vermitteln, wo die Angehörigen Grenzen setzen dürfen. Den Hilfesuchenden werde erklärt, dass ihre persönlichen Bedürfnisse wichtig sind und diese auch Platz haben dürfen. «Oft haben Angehörige das Gefühl, sich aufopfern zu müssen und vergessen dabei sich selbst», sagt Ulrich. «Durch die Beratungen und das vermittelte Wissen werden sie ermutigt, wieder für sich selbst einzustehen. So gönnen sie sich beispielsweise wieder regelmässig kleine

Auszeiten oder schaffen sich Inseln für das persönliche Wohlergehen.» Gerade solche Erfahrungen zeigten, wie sinnvoll und bedeutend die Arbeit für die Angehörigen sein kann.

## **Wenn Papa unter Depressionen leidet**

Nicht selten kommen bei Angehörigen Schuldgefühle ins Spiel. Gerade Kinder können die psychische Erkrankung eines Elternteils schlecht einordnen. «Die Aufklärung über psychische Krankheiten ist daher bei Kindern und Jugendlichen besonders wichtig», bestätigt Luisa Fehlmann. Sie fühlten sich oft verantwortlich oder denken, dass sie etwas ändern können, beispielsweise, indem sie besonders brav sind oder besonders tolle Leistungen erbringen. Das wird jedoch zu einem Teufelskreis, an dessen Ende es auch den Kindern nicht mehr gut geht. «Wir erklären für sie verständlich, was eine psychische Erkrankung ist. Für die ganz Kleinen haben wir entsprechende Kinderbücher. So können wir ihnen zeigen, dass es nichts mit ihnen zu tun hat, wenn beispielsweise die Mama immer müde oder gereizt ist und nicht mehr aus dem Bett mag», ergänzt Fehlmann.

## Dankbarkeit als Patient – Teil I

# «Dass ich das noch erleben darf!»

## **Liebe Leserin, lieber Leser**

Warum schreibe ich hier? Weil Dankbarkeit das Thema ist. Und weil ich allen Grund habe – was sage ich –, 1000 Gründe habe, dankbar zu sein. Im September 2018 diagnostizierte man bei mir im KSB ein Ösophagus-Karzinom. Das klingt so, wie es ist – schrecklich. Speiseröhrenkrebs tönt nicht besser. Es ist und bleibt eine schreckliche Diagnose.

Heute, fünf Jahre später (nach Chemotherapie, Operation und Strahlentherapie), bin ich geheilt. Nicht mehr nur tumorfrei. Sondern geheilt. Gemäss Statistik der Schweizerischen Krebsliga schafft das einer von zehn. Neun Patientinnen und Patienten mit Speiseröhrenkrebs sterben in den ersten fünf Jahren nach Diagnose und Therapiebeginn.

So! Und nun? Wie weiter im Text? Jeder und jedem, die und der mir in den vergangenen fünf Jahren Gutes getan hat, die Hand schütteln und Danke sagen? Könnst' ich machen. Klar. Bloss, würde das in keiner Art und Weise dem Gefühl entsprechen, der Dankbarkeit, die ich im Tiefsten empfinde. Wer einen vom Karren des Teufels runterholt, dem möchte man anders begegnen. Aber wie? Irgendwie tiefer, grundsätzlicher halt. Ich versuch's.

Meine Dankbarkeit richtet sich nicht an einzelne Personen. Doch natürlich auch. Aber das ist mehr ein Dank. Eine persönliche Geschichte zwischen zwei Menschen – dort Fachfrau, Fachmann, hier ich als Patient. Mal war der Kontakt flüchtig, oft war er persönlich und intensiv. Meine Dankbarkeit ist allumfassend. So empfinde ich sie. Es ist eine Dankbarkeit, die mich trägt, die mich begleitet. Und zwar von Anfang an. Durch alle Untersuchungen, durch alle Therapien, über die ganze Krankheit hinweg. Dies, weil ich wusste, ich bin hier richtig. Das KSB als Zentrum meiner Behandlung. Das KSB als Heimathafen. Hier lief ich ein, legte an und meine Sorgen, meine Ängste, meine Beschwerden wurden gelöscht.



Fortsetzung Seite 23 >



# Dank Meditation achtsam durchs Leben.

Das Wort «Achtsamkeit» ist in aller Munde – aber achtsam sein ist einfacher gesagt als getan. Innere Unruhe, laute Gedanken oder Ungeduld lenken uns im Alltag immer wieder ab. Das ist ganz normal. Bei Meditation geht es darum, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu steuern, um nachhaltig positive Veränderungen im Alltag zu erwirken. Mit diesen acht Tipps gelingt das Ihnen.



## 1. Der richtige Meditationsstil

Es gibt unzählige Arten der Meditation. Was für die einen funktioniert, passt bei den anderen ganz und gar nicht. Am bekanntesten ist wohl die Meditation im ruhigen Sitzen mit geradem Rücken, in der man, meist mit geschlossenen Augen, versucht, Gedanken wieder verstreichen zu lassen. Falls Ihnen die Konzentration etwas schwerer fällt, ist das nicht schlimm. Probieren Sie eine geführte Meditation. Hier leitet Sie jemand dabei an. Inzwischen gibt es auch im Internet – beispielsweise auf Youtube – viele niederschwellige Audiodateien. Auch bewusstes Gehen, Tanzen oder Ausführen einer handwerklichen Tätigkeit wie das Ausmalen eines Mandalas oder Stricken können meditativ sein. Führen Sie die Bewegungsschritte ganz bewusst durch, spüren Sie Ihren Körper und konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Atmung. Es gibt unzählige weitere Meditationsstile. Sie werden bestimmt einen finden, der Ihnen entspricht.



## 2. Platz schaffen

Wählen Sie eine Tageszeit, die in Ihren Alltag passt, und entscheiden Sie sich für ein gemütliches Plätzchen. Idealerweise ist das ein Ort, an dem Sie sich wohlfühlen und nicht zu sehr durch visuelle Impulse oder Geräusche abgelenkt werden.



## 3. Routine etablieren

Vor allem am Anfang kann eine gewisse Meditations-Routine hilfreich sein. Wer täglich meditiert, wird schnell Fortschritte spüren. Tragen Sie die Meditation in Ihrem Kalender ein, falls das Ihnen hilft.



## 4. Klein anfangen

Beginnen Sie mit kurzen Meditationen von fünf bis zehn Minuten und finden Sie so heraus, was für Sie passt. Für eine langfristige Veränderung ist Qualität wichtiger als Quantität. Die Meditationsdauer können Sie immer noch später erhöhen.



## 5. Entspannen

Eine aufrechte Haltung lässt den Atem frei fließen. Dennoch sollten Sie immer noch locker genug sein, dass Sie sich dafür nicht anstrengen müssen. Wer körperlich verkrampft ist, gerät auch mental unter Druck beim Meditieren.



## 6. Gedanken zulassen

Bei der Meditation geht es zwar gerade darum, an nichts zu denken. Doch das bedeutet nicht, dass man seine Gedanken völlig ausschalten soll: Lassen Sie Ihre Gedanken zu, wenn sie kommen – behandeln Sie sie aber so neutral wie ein Hintergrundgeräusch im Alltag. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.



## 7. Den Nutzen sehen

Im Stillen da sein, sich mit sich selbst verbinden, Platz für sich selbst schaffen kann leicht als unproduktive Zeitverschwendung – als «Nichtstun» angesehen werden. Dem ist aber nicht so. Gerade in dieser Ruhe liegen Wert und Nutzen einer Meditation.



## 8. Geduldig sein

Fortschritte kommen gegebenenfalls langsam und zeigen sich noch nicht konkret. Sind Sie so wohl geduldig mit sich selbst als auch mit Ihrer Meditationspraxis. Es ist in Ordnung, wenn Ihnen Ihre Meditationsziele nicht gleich gelingen. Lassen Sie Ihre Erwartungen los, seien Sie neugierig und geben Sie sich und dem Prozess Zeit.

## Warum meditieren?

Bei Meditation geht es darum, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Wer regelmässig meditiert, profitiert auch im Alltag von diesen positiven Wirkungen.

### Weniger Stress

Wer meditiert, kann den Stress des Tages einfacher hinter sich lassen. Mit Übung gelingt es auch, in stressigen Situationen gelassener zu reagieren.

### Besser schlafen

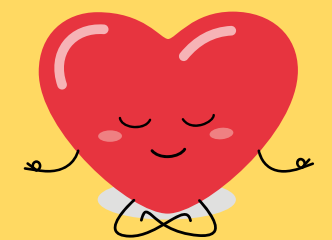
Meditation wirkt auch nachts und kann bei Schlafstörungen helfen.

### Konzentration

Durch Meditation lernt man, störende Gedanken nicht zu stark zu gewichten. Das führt nicht nur zu mehr Gelassenheit, sondern auch zu erhöhtem Konzentrationsvermögen.

