



# SPITEXZEITUNG

Spitex Oberengadin  
Engiadina'Ota

Chesa Ruppner, 7503 Samedan  
Telefon 081 852 17 77, Fax 081 852 17 87  
info@spitex-oberengadin.ch  
Postcheckkonto: 70-606-3

Donnerstag, 18. September 2008  
Die Spitexzeitung erscheint  
als Beilage zur Engadiner Post  
anlässlich der Spitex-Woche

## SPITEX-WOCHE vom 29. 9. bis 3. 10. 2008

### Programm

Täglich jeden Nachmittag  
von 14 – 17 Uhr,  
vor der Chesa Planta, Samedan

Kommen Sie vorbei und  
informieren Sie sich über:

Phytotherapie: Wickel und Fuss-  
bäder zum Ausprobieren, dazu  
einfache Beratungen.

Lassen Sie sich Puls-, Blutdruck-  
und Blutzuckerwerte messen.

Verwöhnen Sie sich an der Ge-  
sundheitsbar mit feinen Kräutertees,  
Frucht- und Gemüsesäften.

Zusätzlich informieren wir gerne  
über die Spitexangebote und das  
Palliativnetz Oberengadin.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Ihr Spitex Team

**1. Oktober 2008, 17 Uhr:**  
Vereinsversammlung der  
Spitex Oberengadin im  
Hotel Laudinella, St. Moritz,  
mit anschliessendem Apéro,  
offertiert von der Gemeinde  
St. Moritz

## Was ist was – Begriffe der Alterspflege

### Alterswohnung, Altersheim

Eine Wohnung für weitestgehend  
selbständige Senioren (z. B. dmura  
Silvapiana, Chalavus St. Moritz).

### Betreutes Wohnen

Mietwohnung ohne Pflegeangebot,  
in der aber ein Hauswart für Notfälle  
und kleine Anstellungen (Einkauf,  
Wäsche, etc.) meistens erreichbar ist.

### Angehörigenpflege (ambulant)

Der Senior lebt zuhause und muss  
betreut oder gepflegt werden. Dies  
wird von Familienangehörigen geleistet.  
Oft wird sie von der Spitex unterstützt.

### Tagesstätte/Ferienbetten (teilstationär)

Die Seniorin lebt zuhause und wird  
da gepflegt (Angehörige, Spitex). Zur  
Entlastung der Angehörigen verbringt  
sie einen oder mehrere Tage in der  
Tagesstätte, wo sie betreut wird (bzw.  
eine oder mehrere Wochen im Ferien-  
bett gepflegt).

### Pflegeheim (stationär)

Der Senior erhält die nötige Be-  
treuung und Pflege im Heim. Die  
Intensität des Pflegebedarfs wird in  
den BESA-Stufen 1-4 gemessen. Pflege-  
personal ist 24 Stunden verfügbar.

### Pflegewohngruppe (stationär)

Ein Kleinst-Pflegeheim, in dem die  
Pflegebedürftigen in einer grossen  
Wohnung je ein Zimmer bewohnen  
und dort während 24 Stunden gepflegt  
werden (BESA 1-4). Sie beteiligen sich  
entsprechend ihren Möglichkeiten am  
Betrieb und an der Gemeinschaft.

## Neue Wege in der Alterspflege

Im Oberengadin fehlen Pflegeplätze. Lange Wartefristen, Verlegungen bis ins Unterland und überlastetes Personal waren letzten Winter die Folgen. Es ist Zeit, nicht nur neue Pflegeplätze bereit zu stellen, sondern die Pflegeversorgung grundsätzlich als ein System von stationären, ambulanten und teilstationären Angeboten neu zu denken.

Kein Platz für neue Pflegebedürftige! Oberengadiner, die letzten Winter einen Pflegeplatz benötigten, mussten in dringenden Fällen ausserhalb des Tals in ein Heim eintreten. Dieser Notstand schreckte die Betroffenen auf. Im Februar lud die Pro Senectute alle

### Menschen wollen zuhause bleiben

Dabei müsste gar nicht jeder Betagte mit gesundheitlichen Einschränkungen in einem Heim versorgt werden. Schon heute wird ein grosser Teil der Pflege von den Angehörigen selber geleistet und erscheint in keiner Pflegestatistik.



Freie Pflegeplätze sind rar – Lösungswege gibt es verschiedene

Pflege- und Betreuungsinstitutionen des Oberengadins zu einem Treffen, um über den Mangel an Pflegeplätzen zu diskutieren. Die Spitex nahm das Thema auf und prüft die Einführung einer Abend- oder gar Nachtspitex. Das Alters- und Pflegeheim Promulins arbeitet an Plänen für einen Um- oder Neubau. Und mit dezentralen Pflegegruppen wird die Idee laut, nicht nur dem Pflegeplätzenmangel zu begegnen, sondern auch in der heimischen Gemeinde gepflegt zu werden.

Es fehlen nach übereinstimmender Einschätzung der Fachleute die Plätze, um alle Pflegebedürftigen im Heim zu betreuen. Gemäss kantonalen Rahmenplanung hätte das Oberengadin das Recht auf rund 130 subventionierte Pflegeplätze. Promulins bietet als einziges Heim für Langzeitpflege rund 100 Betten an. Der effektive Fehlbedarf lässt sich aber nicht exakt bestimmen. Patienten bleiben einfach dank intensiverer Spitexpflege einige Monate länger zuhause und Angehörige müssen sich wohl oder übel weiter selber organisieren, bis ein Platz frei wird. So oder so, die Lebensqualität der Betroffenen leidet.