### Mehr Durchblick

Gedanken drehen sich oft im Kreis. Bei der Meditation geht es darum, diese neutral zu beobachten und mit einer objektiven Distanz zu sortieren. Das erleichtert, im Alltag Gedanken und Gefühle einzuordnen und Lösungsansätze zu finden.





# Ein grosszügiges Geschenk der Natur.

**Bad Schinznach hat seinen guten Ruf einem natürlichen Gut zu verdanken: dem Thermalwasser, das dort seit Jahrhunderten aus dem Boden strömt. Zeit für eine Ode an die Kraft der Natur.**

Der Ort fällt kaum auf, obwohl hier eine grosse Kostbarkeit verborgen ist: Rund 500 Meter südlich der Privat-Klinik Im Park ist neben der Zufahrts-Allee zum Areal ein unauffälliger Schacht. In 370 Metern Tiefe wird an dieser Stelle ca. 41 Grad warmes Wasser der stärksten Schwefelquelle der Schweiz gefasst und in die Wasseraufbereitungszentrale unter den Thermalbädern geleitet. Der natürliche Rohstoff ist ein Wundermittel für den Menschen. Seit Jahrhunderten verhilft er Personen, sich zu entspannen und zu gesunden. 1651 wurden die wohltuenden Quellen bei Schinznach-Bad entdeckt, 1696 entstanden rund herum erste grössere Bauten. Seither sind Hunderttausende von Menschen dorthin gepilgert, um zu kuren. Heute versorgt das Thermalwasser die Thermalbäder Aquarena fun und Thermi spa, das Rundbaubad in der Privat-Klinik Im Park sowie das Gehbad in der Rehabilitationsklinik aarReha. Zudem wird es geothermisch genutzt.



Die Thermalbäder sind täglich geöffnet.

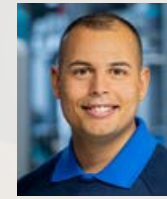
## Energie für den Menschen...

Fabian Cappelli ist jeden Tag aufs Neue von der besonderen Kraft des Wassers fasziniert. Der Leiter Technik arbeitet sozusagen im Zentrum der Thermalwasseraufbereitung vom Bad Schinznach. Sein Reich liegt zu einem grossen Teil unter dem Erdboden, unterhalb der Bäder und Wasseranlagen. Durch mehrere technische Räume ziehen sich unzählige grosse und kleine Roh-

re, Schalter, Regler, Ventilsteuerungen und Filteranlagen. Cappelli kennt jeden Zentimeter der Dutzenden von Leitungen und sieht sofort, wenn etwas nicht so funktioniert, wie es sollte.

Sein Team ist dafür verantwortlich, dass das Thermalwasser in der richtigen Menge und Qualität in die Trinkbrunnen, Becken, Massagedüsen und Sprudelliegen fliesst. Zurecht erzählt er mit Stolz: «Zahlreiche Apparaturen und Verbindungsleitungen hat unser Team selbst entwickelt und aufgebaut.» Alle zwölf Mitarbeitenden haben auf ihren Geschäftshandys Zugang zum Anlagenbild, das in der Hauptwerkstatt auf einem Screen leuchtet und die Wasser-

Das wertvolle Thermalwasser im Rundbaubad der Privat-Klinik Im Park, das für Therapie und Training genutzt wird.



Fabian Cappelli,  
Leiter Technik

**«Ein grösseres Geschenk kann die Natur eigentlich nicht machen.»**

werte aller Becken anzeigt. Cappelli schaut auch in seiner Freizeit immer wieder mal drauf, ob alles seine Richtigkeit hat. Dass er vor Ort Bauten aus dem 17. Jahrhundert – heute befinden sich darin die Rehabilitationsklinik Privat-Klinik Im Park und das Kurhotel Im Park – mittels modernster Aufbereitungsanlagen mit hochwertigem Wasser und sauberer, thermischer Energie versorgen kann, gibt ihm immer wieder das Gefühl, an einem besonderen Ort zu arbeiten und erfüllt ihn mit Stolz.

## ... und das Heizsystem

Beeindruckend ist die Kraft, mit der das Thermalwasser von drüben aus der Tiefenbohrung in der Lüftungszentrale in ein schwarzes Rohr rauscht und schon im ersten mehrerer Aufbereitungsprozesse seinen Wert demonstriert: Das Rohr verteilt das Wasser auf zwei Wärmepumpen und ein Reservoir. Cappelli erklärt: «Dem Wasser wird in den Pumpen Wärme entzogen, mit der wir einen Grossteil der Liegenschaften beheizen können.» Von der Lüftungszentrale gelangt das Wasser in die Sanitärzentrale, wo es für die Bäder und Therapiebecken in den verschiedenen Anlagen aufbereitet wird. In einem separaten Raum produziert der Technische Dienst selber Chlor, mit dem das Wasser der Thermalbäder desinfiziert wird. Ansonsten braucht das Calcium-Natrium-Sulfat-Chloridwasser aus dem Boden keine Zutaten.

Was schon der Zürcher Arzt Jacob Ziegler 1663 als «Heilbrunnen» betitelte, ist

heute weitem bekannt: Das Wasser beim Bad Schinznach hat eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus, und es wirkt insbesondere bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atemwege, der Haut und bei Durchblutungsstörungen anregend. Cappelli: «Wir setzen uns dafür ein, unsere Anlagen stetig zu optimieren und das Angebot auch für künftige Generationen zu erhalten. Denn ein grösseres Geschenk kann die Natur eigentlich nicht machen.»

## GNAO-PARTNER

**Bad Schinznach AG · Privat-Klinik Im Park**  
T 056 463 77 63  
info@bs-ag.ch  
www.bad-schinznach.ch



## Dankbarkeit als Patient – Teil II

Dankbar bin ich für die Professionalität. Angenehme Nähe mit würdigem Abstand. Und vor allem – keine Sentimentalitäten. Auch kein Drama. Was war, lag auf dem Tisch. Offen und verständlich. Ich wurde von vielen Ärztinnen und Ärzten behandelt, von zahlreichen Pflegefachfrauen und -männern betreut, und (fast) immer hatte ich das Gefühl, ich bin der einzige Patient, den sie zu behandeln haben. Ich bin ihr Ein und Alles (nicht unangenehm). Jede und jeder nahm sich die Zeit, die es brauchte, die nötig war. Es ging vorwärts, es passierte was – zügig aber ohne Stress. Die Zeit der Chemotherapie war nicht die schlechteste in meinem Leben. Verrückt, ich weiss. Aber ein Leben während einer Krebstherapie läuft ausserhalb des Normalen (nicht nur zum Schlechten). Quasi parallel zum Leben der Gesunden. Dass ich diesen Weg mit Zuversicht gehen



Zur Person:  
Heinz Haug, Jahrgang 1951,  
ist Texter und kennt das  
KSB als langjähriger Mitarbeiter  
und Patient in- und auswendig.

konnte, dafür bin ich dankbar. Und möchte es mit den richtigen Worten zum Ausdruck bringen. Leider fehlen sie mir, die richtigen Worte.

Zum Glück finde ich Worte, um Ihnen zu sagen, dass der Krebs mich nicht verändert hat. Er hinterlässt Spuren, klar. Aber nicht jedes Blümchen am Wegesrand versetzt mich in Entzücken. «Jesses! Dass ich das noch erleben darf!» Nein, so ist es nicht. Auch dafür bin ich dankbar.

## GNAO-PARTNER

**Kantonsspital Baden AG**  
T 056 486 21 11  
info@ksb.ch  
www.ksb.ch







## Einst skeptisch, nun überzeugt.

Das selbstbewusste Auftreten von Josef Müller kommt nicht von ungefähr. Der 86-Jährige war unter anderem zwanzig Jahre lang Gemeinderat von Bünzen. Anfang Jahr stürzte er schlafwandelnd folgeschwer. Mittlerweile wohnt er in der pflegimuri und nimmt vor Ort die Physiotherapie der aarReha Schinznach in Anspruch. Die Geschichte zeigt den Erfolg einer gelebten Zusammenarbeit.

Kopfvoran prallte Josef Müller in seinem Schlafzimmer gegen einen Schrank. Dabei brach er sich zwei Halswirbel. Im Kantonsspital Baden wurde er operiert und erstrehabilitiert. Eine weitere Behandlung im Spital Muri folgte. Danach entschied sich der ehemalige Landwirt für die Übergangspflege der pflegimuri. Die Übergangspflege ist eine auf das Genesungstempo älte-

rer Menschen abgestimmte Rehabilitation. Sie bereitet Betroffene auf die Rückkehr in den gewohnten Alltag vor. Bei Josef Müller zeigte sich in dieser Zeit, dass der Rollator künftig zum unverzichtbaren Begleiter wird. Entsprechend wurden bei ihm zuhause bauliche Massnahmen abgeklärt. «Beim Bauernhaus aus dem Jahr 1720 wäre der Aufwand für den Umbau zu gross

gewesen», sagt Josef Müller nicht ohne Wehmut. Doch hat er sich bereits in gesunden Jahren Gedanken gemacht, wo er bei Pflege- und Betreuungsbedarf leben möchte. Darum war für ihn unter den gegebenen Umständen klar, in der pflegimuri zu bleiben: «Hier werde ich rundum versorgt. Die ärztlichen und therapeutischen Leistungen erhalte ich vor Ort. Das schätze ich sehr.»

### Halskrause adé

Anfang Juni konnte Josef Müller seine Halskrause ablegen. Ein grosser Schritt auf dem Weg der Besserung. Vor allem, weil er ohne Krause beim Laufen wieder den Kopf drehen und nicht nur geradeaus schauen kann. «Der grössere Blickwinkel unterstützt den sicheren Gang», erklärt Catherine Dora. Sie ist Co-Gruppenleiterin des Physio- und Ergotherapie-Teams der aarReha Schinznach, das seit 2020 in der pflegimuri tätig ist. Das heisst, das Team ist zwar bei der aarReha Schinznach angestellt, arbeitet aber ausschliesslich in Muri und betreut die Bewohnenden therapeutisch. Mit dieser Kooperation hat sich die pflegimuri im Physio- und Ergotherapiebereich Profis ins Haus geholt und

Josef Müller, Bewohner der pflegimuri, bei Catherine Dora in der Physiotherapie.

die Dienstleistungen können von den Bewohnerinnen und Bewohnern direkt in der pflegimuri bezogen werden. Ein Angebot, das sehr geschätzt wird.

### Humorvolles Miteinander

Josef Müller gibt unumwunden zu: «Früher dachte ich, solche Therapien seien nur etwas für Simulanten.» Doch seit er die Physio selber in Anspruch nimmt, kommt er schon fast ins Schwärmen. «Ich kann sie nur empfehlen. Es ist eine sehr gute Dienstleistung. Zudem bietet sie Abwechslung im Alltag.» Verschmitzt in Richtung Catherine Dora lächelnd, ergänzt er: «Nicht alle Therapeutinnen haben für uns die gleichen Tipps auf Lager.»

Buggeli!», wirft er mit gespielter Entsetzen ein. «Genau darum trainieren wir Ihre Rumpfmuskulatur», antwortet sie amüsiert. Das Duo zieht humorvoll am gleichen Strang. Ein grosses Ziel: Der aufrechte, möglichst sichere Gang von Josef Müller: «Die Krause, der Schwindel, die Spannungen – all das hat mich in den letzten Monaten daran gehindert, den Menschen um mich herum in die Augen zu schauen. Doch ich bleibe dran, damit ich es bald wieder kann. Dann sind auch die geschätzten Begegnungen mit den Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern wieder einfacher.»

«Hier werde ich rundum versorgt.  
Die ärztlichen und therapeutischen Leistungen  
erhalte ich vor Ort.  
Das schätze ich sehr.»

Josef Müller

Catherina Dora arbeitet oft im Zimmer mit Josef Müller. Heute sind die beiden nach einem Spaziergang im umfassend ausgestatteten Therapieraum am Üben. Josef Müller bekommt einen Gymnastikball zwischen die Beine, dann bittet ihn die Physiotherapeutin, beide Hände auf den Ball zu legen. «Rollen Sie langsam nach vorne und wieder zurück.» Noch immer über den Ball gebeugt, gilt es anschliessend, einen Arm nach dem anderen zu heben. Josef Müller macht ambitioniert mit. Obwohl er kaum Schmerzen empfindet, spürt er die Spannungen im Schulter-, Nackenbereich und am Hinterkopf. Nächste Übung, im Sitzen: «Bitte richten Sie sich auf, Herr Müller. Gut. Und jetzt runden Sie den Rücken.» «Nein, ich will kein

**GNAO-PARTNER**

**aarReha Schinznach**  
T 056 463 85 11  
info@aarreha.ch  
www.aarreha.ch

**aarReha**  
Schinznach



**pflegimuri**  
T 056 675 92 00  
info@pflegimuri.ch  
www.pflegimuri.ch

pflegimuri





## Zur Person

Adrian Schmitter (1959) ist auf einem Bauernbetrieb in Rothrist aufgewachsen. Er absolvierte ein Ingenieur-Agronom-Studium, anschliessend studierte er an den Universitäten Neuenburg und Freiburg Rechts- und Wirtschaftswissenschaften. Von 2001 bis 2010 war er Generalsekretär im Departement Gesundheit und Soziales (DGS) des Kantons Aargau und war in dieser Funktion massgeblich an der Reorganisation des kantonalen Gesundheitswesens beteiligt. Von 2011 bis 2014 war er Direktor der Regionalspital Emmental AG, im November 2014 wurde er zum CEO der Kantons-spital Baden AG ernannt. Schmitter wohnt mit seiner Frau und drei Töchtern in Rothrist, wo er in den Jahren 2014 bis 2019 im Gemeinderat sass.



# «Es sind die kleinen Gesten, die **grosse Wirkung** erzielen.»

**Vier Mal in Folge wurde das KSB mit dem Gütesiegel «Bester Arbeitgeber» ausgezeichnet. CEO Adrian Schmitter erklärt, wofür er dankbar ist, weshalb Führungspersonen demütig sein sollten und weshalb kleine Aufmerksamkeit im Alltag wichtig sind.**

#### **Herr Schmitter, stimmt es, dass Undank der Welten Lohn ist?**

Ja, dieses Sprichwort enthält zweifellos viel Wahrheit. Von Goethe gibt es zu diesem Thema eine schöne Erkenntnis: «Der Undank ist immer eine Art Schwäche. Ich habe nie gesehen, dass tüchtige Menschen undankbar gewesen wären.»

#### **Was bedeutet das konkret?**

Nochmals ein Zitat, dieses Mal von der Sängerin Aretha Franklin: «Niemand ist dir irgendetwas schuldig, also sei dankbar für alles, was die Menschen dir geben.» Damit wären wir beim Thema Wertschätzung...

#### **Legen Sie los...!**

Mir ist es sehr wichtig, meinen Mitarbeitenden zu zeigen, dass ich ihre Arbeit und ihr Engagement schätze. Das bedingt, dass man ihre Aktivitäten wahrnimmt. Leider findet man diese Haltung nicht bei allen Führungspersonen – selbst im KSB nicht, geschweige denn in anderen Unternehmen.

#### **Sind Sie dankbar, dass Sie den Job als CEO des KSB ausüben dürfen?**

Ja, sehr. Erstens ist es nicht selbstverständlich, dass ich Mitarbeitende führen darf. Zweitens, dass ich einem Unternehmen mit so tollen Mitarbeitenden vorstehen darf und, drittens, dass ich mich bis zu einem gewissen Grad selbstverwirklichen kann. Ein wenig Demut steht, und das ist ganz allgemein gemeint, allen Führungspersonen ganz gut an.

#### **Das KSB ist vier Mal in Folge mit dem Gütesiegel «Bester Arbeitgeber» ausgezeichnet worden. Bei den Spitälern lag es zuletzt schweizweit auf Rang 1. Zudem wurden Sie im März dieses Jahres zum beliebtesten Spitaldirektor der Schweiz gewählt. Was ist Ihr Erfolgsgeheimnis?**

Der Erfolg hat viele Väter... Am KSB herrscht ein ausserordentlicher Spirit, eine unglaublich positive Grundstimmung. Man arbeitet gerne miteinander zusammen. Ein Chefarzt hat die Anforderungen an die Mitarbeitenden sehr schön mit dem 4-M-Prinzip zusammengefasst: Man muss Menschen mögen. Die grosse Mehrheit der Mitarbeitenden am KSB lässt sich denn auch an hohen ethischen Formen im Umgang mit seinem Gegenüber messen.

#### **Das kann aber nur ein Teil der Erklärung sein...**

Selbstverständlich überlegen sich der Verwaltungsrat und die Geschäftsleitung laufend, wie man diesen Spirit und die Leistungsbereitschaft erhalten und weiter fördern kann. Denn von

nichts kommt nichts. Überraschungen und kleine Aufmerksamkeiten im Alltag oder Feste gehören dazu. Oft sind es die kleinen Gesten, die grosse Wirkung erzielen. Diese lässt sich das KSB einiges kosten. Meine Herkunft und Ausbildung helfen mir aber auch, bodenständig zu bleiben und mich nicht allzu wichtig zu nehmen.