Der Soziologe François Höpflinger nimmt an, dass rund 60% der Pflegearbeit innerhalb der Familie abgedeckt wird: die Ehefrau pflegt ihren Mann, die Schwiegertochter hilft dem alleinstehenden Schwiegervater oder der rüstige Senior erledigt die Einkäufe für die gehbehinderte Nachbarin.

Pflegebedürftigkeit bedeutet nämlich nur in den wenigsten Fällen, komplett unselbständig und ans Bett gefesselt zu sein. In der Regel summieren sich kleinere Einschränkungen und Beschwerden, bis ein Heimeintritt unausweichlich scheint. Mit einem Netz aus gut ausgebauten Betreuungs- und Pflegedienstleistungen liesse sich aber mancher Heimeintritt verzögern oder vermeiden. Denn dies ist der Wunsch der meisten: zu Hause bleiben zu können, auch wenn sich das Alter bemerkbar macht mit Einschränkungen und Behinderungen. Immer häufiger begegnet die Spitex auch dem Wunsch, bis ganz zuletzt in den eigenen vier Wänden bleiben zu können und auch da zu sterben. Dazu braucht es vor allem eine starke Spitex, wie sie von Sils bis Cinuos-chel den Wunsch nach häuslicher Pflege erfüllt. Daneben braucht es aber Alternativen, die in



Lebensqualität im Alter dank der Ergänzung von ambulanten und stationären Angeboten

der Region bislang fehlen: besondere Angebote zur Stützung der pflegenden Angehörigen, Demenzberatung, Entlastungsdienste und Ferienbetten für zuhause Gepflegte, Tagesplätze und mobile Nachtwachen – am dringenden braucht das Oberengadin aber eine Vision für die zukünftige Pflegeversorgung.

### Visionäre Pflegemodelle braucht das Engadin

Dass neue Pflegemodelle möglich sind, macht das Unterengadin vor. Der Regionalrat Engiadina Bassa hat entschieden, vor allem die Pflege zuhause zu stärken anstatt in neue stationäre Betten zu investieren. Das innovative Modell stellt eine Palette von Angeboten bereit, damit betagte Menschen zuhause genau das beziehen können, woran es ihnen bedarf. So erübrigt sich der Bau weiterer stationärer Plätze, sobald die dezentralen Pflegewohngruppen in Samnaun und eventuell in Zernez verwirklicht sind. Das Unterengadin bleibt damit ebenfalls unter dem Richtwert der kantonalen Rahmenplanung. Wenn die Seniorinnen und Senioren später oder gar nicht ins Heim eintreten, können die Plätze denen zugewiesen werden, die wirklich stationär versorgt werden müssen. So werden Heimplätze gespart und der Verbleib zu Hause ermöglicht.

Die Unterschiede zwischen Engiadina Bassa und Oberengadin sind gross. Häuser, in denen zwei Generationen nebeneinander leben können, sind selten. Viele ältere Engadiner haben ihre Familie im Unterland oder die jüngere Generation ist voll berufstätig. Dennoch: Lösungen für das Oberengadin tun dringend Not und die demografische Entwicklung verschärft den Mangel in absehbarer Zeit. Die Aufwendungen der öffentlichen Hand für die Pflege werden bis 2030 in jedem Fall deutlich steigen, gesamtschweizerisch von heute rund 8 Milliarden auf schätzungsweise 14 Milliarden Franken. Das wird auch das Oberengadin zu spüren bekommen. Heute müssen aber die Weichen gestellt werden für eine neue, umfassende Sichtweise der Pflegeversorgung. Denn alt werden alle einmal.

Othmar Lässer

## Neue Wege: Angehörige stärken

ol. Betreuende Angehörige leisten bis zu 100 Betreuungsstunden wöchentlich. Das Risiko, selber krank zu werden, steigt mit der Dauer der Pflegetätigkeit – oft muss dann auch der Gepflegte notfallmässig einen Pflegeplatz finden. Die Lebensqualität der Betreuenden bleibt aber erhalten, wenn Überforderungen vermieden und Entlastungen gewährleistet sind.

Deshalb gibt Pro Senectute Graubünden ein Handbuch für pflegende Angehörige gratis ab. Der erste Teil des Handbuchs enthält praktische Tipps, während der zweite Teil Entlastungsmöglichkeiten und wichtige Kontakte auflistet. Denn: Pflege kann nur gut gehen, wenn es den Pflegenden selbst gut geht.

Erhältlich bei Pro Senectute Engiadina, 081 852 34 62.

## Altern findet immer statt

Stellen Sie sich vor: durch eine plötzliche Veränderung Ihres Gesundheitszustandes oder wegen fortschreitendem Verlust der eigenen Kräfte sind Sie auf Hilfe und Pflege angewiesen. Sie stehen vor einer völlig neuen Situation und fragen sich,



wie es weiter geht. «Kann ich wieder selbständig zu Hause leben oder mindestens mit Unterstützung der Angehörigen, Freunde, Bekannten oder Nachbarn? Benötige ich Hilfe von der Spitex oder kommt nur ein Wechsel in eine stationäre Einrichtung in Frage? Was sind die Stärken und wo sind die Grenzen der Institutionen?»