#### **Mit einem Lächeln als Dankeschön können Ihre Mitarbeitenden den Lebensunterhalt aber nicht bestreiten.**

Natürlich nicht. Der Lohn hat aber nichts mit Dankbarkeit zu tun. Vielmehr handelt es sich um eine klassische ökonomische Transaktion: Der Mitarbeitende erbringt eine Leistung, für die er vom Arbeitgeber entschädigt wird. Geben und Nehmen. Dankbarkeit geht weit darüber hinaus. Damit wären wir wiederum bei den kleinen Gesten der Aufmerksamkeit. Vom Philosophen Francis Bacon stammt dazu die Erkenntnis: «Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.»

#### **Das KSB hat bisher stets ausreichend Erträge erwirtschaftet, um seine Investitionen selbst finanzieren zu können. Zudem hat es im letzten Jahr so viele Patienten wie noch nie behandelt. Wie oft haben Ihnen Politiker für diese Leistung gedankt?**

Politiker werden nicht gewählt, um uns zu danken, sondern um Probleme zu lösen. Sie sind denn auch in erster Linie problemorientiert und suchen in der Regel nach Negativem, damit sie dann

aktiv werden können. Was gut läuft, ist sowohl Politikern als auch Medien bestenfalls eine Randnotiz wert. Das ist nicht sehr motivierend, aber man kann es nicht ändern. Umso erfreulicher ist es, dass es dennoch immer wieder Politiker gibt, die die Leistung unserer Institution und unserer Angestellten anerkennen.

#### **Gilt das auch für die Patienten?**

Unsere Patientinnen und Patienten sind meist sehr dankbar, dass ihnen geholfen wird. Das ist zweifellos die schöne Seite des Gesundheitswesens. Derart viele positive Rückmeldungen und Dankbarkeit erhält man wahrscheinlich in keiner anderen Branche.

#### **Noch eine persönliche Frage: Wofür sind Sie dankbar?**

Auf die Gefahr hin, dass es kitschig tönt: Für mich ist es das Grösste, dass ich drei Töchter habe, die ihr Leben erfolgreich meistern. Dafür bin ich enorm dankbar. Ebenso wie für meine Gesundheit. Zudem bin ich nun in einem Alter, in dem man das Leben zu geniessen weiss und sich mitunter etwas gönnen kann, was in die Kategorie «Nicht lebensnotwendig, aber mit viel Spass und Freude Spass verbunden» gehört.

#### **GNAO-PARTNER**

**Kantonsspital Baden AG**  
T 056 486 21 11  
info@ksb.ch  
www.ksb.ch

 **Kantonsspital Baden**  
KSB





# Hüter, Begleiterinnen und Brückenbauer.



Steffen Gröhl, reformierter Seelsorger, und Veronika Scozzafava, katholische Seelsorgerin, teilen sich eine Vollzeitstelle.

## Eine Kooperation mit der Landeskirche

Im Kanton Aargau stehen rund 50 Seelsorgerinnen und Seelsorger in Spitälern, Pflegeinstitutionen und Gefängnissen im Einsatz. Dieses Angebot ist einzigartig in der Schweiz. Es ist überkonfessionell und wird von der römisch-katholischen und der reformierten Landeskirche finanziert. Der Reusspark nimmt als eine der wenigen Pflegeinstitutionen die Seelsorge seit Jahren in Anspruch. Er finanziert das Vollzeitpensum seit 2019 zu 20 Prozent mit.

Veronika Scozzafava und Steffen Gröhl sind als Seelsorgende im Reusspark unterwegs. Die beiden berichten, wie sie die Bewohnerinnen und Bewohner auf der letzten Lebensetappe begleiten.

«Seelsorge wird oftmals gleichgesetzt mit Beten und Reden über Gott», erzählt die katholische Seelsorgerin Veronika Scozzafava. So wie sich die Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten gewandelt hat, haben sich auch die religiösen und spirituellen Vorstellungen der Menschen geändert. «Der Glaube respektive die Spiritualität ist eine ganz persönliche Erfahrung», erklärt der reformierte Seelsorger Steffen Gröhl. Und so schwingen sich die beiden auf jede einzelne Person ein und geben ihr das, was sie im Moment braucht. Das Angebot ist niederschwellig und für alle zugänglich – für Bewohnende, Angehörige und Mitarbeitende.

## Seelsorge ist Beziehungs- und Energiearbeit

«Als Seelsorgende sind wir für die Menschen da. Wir hören zu, ohne zu werten. Wir begleiten die Bewohnerinnen und Bewohner auf ihrem letzten Lebensabschnitt. Sie teilen ihre Freude und ihre Belastungen und Sorgen mit uns», erklärt der reformierte Seelsorger. «Wir sehen uns als Anwältinnen und Anwälte der Bewohnenden. Wir kommen von aussen und unterstehen der Schweigepflicht.» Die Arbeit ist vielseitig. Manchmal ist ein Gespräch gefragt, manchmal das Singen eines Liedes. Andere möchten bei einem Spaziergang durch die Natur begleitet werden

oder wünschen sich ein gemeinsames Gebet oder einen Segensspruch. Oftmals braucht es einfach stilles Dasein in voller Präsenz.

Die Gespräche können sehr tiefgründig und fundamental werden. Wenn das Ende naht, hat der Mensch das Bedürfnis, Lebensbilanz zu ziehen und eine Rückschau zu halten: «Welche Spuren möchte ich hinterlassen? Was möchte ich mitnehmen auf die Reise in eine andere Dimension? Gibt es etwas, mit dem ich mich versöhnen möchte, bevor ich die letzte Reise antrete?» In solchen Gesprächen ist es wichtig, die Betroffenen zu stärken und ihre Lebensleistungen zu würdigen. «Ich helfe den Menschen dabei, die Perlen in ihrer Lebensgeschichte zu finden und sie zu würdigen», sagt Gröhl. Veronika Scozzafava ergänzt: «Es muss nicht immer ernst sein. Das Teilen von heiteren und lustigen Momenten oder

der letzten Fussballresultate brauchen ebenso ihren Raum.» Denn auch alltägliche Gespräche sind wichtig.

## Der Glaube ist so vielfältig wie individuell

«Wir verstehen den Glauben als Öffnung hin zu einer grösseren Kraft. Die einen bezeichnen es als Gott oder als heiligen Geist. Letztendlich spielt die Bezeichnung keine Rolle. Was zählt, ist das Spüren einer Verbindung. Einer Verbindung zu sich selbst, zu anderen Menschen, zu einer höheren Macht, zur Natur. Im Kern geht es um das Gefühl, dass man sich getragen und eingebunden fühlt», so Veronika Scozzafava. Das verleihe Halt und gebe Vertrauen. Bei Menschen,

die sich nicht mehr verbal ausdrücken können, erkennt man die Dankbarkeit für das Gespräch an der Körpersprache, erklärt Scozzafava. «Ein angedeutetes Lächeln oder ein entspannter Atem. Andere greifen nach meiner Hand und halten sie fest.» Steffen Gröhl ergänzt: «Wenn ich später der Person wieder begegne und sie mich fragt, ob ich Zeit habe, ist das ein Zeichen, dass ihr unsere letzte Begegnung gutgetan hat.»

Für Direktor Urs Bosisio ist die Seelsorge ein weiteres Therapiestandbein. «Die Seelsorge ist für uns ein unverzichtbarer Teil der gesamtheitlichen Betreuung», sagt er und doppelt nach: «Bei uns im Haus arbeiten wir inter-

disziplinär. Wir unterstützen unsere Bewohnerinnen und Bewohner darin, ihr physisches, seelisches und geistiges Wohlbefinden möglichst in Balance zu halten.»

GNAO-PARTNER

Reusspark

T 056 619 61 11  
info@reusspark.ch  
www.reusspark.ch





Weiterkommen.

Unser Team im modernen gut erreichbaren Physiozentrum begleitet Sie mit gezielten Übungen in einen beschwerdefreieren Alltag.

Jetzt anmelden  
056 463 88 00

www.aarreha.ch



**Rückenschmerzen? Jetzt Physio am Campus Windisch.**



Jetzt mitmachen und einen von 30 Salongutscheinen à 100 Franken gewinnen.

offeriert von **COIFFURE Grimm**

**Was ist eine häufige Alterskrankheit?**

- Me Keuchhusten
- Dank Masern
- Be Osteoporose

**Menschen, die häufig «Danke» sagen, sind durchschnittlich...**

- bar Wütender
- di Ängstlicher
- ra Zufriedener

**Wann ist der internationale Tag der Dankbarkeit?**

- tung 21. September
- keit 6. Dezember
- zin 1. Januar

Finden Sie die richtigen Antworten und senden Sie uns das Lösungswort bis am **30. November 2023** an [wettbewerb@гнао.ch](mailto:wettbewerb@гнао.ch).

Oder beantworten Sie die Fragen online: [www.гнао.ch/wettbewerb](http://www.гнао.ch/wettbewerb)  
Viel Glück!



**Lösungswort**

**Coiffure Grimm verlost 30 Salongutscheine im Wert von je CHF 100.**

Der Gewinner oder die Gewinnerin wird unter den richtigen Einsendungen ausgelost und persönlich kontaktiert. Zum Wettbewerb kann keine Korrespondenz geführt werden, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Mitarbeitenden der GNAO-Kooperationspartner sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



COIFFURE **Grimm**

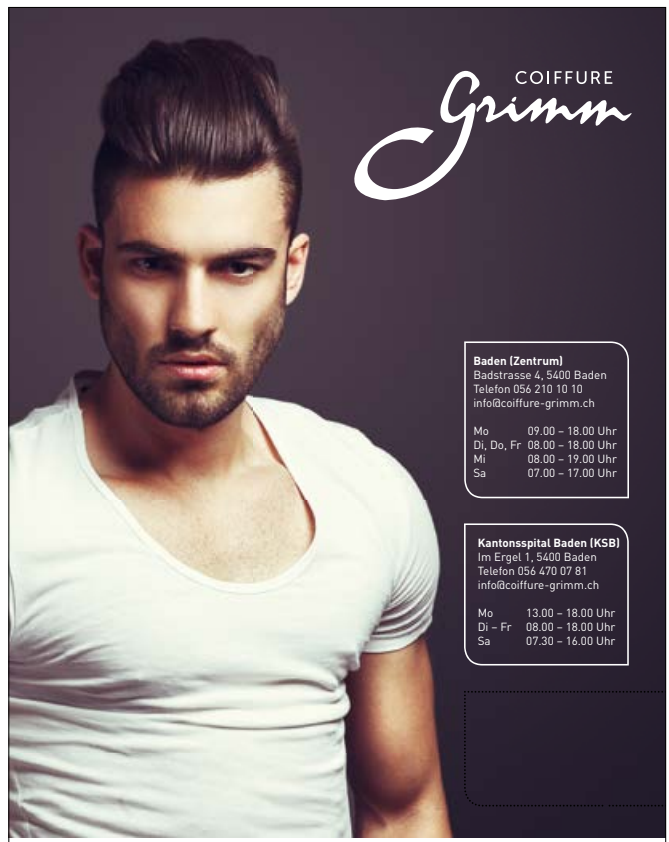
**Baden (Zentrum)**  
Badstrasse 4, 5400 Baden  
Telefon 056 210 10 10  
info@coiffure-grimm.ch

Mo 09.00 – 18.00 Uhr  
Di, Do, Fr 08.00 – 18.00 Uhr  
Mi 08.00 – 19.00 Uhr  
Sa 07.00 – 17.00 Uhr

**Kantonsspital Baden (KSB)**  
Im Ergel 1, 5400 Baden  
Telefon 056 470 07 81  
info@coiffure-grimm.ch

Mo 13.00 – 18.00 Uhr  
Di - Fr 08.00 – 18.00 Uhr  
Sa 07.30 – 16.00 Uhr

HAVE A GOOD HAIR DAY.  
[www.coiffure-grimm.ch](http://www.coiffure-grimm.ch)



COIFFURE **Grimm**

**Baden (Zentrum)**  
Badstrasse 4, 5400 Baden  
Telefon 056 210 10 10  
info@coiffure-grimm.ch

Mo 09.00 – 18.00 Uhr  
Di, Do, Fr 08.00 – 18.00 Uhr  
Mi 08.00 – 19.00 Uhr  
Sa 07.00 – 17.00 Uhr

**Kantonsspital Baden (KSB)**  
Im Ergel 1, 5400 Baden  
Telefon 056 470 07 81  
info@coiffure-grimm.ch

Mo 13.00 – 18.00 Uhr  
Di - Fr 08.00 – 18.00 Uhr  
Sa 07.30 – 16.00 Uhr

HAVE A GOOD HAIR DAY.  
[www.coiffure-grimm.ch](http://www.coiffure-grimm.ch)



## Da für die Kleinsten.

Ist das Kind krank, sind die Stresslevel hoch. Ein Gang zur Hausarztpraxis ist jedoch nicht immer zwingend. Wie viele Apotheken hat sich die Schwanen Apotheke in Baden spezialisiert und berät als zertifizierte «Kinderapotheke» kompetent zu allen Belangen rund um das Wohlbefinden ihrer kleinsten Kundinnen und Kunden.



Die bunt eingerichtete Kinderecke lädt zum Spielen und zum Malen ein.

Einmal pro Jahr kommt jemand für ein sogenanntes «Mysteryshopping» vorbei. Was für das Team der Schwanen Apotheke wie ein gewöhnlicher Kunde scheint, ist in Wahrheit ein Qualitätsprüfer: Er lässt sich zu einem Gesundheitsanliegen eines Kindes beraten. Ist diese Beratung zufriedenstellend, darf die Apotheke ihr Zertifikat als «Kinderapotheke» ein weiteres Jahr behalten.

ke, sich für das Zertifikat «Kinderapotheke» auszubilden. Nach zwei Jahren Grundausbildung müssen sie jeweils eine Weiterbildung pro Jahr besuchen, um das Zertifikat behalten zu dürfen. Das Kursangebot ist ausgelegt auf jegliche Fragen rund um Kinder ab Säuglingsalter: Kinderkrankheiten, Notfälle, Ernährung, Dosierungen sowie Tipps und Tricks im Umgang mit Kindern und noch viel mehr.

**Sicherheit dank kompetenter Beratung**

«Die Eltern sind sehr dankbar, wenn wir ihnen die benötigte Unterstützung bieten oder sie an den passenden Ort weiterleiten. Oft können wir bereits abschätzen, ob es sich um einen Notfall handelt, ein Gang zur Kinderärztin nötig ist oder das Anliegen von uns behandelt werden kann. Das gibt ihnen Sicherheit», berichtet Caroline Gross. >

**Fundierte Aus- und Weiterbildung**

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – es braucht spezifisches Wissen, um ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. Um bei der Beratung zu Anliegen rund um Kindergesundheit mehr Sicherheit zu erlangen, entschlossen sich fünf Mitarbeitende der Schwanen Apothe-

**Caroline Gross' Stilltipp**



Auf der Website und App «mamamap» von der Stillförderung Schweiz finden Mütter Stillorte, die sie unterwegs nutzen können.  
<https://mamamap.ch>



Die Betriebs- und Pharmaassistentin besucht seit 2019 die Aus- und Weiterbildungen für die «Kinderapotheke». «Vor einiger Zeit kam eine Mutter mit ihren Kindern kurz vor Feierabend zu uns. Sie war ganz aufgelöst und nervös, doch wir konnten sie gut beraten und beruhigen. Ihr Mann hat draussen auf sie gewartet und wir haben gehört, wie sie beim Rausgehen zu ihm sagte: «Wenn wieder mal etwas ist, komme ich wieder hier hin.» In solchen Momenten liebe ich meinen Beruf besonders. Sie bestätigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind», freut sie sich.

**Rückzugsort für stillende Mütter**

Ein weiteres Angebot ist der eigens eingerichtete Stillraum. Hier finden junge Eltern alles, was sie zum Stillen benötigen: die Möglichkeit zum Händewaschen, Stilleinlagen, Brustwarzensalbe, Desinfektionsmittel, Wickelutensilien, einen Mülleimer und Spielsachen zur



Im vollständig ausgestatteten Stillraum finden junge Eltern Ruhe und Privatsphäre zum Stillen.

Beschäftigung von älteren Kindern. Falls etwas fehlt, können sie in der Apotheke nachfragen – es wird alles kostenlos zur Verfügung gestellt. «In Baden gibt es in jeder Apotheke der Genossenschaft Notfallapotheken einen Stillraum», so die Betriebs- und Pharmaassistentin. «Aber auch andere Apotheken werden niemanden abweisen, der nach einem ruhigen Raum zum Stillen fragt.» Obwohl das Stillen in der Öffentlichkeit in der Schweiz erlaubt ist, sind viele Mütter sehr froh um das Angebot. «Eine langjährige Kundin von uns kam vorbei, um etwas zu besorgen.

Sie war sehr gestresst, weil ihr Baby hungrig war», erinnert sich Caroline Gross. «Da habe ich sie auf unseren Stillraum hingewiesen und gefragt, ob sie etwas braucht. Ihr fehlte es einzig an warmem Wasser, was wir ihr problemlos zur Verfügung stellen konnten. Sie war sehr dankbar für das Angebot. Ohne den Stillraum wäre sie mit weinendem Kind nach Hause geeilt, um es dort zu stillen. Kinder sind unser wertvollstes Gut. Es ist schön und wichtig, dass wir unseren Beitrag für ihr Wohlbefinden leisten können.»