Mit diesem Szenario können alle früher oder später konfrontiert werden. Und wer hat nicht das Bedürfnis, auch im Alter eine autonome Wohn- und Lebensgestaltung zu pflegen und professionelle Unterstützung zu erhalten?

Die demographische Entwicklung sagt uns eine rasante Zunahme der Hochbetagten voraus und stellt eine immer grössere Herausforderung an Gesellschaft und soziale Institutionen dar. Auch im Oberengadin sind wir mit der Problematik konfrontiert. Der Pflegebettenmangel macht es unumgänglich, sich mit der Ausweitung von ambulanten und der Anpassung der stationären Angebote auseinanderzusetzen. Oberstes Ziel aller Institutionen muss sein, die älteren Menschen zu unterstützen, zu fördern und ihre Selbständigkeit möglichst lange zu erhalten. Auf diesem Hintergrund sollen neue Lösungsansätze und Schwerpunkte gemeinsam definiert und umgesetzt werden.

Die Aspekte der Pflegeprävention, Gesundheitsvorsorge und Beratung wird wichtiger werden – gerade um die Pflegebedürftigkeit möglichst weit hinauszuschieben oder ganz vermeiden zu können. Präventive Beratungen weisen einen hohen Nutzen für Gesundheit und Wohlbefinden älterer Menschen auf.

Liebe Leserinnen und Leser, die vorliegende Spitexzeitung nimmt Sie mit auf die Reise der Ideen neuer Lösungsansätze und Möglichkeiten im Oberengadin und zeigt Ihnen verschiedene Modelle aus anderen Regionen. Ich wünsche Ihnen auf den folgenden Seiten anregende Leseerlebnisse.

Juliana Torri-Guidon  
Geschäftsleiterin Spitex Oberengadin

# Integrierte Alterspflege – eine Vision auch für das Oberengadin?

Zentral-dezentrale, integrierte Alterspflege oder Konzentration auf ein zu erneuerndes oder ganz neues Pflegeheim? Investition in Beton und Glas oder in «rund um die Uhr-Betreuung» – auch, und vor allem, der Pflegenden? Diese Frage stellt sich auch im Oberengadin.

In Ludesch im Vorarlberg hat man gehandelt und das Modell «Integrierte Altenpflege» umgesetzt. Darüber berichteten Anfang Juni die Erfinder und Umsetzer des Modells, der Leiter des Sozialzentrums Dieter Jenny und der Arzt Klaus Zitt in Vulpera. Inzwischen hat der Regionalrat des Unterengadins ein ähnliches Konzept einstimmig zur offiziellen Pflegepolitik bestimmt.

Die integrierte Pflege basiert darauf, dass Pflegebedürftige zu Hause, in einer «Pflegepension» oder in einer kleinen Pflegestation betreut werden. Dabei wird anerkannt, dass die Pflegenden Unterstützung brauchen, seien es die Angehörigen zu Hause oder die Frauen, die in ihrem Haus eine kleine «Pflegepension» führen. Und diese Unterstützung wird garantiert – 24 Stunden am Tag und an sieben Wochentagen. Jemand kann also die Pflege übernehmen und weiss, dass sie/er selbst Hilfe bekommt. Immer. Privat Pflegenden werden über eine Woche angeleitet, danach kommt wöchentlich jemand vom Pflegedienst vorbei. Es sind dieselben Leute, welche die professionelle ambulante und stationäre Pflege leisten – also bestens vernetzt.

Das ganze Angebot umfasst neben Beratung auch das Fallmanagement und wird auf drei Schienen geleistet:

Medizin, Pflege und Sozialarbeit. Ambulante Dienste wie Essen auf Rädern, Fahrdienst, Supervision für pflegende Angehörige, mobile Haushaltshilfe u.a.m. vervollständigen das Angebot. Das IAP Soziales organisiert Mittagstische, Seniorentanz, führt eine Informations-, Beratungs- und Koordinationsstelle, stellt Veranstaltungsräume zur Verfügung, umfasst aber auch eine Physiotherapiestation, Mütterberatung und koordiniert den Einsatz von professionell und ehrenamtlich tätigen Betreuenden. Die Pflegestation selbst verfügt über neun Betten für Chronischpflegebedürftige – für ein Einzugsgebiet von rund 5000 EinwohnerInnen. Sie übernimmt Kurzzeit- und Langzeitpflege und hierher können zu Hause Gepflegte auch kommen, wenn ihre Pflegeperson Ferien macht oder einmal selbst gepflegt werden muss.

Das Oberengadin ist nicht das Unterengadin oder Vorarlberg – aber die Bedürfnisse von pflegebedürftigen Menschen sind sich ebenso ähnlich wie diejenigen der sie Pflegenden. Ob in einem grossen Zentrum oder dezentral – so oder so braucht es willige Pflegenden, die auch ihrerseits der Unterstützung bedürfen.

Katharina von Salis



Die Pflegegruppe Prasad-chèr, Scuol, ermöglicht Selbständigkeit trotz Pflegebedürftigkeit

## Neue Pflegefinanzierung vertretbar

Das Parlament hat nach harten Verhandlungen die Neuordnung der Pflegefinanzierung verabschiedet. Das Reformpaket bringt den Pflegebedürftigen unter dem Strich mehr Verbesserungen als Rückschritte.

pd/ol. Neu wird die Pflege zuhause und im Pflegeheim gleich finanziert. Die Pflegebedürftigen werden aber bis zu maximal 20% des Krankenkassenbeitrags zur Kasse gebeten, dies zusätzlich zum Selbstbehalt der obligatorischen Krankenversicherung. Dies ist mehr als bisher. Doch der Bundesrat wollte ursprünglich bis zu 50% den Pflegebedürftigen aufbürden.

Neu können dank der Anhebung der Vermögensfreigrenze Pflegebedürftigen mit bescheidenem Einkommen Ergänzungsleistungen beziehen, ohne dass sie ihre selbstbewohnte Wohnung verkaufen müssen. Eine Hilflosenentschädigung für AHV-Bezüger mit Spitex-Pflege wird neu ab leichter Hilflosigkeit ermöglicht.

Für die Akut- und Übergangspflege sind die Pflegekosten nur während zwei Wochen nach einem Spitalaufenthalt durch die Krankenkasse und den Kanton gedeckt. Nach dieser Frist müssen die Pflegebedürftigen die erhöhte Patientenbeteiligung von bis zu 20% (siehe oben) bezahlen. Unverständlich ist zudem, dass sich die Krankenkassener nicht an der Teuerung der Pflegekosten beteiligen müssen.

## Nachts unterwegs zu Patienten

«Der Tag hat 24 Stunden. Auch bei uns.» Mit diesem Slogan wirbt die Nachtspitex der Stadt Zürich für ihre Dienstleistungen. Das seit April existierende Angebot wird bereits rege in Anspruch genommen.

ekk. Für den diplomierten Pflegefachmann Rolf Hess beginnt die Nachtschicht um zehn Uhr abends im

Spitex-Zentrum im Zürcher Seefeld. Vor den Fenstern ist es dunkel, im Büro kehrt Ruhe ein. Die Kolleginnen



Abend- und Nachtspitex können Einweisungen ins Pflegeheim verzögern oder Entlassungen aus dem Spital beschleunigen – auch im Oberengadin?

der Abendschicht sind soeben von ihren Touren zurückgekommen und mit letzten Schreivarbeiten beschäftigt, bevor sie den Heimweg antreten. Hess fasst die Auftragsliste für die angebrochene Nacht und begibt sich zum Schlüsselschrank. Diesem entnimmt er die Haus- und Wohnungsschlüssel der Kunden, die er in den folgenden Stunden besuchen wird: zehn Frauen und Männer, die behindert oder krank sind und nachts Hilfe oder Pflege benötigen. Der Pflegefachmann unterstützt sie zum Beispiel dabei, ins Bett oder zur Toilette zu gehen, wechselt Verbände und gibt Medikamente ab. Alleinstehenden älteren Leuten stattet er regelmässig nächtliche Kontrollbesuche ab, um nachzusehen, ob bei ihnen alles in Ordnung ist, und hilft ihnen, wo es nötig ist.

### Bei Notfällen stets erreichbar

Als erste Gemeinde im Kanton bietet die Stadt Zürich seit dem 1. April dieses Jahres Spitex-Dienstleistungen rund um die Uhr an. Damit wird die bisherige Lücke zwischen zehn Uhr abends und sieben Uhr morgens geschlossen. Jeweils zwei Mitarbeitende der Spitex sind seit drei Monaten nachts zu pflege- und hilfsbedürftigen Zürcherinnen und Zürchern unterwegs. Einer von ihnen ist am Handy stets erreichbar, falls ein Notfall gemeldet würde; entsprechende Anrufe werden vom Arztelefon entgegengenommen und an die Nachtspitex-Mitarbeiter weitergeleitet.

Das Projekt sei gut angelaufen,

sagt Claudia Koch, die Leiterin der Nachtspitex. Die Auslastung entspreche für den Anfang den Erwartungen, die Nachtspitex sei aber noch nicht voll ausgebucht. Aus ersten Rückmeldungen von Kunden und Angehörigen schliesst sie, dass diese das neue Angebot in erster Linie als Entlastung empfinden und es ihnen ein Gefühl der Sicherheit vermittelt. Einweisungen ins Pflegeheim könnten durch die Spitex verzögert und Entlassungen aus dem Spital beschleunigt werden.

Gegen halb elf Uhr trifft Rolf Hess mit dem Spitex-Auto vor dem Haus seines ersten Kunden im Universitätsquartier ein. Er nimmt seinen Rucksack aus dem Kofferraum, in dem er unter anderem die Patientendossiers, Schreibutensilien, eine weisse Schürze, Gummihandschuhe und Desinfektionsmittel mitführt. Der Patient, den er besucht, sitzt im Rollstuhl und hat einen künstlichen Darmausgang, weshalb er regelmässige Pflege benötigt. Normalerweise übernimmt dies die Ehefrau des Patienten. Mitte April hat sie jedoch die linke Hand gebrochen und ist seither selber eingeschränkt. Deshalb ist es nun der Pflegefachmann Hess, der dem Mann in den Schlafanzug hilft und ihn dabei unterstützt, aus dem Rollstuhl ins Bett zu gelangen. ... Gäbe es die städtische Nachtspitex nicht, müsste dieser Patient früher ins Bett, noch während der Abenddienst im Einsatz ist.

Mit freundlichem Dank zitiert aus: NZZ online, 26. Juli 2008

## Neue Wege: Präventive Hausbesuche

pd/ol. In der Gemeinde Lyss können sämtliche Einwohner ab Pensionsalter kostenlos beim Projekt SPIIPRA mitmachen. Sie erhalten einen 28-seitigen Fragebogen, der Aufschluss gibt über den Gesundheitszustand, schädigende Lebensgewohnheiten und akute Gesundheitsrisiken. Hausarzt und Spitex erstellen daraus einen persönlichen Gesundheitsbericht.