**GNAO-PARTNER**

**Notfallapotheke**  
T 0800 300 001  
www.notfallapotheken.ch



GNAO dankt der Bevölkerung

**Dank Ihrem Vertrauen.**

**Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Danke, dass Sie uns Ihren Körper und Ihre Psyche anvertrauen, wenn Sie Hilfe benötigen.**

Schwindet die Gesundheit, geht es im Extremfall um Leben oder Tod. In den Momenten, in denen der Körper am fragilsten oder die Psyche am vulnerabelsten ist, wird es nötig, sich für eine Untersuchung, Behandlung, Operation oder Therapie in die Hände anderer zu begeben. Dieses Loslassen verlangt grosses Vertrauen. Vertrauen ins Personal, Vertrauen in die jeweilige Institution und Vertrauen in die Wissenschaft und ins Gesundheitswesen als Ganzes. Es ist das Fundament unserer Arbeit.

**Wertvolle Unterstützung**

Es ist dieses Vertrauen in der Gesellschaft, das auch zu einer Politik führt, die den Wert einer für alle zugänglichen Gesundheitsversorgung erkennt. Eine Politik, die nicht nur Kosten sieht, sondern Chancen und in diese investiert. Deswegen: Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung. Sie machen unsere Leistungen möglich.



**Achtsam, was Sucht betrifft.**

**Das Ziel der Zusammenarbeit der Spitex Limmat Aare Reuss AG (LAR) und dem BZBplus in Baden ist es, Suchterkrankungen im häuslichen Umfeld früher und besser wahrzunehmen.**

Das interprofessionelle Projekt wurde im Frühling 2022 unter der Schirmherrschaft des Fachverbands Sucht lanciert. Seither finden alle vier Monate Fallbesprechungen zwischen der Spitex LAR und dem BZBplus statt. Das BZBplus berät Kinder, Jugendliche und Familien in psychosozialen Krisensituationen und verfügt über einen kantonalen Leistungsauftrag im Bereich der ambulanten Suchtberatung.



Nanning Carstensen  
Leiter Psychiatrie Spitex LAR

**Nanning Carstensen, Sie sind Leiter Psychiatrie bei der Spitex LAR. Ergaben sich Ihrer Meinung nach durch das Projekt bereits unerwartete positive Nebeneffekte?**

Die interne Zusammenarbeit der unterschiedlichen Disziplinen wie Psychiatrie, Somatik oder Hauswirtschaft konnte intensiviert werden. Die Mitarbeitenden aus allen Bereichen und Abteilungen der Spitex LAR wissen nun, auf was sie in ihrer täglichen Arbeit besonders achten müssen und an welche Personen sie sich mit ihren Fragen zur Suchthematik wenden können.

Sensibilisierung können Kundinnen und Kunden vielleicht frühzeitiger auf die Suchthematik angesprochen und so fachspezifisch ergänzend begleitet werden.

**Was hat Sie bisher speziell beeindruckt?**

Für die Mitarbeitenden vom BZBplus ist es sehr eindrücklich zu sehen, womit die Spitex-Fachleute in ihrem Arbeitsalltag konfrontiert sind und mit welchen Umständen sie teilweise klarkommen müssen. Das vergrössert unseren Blickwinkel und zeigt uns die Komplexität der Problematik auf. Es fördert das Verständnis, dass Sucht nicht in jeder Situation zu jeder Zeit angesprochen werden kann, weil andere Themen im Vordergrund stehen und zuerst bewältigt werden müssen.



Katharina Luzi  
Pflegeexpertin Spitex LAR

**Katharina Luzi, Sie sind Pflegeexpertin mit Fachverantwortung Entwicklung bei der Spitex LAR. Welches sind die Schwerpunkte in der Kooperation mit BZBplus?**

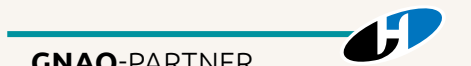
Wir wollen einerseits die Spitex-Mitarbeitenden für Suchterkrankungen im ambulanten Setting sensibilisieren. Andererseits können durch den täglichen Kontakt zu den Kundinnen und Kunden Hemmschwellen hinsichtlich des Aufsuchens von Beratungsangeboten abgebaut werden beziehungsweise kann professionelle Unterstützung frühzeitig und bedarfsgerecht angeboten werden. Ein weiteres Ziel des Projekts ist zudem, durch die aufsuchende Suchtberatung auch diejenigen Menschen zu erreichen, die nicht in der Lage sind, ausserhalb ihrer eigenen vier Wände Termine wahrzunehmen.



Sharon Katz  
Stellvertretende Geschäftsleiterin BZBplus

**Sharon Katz, welches sind aus Ihrer Sicht als stellvertretende Geschäftsleiterin BZBplus Vorteile dieser Kooperation?**

Beispielsweise, dass bei Bedarf die Schwelle zum schnellen, direkten Beratungskontakt gesenkt wird. Durch die



**Spitex Limmat Aare Reuss AG**  
T 056 203 56 00  
info@spitex-lar.ch  
www.spitex-lar.ch





# Vertrauen als Fundament.

Vor 18 Jahren wurde das Bezirksspital zum Medizinischen Zentrum Brugg (MZB). Im Interview blickt Verwaltungsratspräsident Otto H. Suhner auf eine Erfolgsgeschichte zurück.



← Otto H. Suhner bei der Generalversammlung im Mai 2023. Noch zwei Jahre amtiert der 78-Jährige als Verwaltungsratspräsident – dann will auch er in Rente gehen.

gefragt, was wir mit den ganzen Räumlichkeiten hier machen, jetzt haben wir dank den Kooperationen vor Ort mit dem Süssbach Pflegezentrum, dem Hospiz Aargau, der Physiotherapie und sogar einer Apotheke vor Ort ein Platzproblem. Wir sind stolz darauf, was wir hier alles anbieten können. Auch wenn wir keinen Notfall mehr betreiben, fühlen wir uns nach wie vor als Spital – es ist alles da.

## Wie betreuen Sie Ihre Patientinnen und Patienten ohne stationäres Angebot nach einer Operation?

Wir machen etwas Spezielles. Alle Patientinnen und Patienten kriegen am Tag nach der OP ein Telefon von uns. So hören wir, wie es ihnen geht, und können Fragen und Bedürfnisse abholen. Auch bekommt man als Patientin oder Patient bei uns ein Kärtli

mit unserer Hotline. Dort kann man falls nötig auch nachts anrufen und Rücksprache mit einer Fachperson und im Notfall sogar dem zuständigen Belegarzt halten. Dieses niederschwellige und familiäre Angebot wird sehr geschätzt. Es gibt ein gutes Gefühl und Sicherheit.

## Was erfüllt Sie mit Stolz, wenn Sie auf die letzten 18 Jahre zurückblicken?

Auf alles, was wir geleistet haben. Ich habe eine Riesenfreude. Der Verwaltungsrat hat in den letzten achtzehn Jahren ausnahmslos ohne Entschädigung gearbeitet. Wir zeigen, dass es auch ohne exorbitante Saläre geht. Es kommen immer wieder Regierungsmitglieder aus anderen Regionen, um unseren Modellfall zu studieren. Trotz Tarifsenkung gelingt es uns Jahr für

Jahr, eine kerngesunde Bilanz vorzuweisen. Und als Verwaltungsratspräsident bin ich stolz auf jede einzelne Person, die bei uns eingestellt ist. Es gibt nichts Schöneres, als mit jungen, motivierten Leuten zusammenzuarbeiten. Und jung ist man auch noch mit 60. Ich bin jetzt in einem Alter, wo ich das sagen kann. Im Ernst.

GNAO-PARTNER

**Medizinisches Zentrum Brugg AG**  
T 056 462 61 60  
info@mz-brugg.ch  
www.mz-brugg.ch



## Ursprünglich sind Sie Unternehmer und Maschineningenieur. Wie ist es dazu gekommen, dass Sie das MZB 2005 mitgründeten?

Das ist eine lange Geschichte. Ich war über Jahrzehnte als Stiftungsrat beim damaligen Bezirksspital tätig, als 2003 der Druck einer Spitalschliessung zunahm. Rund ein Dutzend anderer Persönlichkeiten und ich wurden angefragt, ob wir nicht im Hinblick auf die mögliche Schliessung ein privates Zentrum aufbauen könnten. Da habe ich mir gesagt: «Wenn du jetzt nichts beiträgst, bist du kein Unternehmer, sondern ein Unterlasser.» So bin ich in die Rolle gerutscht, und etwa ein Jahr vor der Schliessung habe ich mit dem damaligen Brugger Stadtmann Rolf Alder und den Fachärzten Rainer Klöti und Andreas Meyenberg den Lead übernommen. Aber es haben alle angepackt. Wir versprachen der Bevölkerung, dass wir weiterhin in diesen Räumen die medizinische und chirurgische Grundversorgung für die Region sicherstellen.

## Und dieses Versprechen halten Sie bis heute.

Ja, das ist uns gelungen. Aber besonders am Anfang gab es auch Widerstand. Der damalige Stiftungsrat war gespalten und nicht alle haben unser Vorhaben unterstützt. Ganze drei Monate nach Inbetriebnahme hatten wir immer noch keine Abrechnungsnummer – wir haben Blut geschwitzt.