Bei einem Hausbesuch durch die Gesundheitsberaterin werden gesundheitsfördernde Massnahmen vorgeschlagen. Deren Befolgung ist für die Senioren fakultativ. Barbara Rubin: «Zu viele Senioren finden sich einfach mit ihren Gebrechen ab: Schmerzen, Schwerhörigkeit und Sehschwächen sind nicht einfach Begleiterscheinungen des Alters. Man kann präventiv oder therapeutisch selber mehr dazu beitragen, als man glaubt.»

Stephan Born, Projektleiter der Geriatrie Universität Bern, kann mit eindrücklichen Ergebnissen aufwarten: «Rund ein Drittel der Altersheim-Einweisungen bei den über 75-Jährigen in diesem Projekt können verzögert oder gar verhindert werden. Es erhöht die Lebensqualität der Senioren und nach zirka drei Jahren können so Kosten von rund 2000 Franken pro Person und Jahr eingespart werden.»

## Phytotherapie in der Spitexpflege

*Phytotherapie ist die Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen. Annina Buchli hat eine zweijährige Weiterbildung für integrative Phytotherapie in der Pflege abgeschlossen und bereichert mit ihrem Wissen die Spitex Oberengadin seit ihrem Wiedereinstieg.*

Bis Ende 2008 wird die Spitex Oberengadin ein Konzept zur Integration von Phytotherapie bei der Spitex-Pflege erarbeiten. In der Spitexwoche vom 29. September bis zum 3. Oktober besteht im Zelt auf dem Plantaplatz Samedan Gelegenheit, die Phytotherapie kennen zu lernen und auszuprobieren – zum Beispiel ein Lavendelfussbad oder einen Arnikawickel (siehe Seite 1).

Phytotherapie verbindet die Erfahrung traditioneller Heilkräuterkunde mit den Ergebnissen neuzeitlicher Arzneipflanzenforschung. Die Pflanzenheilmittel werden nach naturwissenschaftlichen Kriterien auf ihre Wirksamkeit erforscht. Manche der Mittel werden mittlerweile gern von Ärzten und Ärztinnen verschrieben,

da sie bei gleicher oder besserer Wirksamkeit weniger Nebenwirkungen hervorrufen als synthetische Medikamente. Mit Arzneipflanzen können auch leichtere Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen behandelt werden oder sie senken den Bedarf an synthetischen Mitteln gerade auch bei chronischen Beschwerden.

Eine verantwortungsvolle Anwendung der Phytotherapie setzt aber die Kenntnis der Wirkstoffe der Pflanzen voraus, ihrer korrekten Anwendung, möglichen Nebenwirkungen und ganz besonders auch das Wissen, in welchen Situationen die Schulmedizin eine bessere Antwort hat und ein Arztbesuch angezeigt ist.

**Wickel, Tees und alte Erinnerungen**

Phytotherapeutische Pflegemassnahmen haben viele Vorteile, sowohl für den Hausgebrauch als auch in der professionellen Pflege. Dabei ist wohl dem anheimelnden Gefühl des Altbekanntes beim Anlegen eines Wickels und der damit verbundenen Zuwendung auch ein Teil der guten Wirksamkeit zuzuschreiben. Bei vielen Klienten und Klientinnen wecken Pflanzenanwendungen Erinnerungen an frühere Zeiten. Auch ihre Verfügbarkeit zu Hause (z. B. Schwarztee, Kamille...) und manchmal die geringen Kosten zählen zu den Vorteilen dieser alternativen Behandlung. Ein Malventee gegen eine entzündete Mundschleimhaut, ein Schmerz lindender Arnikawickel auf ein arthrotisches Knie oder ein Lavendelfussbad als Einschlafhilfe sind wirksam und trotzdem angenehm und einfach zu handhaben.

**Preiselbeersaft gegen Blasenentzündung**

Dass Preiselbeersaft bei Blasenentzündungen gute Dienste leistet, wissen viele und trinken deshalb zu jedem Frühstück ein Glas. Die Phytotherapie hilft verstehen, weshalb die Einnahme am Abend viel wirkungsvoller wäre.

Preiselbeersaft nimmt den Bakterien in der Blase die Fähigkeit, sich an der Blasenwand festzusetzen und zu vermehren. Zusammen mit aus-

reichend Flüssigkeit werden sie also einfach ausgespült, bevor sie Schaden anrichten können. Nun wird ja nachts wenig getrunken und die Bakterien konzentrieren sich in der Blase. Wenn also der Preiselbeersaft abends vor dem Schlafengehen eingenommen wird, kann er zu dieser kritischsten Zeit auch die beste Wirkung entfalten. So konnte in Alters- und Pflegeheimen der Bedarf an Antibiotika zur Behandlung von Blasenentzündungen um zwei Drittel gesenkt werden.



**Phytotherapie: Heilkräfte der Natur**  
Photo: Steffi Geissdörfer, heilpraxis-geissdoerfer@web.de

## Neue Wege: Phytotherapie für den Hausgebrauch

Wenn bei einer Erkältung ein krampfartiger Husten mit Auswurf das Einschlafen schwierig macht, kann das Einatmen von Thymianddämpfen rasch zu Linderung und damit zur ersehnten Nachtruhe verhelfen. Einen Esslöffel getrocknete Kräuter in kochendes Wasser geben und sofort den Dampf einatmen. Ein Tuch über dem Kopf verbessert die «Ausbeute». Vorsicht wegen Verbrühungsgefahr, insbesondere bei Kindern!

Mehr über Phytotherapie unter:  
[www.spitex-oberengadin.ch](http://www.spitex-oberengadin.ch)  
ab Ende Jahr.

Annina Buchli, Pflegefachfrau

## Promulins aus-, um- oder neu bauen?

*Sigi Aspriun, CEO von Spital und Alters- und Pflegeheim Promulins, beklagt die Engpässe in der Heimpflege und fordert ein neues Pflegeheim fürs Oberengadin. Er erklärt die Hintergründe.*

**Wer ins Pflegeheim eintreten muss oder möchte, muss lange auf einen Platz warten. Wieso?**

Während des letzten Winters litt das Pflegeheim Promulins unter einem akuten Bettenmangel. Etwa 10 bis 15 Personen, die Anspruch auf Pflege im Heim gehabt hätten, konnten nicht ihren Anforderungen entsprechend versorgt werden. So mussten Patienten in Heime in der Umgebung eintreten: im Bergell, in Savognin, Müstair oder gar ausserhalb des Kantons. Das war natürlich für die Betroffenen und deren Familien unbefriedigend und das Heim wurde kritisiert – obwohl Promulins gar nichts dafür konnte.

**Wie gross schätzen Sie die Lücke zwischen Bedarf und Angebot ein?**

Wenn Sie gerade heute eintreten möchten, könnten Sie gleich einziehen. Wir haben im Moment niemanden auf der Warteliste. Diejenigen, die wir im Winter ausserhalb des Tals «verpflanzen» mussten, haben sich da angewöhnt und wollen nicht noch einmal ihr soziales Umfeld wechseln.

Die Situation kann sich aber ganz schnell ändern, denn wir haben Null Spielraum. Und mit der demografischen Entwicklung spitzt sich der Engpass noch zu. 120 bis 130 Pflegeplätze braucht es für die nächsten paar Jahre, dazu ist eine Reserve von circa 10 Plätzen nötig. Wir verfügen heute über 100 Betten.

**Wie wird dieser Engpass kurz und langfristig gelöst?**

Ganz wichtig ist die Rolle der Spitex, die halt manchmal Patienten zu Hause überbrücken muss. Auch langfristig spielt sie eine zentrale Rolle in der Pflege zu Hause. Aber die Spitex hat das gleiche Problem wie das Heim: es gibt zu wenig Fachpersonal.

Auch das Spital muss ab und zu



**Sigi Aspriun: «Es ist ja eigentlich widersprüchlich: niemand will ins Heim, aber alle haben das Bedürfnis, optimal versorgt zu werden.»**

einen Pflegepatienten, der eigentlich nicht das Spitalangebot brauchen würde, etwas länger beherbergen. Und trotz einer optimierten Auslastung des Pflegeheims wird es auch wieder Verlegungen in andere Regionen geben.

Und dann kann Promulins halt nicht mehr zu 100% belegt werden, weil der Bau heute nicht mehr den Bedürfnissen entspricht. Wir brauchen einen Um-, Aus- oder Neubau für das Pflegeheim.

**Promulins ist knapp 30 Jahre alt und wirkt ansprechend, genügt aber offenbar den Ansprüchen nicht mehr. Weshalb braucht es nach so kurzer Zeit schon ein neues Pflegeheim?**

Möchten Sie langfristig in einem Zweierzimmer pflegebedürftig sein? Solche Zimmer können wir meistens nur noch mit einer Person belegen. Und viele Zimmer haben noch keine eigene Nasszelle. Das ist nicht Luxus, sondern eine grosse Erleichterung für die Arbeit des Pflegepersonals.

Die Raumgrössen entsprechen nicht mehr den Vorgaben des Kantons, die Zimmer im Altersheimtrakt haben zu enge Türen und Korridore für Pflegebetten, die Küche liegt ganz links, während die Demenzabteilung ganz rechts liegt. Sie sehen, durch die frühere Aufteilung des Hauses in Altersheim und Pflegeheim lassen sich die Altersheim-Zimmer nur schlecht für die Pflege nutzen. Uns fehlen aber Pflegeplätze.

**Ihre Vision der zukünftigen Pflegeversorgung des Oberengadins?**

Man müsste die Betreuung in den Familien fördern, damit die Angehörigen länger zuhause bleiben können. Das wäre eine gute Option für das Oberengadin. Dazu ist eine Kooperation mit allen Partnern in der Pflege nötig.

Und wir brauchen ein Pflegeheim, das den heutigen Bedürfnissen entspricht.

Interview: Othmar Lässer

## Neue Wege: Duschen im Rollstuhl

*Sie möchten gerne baden, haben aber kein rollstuhlgerechtes Badezimmer oder die Sicherheit ist nicht gewährleistet? Die Spitex bietet im neuen Ambulatorium St. Moritz ein modern eingerichtetes Pflegebad weitere Dienstleistung an.*

Das Ambulatorium steht auch allen Pflegebedürftigen aus der Umgebung offen. Es konnte in der neuen «Residenza Chalavus» verwirklicht werden. Auch eine rollstuhlgängige Dusche ist eingebaut und kleine behandlungspflegerische Massnahmen wie Injektionen, Verbände wechseln oder Wickel können im Ambulatorium ausgeführt werden.