## Was ist Ihr Erfolgsrezept?

Alles basiert auf Vertrauen. Wenn das Vertrauen fehlt, kann man es gleich vergessen. Auf der einen Seite vertraute die Bevölkerung der Institution und dem Verwaltungsrat. Mit drei Millionen Franken Aktienkapital konnten wir das Medizinische Zentrum zum Laufen bringen. Auf der anderen Seite bewiesen auch unsere Mitarbeitenden ihr riesiges Vertrauen in uns, dass wir ihnen einen sicheren Arbeitsplatz geben. Auch zentral sind unsere vielen Kooperationen und natürlich vor allem unsere Belegärzte und die Geschäftsleitung.

## Was bedeuten Kooperationen für das MZB?

Kooperationen sind Teil unserer DNA. Bevor wir 2005 den Betrieb aufgenommen haben, ging ich mit einem der Ärzte bei unterschiedlichen Gesundheitsinstitutionen in der Region vorbei. Wir wollten es anders machen als das frühere Bezirksspital und nach und nach haben sich unzählige Kooperationen ergeben. Besonders dem KSB sind wir sehr verbunden. Seine Entscheidungsträger waren von Anfang an von unserem Geschäftsmodell überzeugt und haben auf ihre Weise mitgewirkt. Jetzt ist das KSB mit einer Onkologie, Dialysestation und Röntgentechnologie vor Ort, und wie in den Spitälern Muri, Baden, Leuggern und Aarau wurde in Brugg in neuste Technologien investiert. Auch unsere Verbindung zu den Belegärztinnen und Belegärzten ist grossartig. Sie beteiligen sich als Aktionärinnen und Aktionäre am Unternehmen und sind integraler Teil des MZB. Viele sind auch im Verwaltungsrat. Ursprünglich hatten wir uns



Möchtest du im Job lächeln können?

Wir haben tolle Stellen für dipl. Pflegefachleute.



[www.spital-muri.ch/stellen](http://www.spital-muri.ch/stellen)





# «Es ist eine dankbare Arbeit.»

Es sind die kleinen Gesten, berührenden Momente und einzigartigen Erfahrungen, die den Alltag in der Pflege prägen. Fünf Mitarbeitende aus dem Departement Pflege erzählen, was ihre Arbeit beim Kantonsspital Baden (KSB) ausmacht.



**Sabrina Mathis**  
Berufsbildnerin

«Die Arbeit mit den Lernenden ist enorm abwechslungsreich. Wenn jemand sichtbare Lernerfolge erzielt oder die Abschlussprüfung besteht, bin ich besonders stolz auf das, was ich bewirken kann. Immer wieder ergeben sich berührende Momente mit Patientinnen und Patienten, und sie geben mir auf ihre Art zu verstehen, dass sie meine Arbeit schätzen – mit einer leichten Veränderung in der Mimik, mit netten Worten oder auch mal einer Süßigkeit. Viele meiner Kolleginnen und Kollegen sind wie ich schon länger im KSB. Wir pflegen eine tolle und humorvolle Teamkultur. Dass ich als Mutter flexibel meine Einsätze planen und Teilzeit arbeiten kann, schätze ich sehr.»

**Therese Weber Kägi**  
Dipl. Pflegefachfrau | Wochenbett

«Mein ganzes Berufsleben habe ich im KSB verbracht – nach 44 erfüllenden Jahren werde ich diesen November pensioniert. Bereits als Kind wusste ich, dass ich meine Berufung bei den Wöchnerinnen finden werde, und so war es auch. Es ist eine dankbare Arbeit, mit Babys und jungen Eltern zu arbeiten. Am schönsten ist es, junge Familien zu betreuen, die damals als Babys schon bei mir waren. Vor ein paar Wochen kam eine neue Wöchnerin mit einem einprägsamen Namen zu uns. Sofort erinnerte ich mich daran, wie ich vor mehr als drei Jahrzehnten ihr Namenskärtli angeschrieben hatte. Sie konnte es kaum glauben, dass ich mich nach 37 Jahren noch an sie und ihre Mutter erinnern konnte. Solche Geschichten erwärmen mein Herz.»

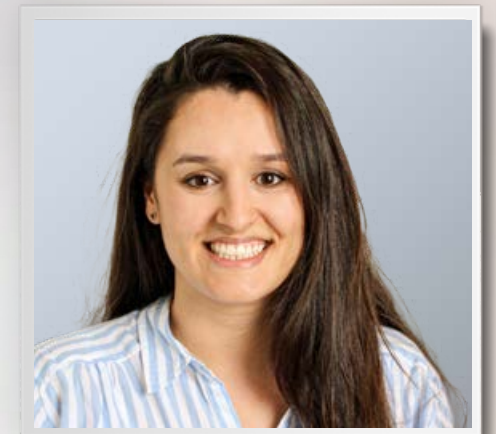


**Marco Wicky**  
Experte Intensivpflege NDS HF i.A.

«Ich bin dankbar und stolz auf mich, den Wechsel auf die interdisziplinäre Intensivstation gewagt zu haben. Die Arbeit in dem für mich neuen Fachgebiet gefällt mir jeden Tag aufs Neue. Unser Teamgeist ist unschlagbar. Man hilft sich gegenseitig, und all meine Fragen treffen immer auf ein offenes Ohr. Unsere Aufgaben sind spannend, aber auch sehr herausfordernd. Gerade deswegen ist ein gutes Arbeitsklima essenziell. Dazu trägt sicher auch die Grösse des KSB bei. Es ist für mich perfekt: nicht zu gross und nicht zu klein. Ein besonderes Highlight sind die Personalfeste, darauf freue ich mich jedes Mal sehr. Da gibt es gutes Essen, Musik, Spiele und noch vieles mehr.»

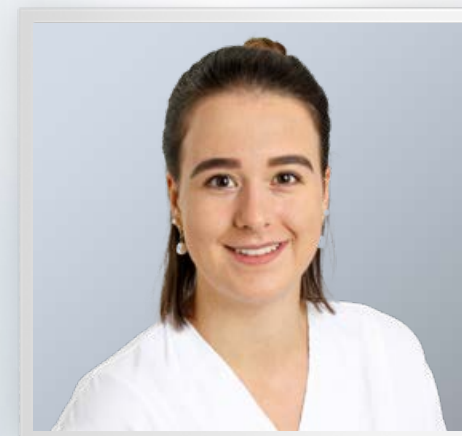
**Sara Almeida Morgado**  
Leiterin Pflege Chirurgie

«Seit April diesen Jahres bin ich in meiner neuen Funktion als Leiterin Pflege Chirurgie tätig. Bereits meine Grundausbildung habe ich vor vielen Jahren im KSB absolviert. Ich bin glücklich und dankbar, dass ich die Chance bekommen habe, meine Karriere in diese Richtung zu entwickeln. Die Unterstützung, die ich bisher von allen Seiten erhalten habe, ist nicht selbstverständlich. Das weiss ich sehr zu schätzen. Das KSB geht auf die individuellen Lebensphasen von uns Mitarbeitenden ein. Beispielsweise vermittelt das Laufbahnmodell einen guten Überblick über mögliche Entwicklungswege. In meinem Alltag ist die Zufriedenheit unserer Patientinnen und Patienten eines meiner Highlights. Die gute Stimmung ist schon auf den Gängen der Bettenstationen spürbar.»



**Vanessa Wyler**  
Dipl. Pflegefachfrau | Onkologisches Ambulatorium

«Seit knapp einem Jahr arbeite ich im onkologischen Ambulatorium. Unser tolles Team hat mich beim Start sehr unterstützt. Dafür bin ich dankbar. Wir pflegen einen hilfsbereiten, humor- und vertrauens- und respektvollen Umgang miteinander. Auch wenn die Onkologie oft mit traurigen Situationen und Schicksalen assoziiert wird, ist die Arbeit zugleich sehr interessant und erfüllend. Durch den komplexen Fachbereich lerne ich täglich von meinen Arbeitskolleginnen in der Pflege und von der Ärzteschaft dazu. Besonders glücklich macht es mich, wenn ich die Patientinnen und Patienten sowie Angehörige mit meinem Fachwissen und mit Empathie unterstützen kann. Sie zeigen mir täglich, wie sehr sie meine Arbeit schätzen. Das ist sicherlich auch ein Grund, wieso ich meinen Pflegeberuf mit Leidenschaft mache.»



**GNAO-PARTNER**

**Kantonsspital Baden AG**  
T 056 486 21 11  
info@ksb.ch  
www.ksb.ch

**Kantonsspital Baden**  
KSB





# Ein Ja zu einem kraftvollen Thema.

Im Regionalen Pflegezentrum Baden sind Sexualität und Sinnlichkeit kein Tabu. Vom Kader bis zur Reinigungsfachkraft wurden alle geschult, offen mit den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner umzugehen.

Das Thema ist so alt wie die Menschheit, und doch reden die meisten ungern darüber: Sexualität. Das Regionale Pflegezentrum Baden (RPB) scheut sich nicht davor. Alle Menschen, die neu ins Pflegeheim eintreten, und auch ihre Angehörigen, erhalten die Broschüre «Sexualität & Sinnlichkeit im RPB». Darin informiert das RPB über seine Haltung und lädt die Bewohnenden ein, Bedürfnisse rund um Intimität zu äussern. «Sexualität ist ein natürliches Bedürfnis», sagt Hans Schwendeler, Direktor des RPB. «Und auch unsere Bewohnenden haben das Recht, in ihrer Ganzheitlichkeit anerkannt zu werden. Darum haben wir das Thema aus der Tabu-Ecke geholt.»

Das gesamte Personal wurde in den letzten Monaten geschult. Äussern Bewohnerinnen oder Bewohner verbal

oder mit Körpersignalen den Wunsch nach körperlicher Nähe oder zeigen sexuelle Erregung, soll darauf nicht wie bislang eher nach Bauchgefühl reagiert werden, sondern mit einer klaren, einheitlichen und professionellen Haltung. «Das Bauchgefühl reicht nicht aus», sagt Enza Mazzurco, Leiterin einer Demenzabteilung und seit 31 Jahren im RPB. «Denn jeder hat von Sexualität andere Vorstellungen, unterschiedliche Erfahrungen und eigene Normen und Werte.» Mazzurco ist im Projektteam und freut sich über die neue Offenheit des RPB. Das sei ein mutiger Schritt, es betreffe einen sehr sensiblen Bereich des Menschseins. «Das zeigte sich in den Workshops mit dem Personal und am Infoabend für Angehörige. Manche reagieren offen und finden es toll, anderen ist das Thema unangenehm.»

## Jedes Jahr Auffrischkurse

In den Workshops unter der Leitung der Sexualpädagogin und Pflegefachfrau Regula Eugster waren alle Mitarbeitenden eingeladen, sich in Workshops mit dem Thema Sexualität auseinanderzusetzen. Darin ging es um die eigenen Werte, um sexuelle Bedürfnisse im Alter aus medizinischer, soziokultureller und geschlechtsspezifischer Sicht, um Kommunikation sowie um die Praxis: Wie spricht man über Sexualität? Wie unterstützt man jemanden, diese auszuleben? Wo sind die Grenzen? Wie sollen Pflegende auf übergriffiges Verhalten reagieren? Mittels Fallbeispielen wurden gemeinsam Handlungsansätze und Regeln entwickelt. Jedes Jahr finden Auffrischkurse statt, neue Mitarbeitende und Lernende werden umfassend eingeführt.

Zum neuen Konzept gehört auch, dass mit neu eintretenden Bewohnenden in den ersten Monaten sensibel ihre Sexualbiografie erörtert wird. Etwa mit der Frage, ob jemand liiert ist oder nicht, wie die Person die Beziehung lebt oder das Alleinsein handhabt. Nicht alle Pflegenden müssen solche Gespräche

führen. «Wir bestimmen gemeinsam, wer das macht», sagt Enza Mazzurco. «Solche Gespräche erfordern viel Fingerspitzengefühl.»

Äussern Bewohnende das Bedürfnis nach Intimität, sollen sie auf Angebote hingewiesen werden: Etwa, dass es möglich ist, ein Zimmer für sich und die Partnerin zu haben; oder dass sie auf einer Website Sextoys bestellen und den Dienst von Sexualbegleiterinnen und -begleitern in Anspruch nehmen können. Auch ist klar geregelt, wo Zärtlichkeiten ausgetauscht werden dürfen und wo nicht.

## Oase der Sinnlichkeit

Gemäss Regula Eugster wünschen sich die meisten Bewohnenden vor allem einen sicheren Raum für Nähe und Zärtlichkeit. Um den Geschlechtsakt gehe es selten. Zurzeit werden gemeinsam mit den Bewohnenden nach individu-

ellen Möglichkeiten und Lösungen gesucht. Im Neubau wird es eine «Oase der Sinnlichkeit» geben.

Das neue Konzept dient nicht nur den Bewohnenden. Auch alle Mitarbeitenden sollen sich offen über Situationen bei der Arbeit austauschen können. Etwa wenn sich neue Paare bilden und offen Zärtlichkeiten austauschen. Oder wenn ein Bewohner beim Duschen eine Erektion bekommt oder eine Bewohnerin geküsst werden will, weil sie aufgrund der Demenz keine Impulskontrolle mehr hat. Auch gibt es immer wieder die Situation, dass Pflegenden von Personen mit Demenz an Brüsten und Po angefasst werden. Mazzurco weiss: «Manche Pflegenden trauen sich nicht, über solche Situationen zu sprechen. Das soll nun anders werden.» Für die verschiedensten Situationen hätten sie nun klare Handlungs-

anleitungen, die auch in Pflegeplänen festgehalten werden.

Sowohl Mazzurco als auch die Sexualpädagogin Regula Eugster sind felsenfest überzeugt: In Sexualität und Sinnlichkeit steckt eine grosse, positive Kraft. Regula Eugster sagt: «Ich bin beeindruckt, wie das RPB das nun auf allen Ebenen umsetzen will. Es ist ein bejahendes, freudvolles Thema. Und davon profitieren alle.»

## GNAO-PARTNER

**Regionales Pflegezentrum Baden AG**  
T 056 203 81 11  
info@rpb.ch  
www.rpb.ch

**Regionales Pflegezentrum Baden**  
ist Leben



## GNAO-Partner

**aarReha Schinznach**  
T 056 463 85 11  
www.aarreha.ch

**Ärzteverband Bezirk Baden**  
T 056 200 86 06

**Ärzteverein Bezirk Brugg**  
T 056 444 86 94

**Asana Spital Leuggern AG**  
T 056 269 40 00  
www.spitalleuggern.ch

**Genossenschaft Notfallapotheke**  
T 0800 300 001  
www.notfallapotheken.ch

**Hospiz Aargau**  
T 056 462 68 60  
www.hospiz-aargau.ch

**Kantonsspital Baden AG**  
T 056 486 21 11  
www.ksb.ch

**Medizinisches Zentrum Brugg AG**  
T 056 462 61 60  
www.mz-brugg.ch

**pFlegimuri**  
T 056 675 92 00  
www.pflegimuri.ch

**Privat-Klinik Im Park**  
T 056 463 77 63  
www.badschinznach.ch

**Psychiatrische Dienste Aargau AG**  
T 056 462 21 11  
www.pdag.ch

**Regionales Pflegezentrum Baden AG**  
T 056 203 81 11  
www.rpb.ch

**Rehaklinik Bellikon**  
T 056 485 51 11  
www.rehabellikon.ch

**Reusspark**  
T 056 619 61 11  
www.reusspark.ch

**Spital Muri**  
T 056 675 11 11  
www.spital-muri.ch

**Spitex Limmat Aare Reuss AG**  
T 056 203 56 00  
www.spitex-lar.ch

**Spitex Region Brugg AG**  
T 056 556 00 00  
www.spitex-region-brugg.ch

**Süssbach Pflegezentrum AG**  
T 056 462 61 11  
www.suessbach.ch

**ZURZACH Care AG**  
T 056 269 51 51  
www.zurzachcare.ch

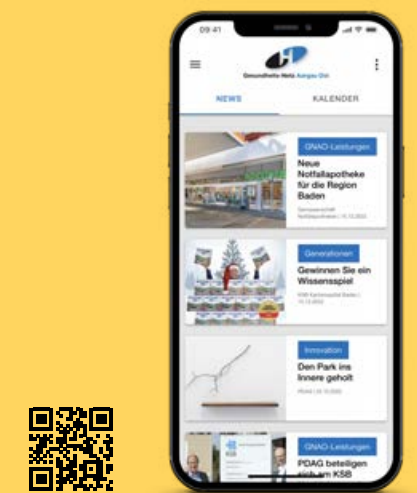
**Tages- und Nachtzentren**  
Regionales Pflegezentrum Baden AG  
T 056 203 81 20  
Reusspark Niederwil  
T 056 619 67 00

**Lungenliga Aargau** (Publikationspartner)  
T 062 832 40 00  
www.lungenliga-ag.ch

## Veranstaltungen

Sämtliche Veranstaltungen der GNAO-Institutionen finden Sie wie gewohnt in der **GNAO-App**.

Gratis-Download im Apple Store und Google Play Store.








**publish creative.  
print different.**

**VOGT-SCHILD / DRUCK**  
*print- & publishing-services*

[www.vsdruck.ch](http://www.vsdruck.ch)  
Ein Unternehmen der  **ch media**