Die neuen Seniorenwohnungen in St. Moritz Bad bieten den älteren Einheimischen die Möglichkeit, selbstständig und aktiv in den eigenen vier Wänden zu leben. Arzt, Zahnarzt,

Post sowie die wichtigsten Einkaufsmöglichkeiten finden sich ganz in der Nähe, sogar der Bus hält direkt vor dem Haus. Die Sicherheit, ein zentraler Faktor für ältere Mitmenschen, wird durch die Zusammenarbeit mit der Spitex und den Kontakt mit den Mitbewohnern gefördert. Die Spitex fördert die Selbstständigkeit im neuen Zuhause. Sie ergänzt das bekannte Pflegeangebot durch weitere Services wie Mahlzeitendienst, Rotkreuztransportdienst oder Wäschedienst.

Juliana Torri



**Zentrale Lage, atemberaubende Aussicht und Spitex-Ambulatorium im Haus: bald ziehen die ersten Bewohner in die Alterswohnungen Chalavus St. Moritz**

# Hilfe für schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen

Seit Januar 2008 ermöglicht das Palliativnetz Oberengadin betroffenen Menschen bis zuletzt ein möglichst schmerzfreies, würdevolles und selbstbestimmtes Leben und Sterben – idealerweise in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung.

Menschen mit einer unheilbaren Krankheit haben häufig Angst, mit ihren Schmerzen und Sorgen allein gelassen zu werden. Das Palliativnetz Oberengadin spannt ein dicht geknüpftes Netzwerk von Kooperationspartnern (Hausärzte, Sozialinstitutionen, Verein Avegnir, Seelsorger, etc.) und möchte solchen Patientinnen und Patienten Ängste nehmen und eine ganzheitliche Versorgung bieten. Das Angebot vereint medizinische, physische, psychosoziale und spirituelle Gesichtspunkte, abgestimmt auf die besondere Lebenssituation und Bedürfnisse des Kranken. In einer palliativen Betreuung sind die Angehörigen stark einbezogen und erfahren wichtige Unterstützung.

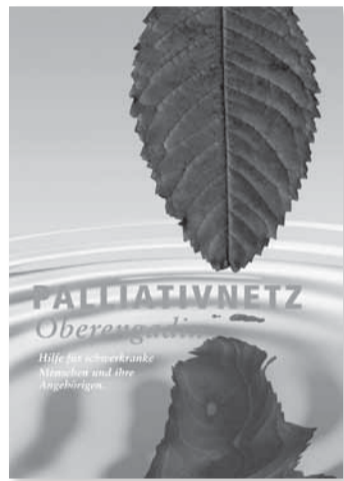
Das Palliativnetz Oberengadin berät und begleitet Kranke und ihre Angehörigen bei schwierigen Fragestellungen und Entscheidungen und organisiert zusammen mit ihnen die individuelle Betreuung. Die Koordination des Netzes läuft über die Spitex Oberengadin. Ich mache die Erfahrung, dass die Zusammenarbeit unter den Kooperationspartnern immer selbstverständlicher wird. Klientinnen, Angehörige und Pflegenden profitieren gleichermaßen.

## Gut vorbereitete Spitalentlassung

Im Spital liegt eine schwerkranke Klientin, die gerne nach Hause möchte. Die Sozialarbeiterin des Spitals nimmt Kontakt auf mit der Koordinationsleiterin des Palliativnetzes um

das weitere Vorgehen zu besprechen. Es ist mir wichtig, die Wünsche und Sorgen der Klientin zu erfahren und so besuche ich in der Regel die betroffene Klientin zu einem ersten Kontakt. Anhand dieser Informationen kann ich der Klientin je nach Bedürfnis und Wunsch die entsprechenden Fachpersonen vermitteln, beispielsweise Avegnir für psychologische Beratung oder den zuständigen Seelsorger. Wird die Spitex in die Pflege zuhause mit einbezogen, findet immer häufiger ein «runder Tisch» im Spital statt, bei dem Klientin, Angehörige, Arzt, Pflegepersonal, Sozialarbeiterin und die Spitex gemeinsam die Betreuung zu Hause aufgleisen und organisieren. Wenn die Klientin dann nach Hause kommt, ist alles bereit.

Regula Weber, dipl. Pflegefachfrau  
HöFa 1 Palliative Care



# Stärken der Spitex – Grenzen der Spitex

Die Spitex ist ein wichtiger Pfeiler der Alterspflege. Ausgebaute Spitexdienste entlasten die Pflegeheime. Für ein zukunftsfähiges Pflegesystem müssen die Stärken der stationären Pflegeheime mit denjenigen der ambulanten Pflege kombiniert werden. Beide braucht es. Beide sind anders.

Wer möchte nicht möglichst lange und selbständig in den eigenen vier Wänden leben können? Oder nach einem Spitalaufenthalt schnell wieder nach Hause zurückkehren? Oft kann der Wunsch nach dem trauten Zuhause durch die Spitex erfüllt werden. Die Fachkräfte arbeiten eng mit den Angehörigen zusammen – Hand in Hand im Interesse der Betreuten. Je nach Gesundheitszustand ist eine Pflege zu Hause nur Dank der Unterstützung der Angehörigen und des sozialen Umfeldes möglich.

Die Spitex-Mitarbeiterinnen bekommen durch ihre Hausbesuche oftmals Einblick in schwierige Verhältnisse und komplexe Situationen.

Durch diese Nähe zu den Klienten werden sie für die Angehörigen zur Drehscheibe auch von anderen Diensten. Die interinstitutionelle Zusammenarbeit ist eine wichtige Aufgabe für die Spitex. So können Doppelspurigkeiten vermieden werden. In pflegeintensiven Situationen ist ein intensiver Austausch zwischen Heim und Spitex wichtig.

Zum Beispiel erlebt jemand einen Schenkelhalsbruch und braucht nach dem Spitalaufenthalt einige Monate intensivere Pflege, die zu Hause nicht gewährleistet werden kann. Hier braucht es ein Angebot der Heime, vorübergehend im Pflegeheim zu leben, aber mit der Option, wieder

nach Hause zu können. Eine gute Vernetzung und Zusammenarbeit ist dabei zwingend, verspricht aber die beste Lösung.

Die Politik ist gefragt, ein zukunftsfähiges Gesundheits- und Pflegesystem auszubauen, in der ambulante und stationäre Angebote sich optimal ergänzen. Aber auch ganz neue Wohn- und Pflegeformen oder teilstationäre Angebote wie Tagesstätte oder Nachtwachen zuhause müssen geprüft werden. Durch eine optimale Koordination der verschiedenen Akteure werden die Lebensqualität der Klienten erhöht und Kosten gespart.

Juliana Torri

# Ich liebe die Abwechslung in der Spitex

Im Gespräch im Garten der Chesa Salis verrät Karin Vitalini, weshalb sie in der Spitex Oberengadin einen Arbeitgeber gefunden hat, bei dem sich ihre beruflichen Wünsche und Vorstellungen verwirklichen lassen.

Wie kommt es, dass Sie als gelernte Praxisassistentin nun bei der Spitex arbeiten?

Nach dem Schulabschluss unserer Söhne und nachdem ich mein Amt als Schulrätin abgegeben hatte, suchte ich eine neue Herausforderung. An der Spitex reizten mich die flexiblen Arbeitszeiten und die Vielseitigkeit der Arbeit. Kein Tag ist wie der andere. Nach einigen Schnuppertagen war ich von der Pflegearbeit überzeugt und besuchte den Pflegehelferinnenkurs des Roten Kreuzes.

Nun arbeite ich zu 50% als Spitexmitarbeiterin. Berufsbegleitend lasse ich mich nach ersten Kursen zur Fachfrau weiter in der Psychogeriatric ausbilden.

Konnten Sie problemlos in das neue Berufsfeld wechseln?

Die wichtigste Voraussetzung für die Pflege finde ich eine soziale Einstellung – alles andere kann man lernen. Im Pflegehelferinnenkurs wurden die Grundlagen der Pflege vermittelt und im Spital- und Pflegeheimpraktikum vertieft wir das Gelernte. Und ganz wichtig finde ich: obwohl man alleine unterwegs ist, arbeitet man immer im Team. Bei Unsicherheit haben wir unsere Einsatzleitung und die Mitarbeiterinnen im Hintergrund. So können wir die vielseitigen Herausforderungen meistern. Das macht die Hauspflege so spannend.

Die Spitex will ein attraktiver Arbeitgeber sein. Was sind Ihre Erfahrungen?

Das trifft zu. Die Arbeit ist abwechslungsreich, herausfordernd und spannend. Man trifft auf so viel Dankbarkeit. Die Klienten freuen sich auf die Begegnungen. Aber auch die Möglichkeit, mich weiter zu entwickeln, schätze ich sehr. Ich brauche die Herausforderung und habe viel Unterstützung für meine Weiterbildung erfahren. Und eben, die flexiblen Arbeitszeiten kommen mir sehr entgegen. Allerdings mögen nicht alle die Einsatzzeiten, bei denen man manchmal schon um 7 Uhr beginnt oder erst um 19 Uhr Feierabend hat.

Ich liebe meine Arbeit. Sie ist jeden Tag aufs Neue bereichernd.

Interview: Othmar Lässer

## WIE WEITER?...

- Pflege, Betreuung und Haushaltshilfe Spitex Oberengadin, 081 852 17 77
- Vermietung von Hilfsmitteln Spitex Oberengadin, 081 852 17 77
- Mahlzeitendienst Spitex Oberengadin, 081 852 17 77
- Vermittlung von Freiwilligen Spitex Oberengadin, 081 852 17 77
- Notrufsystem Spitex Oberengadin, 081 852 17 77
- Fahrdienst, Transporte für Behinderte Rotkreuzfahrdienst, 081 852 17 77
- Rollstuhl-Verleih für Senioren Pro Senectute, 081 852 34 62
- Beratung zu AHV, Hilflosenentschädigung und Ergänzungsleistungen Pro Senectute, 081 852 34 62
- Sozialberatung für Senioren Pro Senectute, 081 852 34 62
- Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige Pro Senectute, 081 852 34 62
- Steuererklärung und Finanzberatung für ältere Menschen Pro Senectute, 081 852 34 62
- Sozialberatung für Menschen mit Behinderungen pro infirmis, 081 850 08 01
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Behinderungen Procap Grischun, 081 850 02 02
- Beratung zu Wohnanpassungen Bauberatungsstelle, 081 250 26 28
- Reisebegleitung Compagna, 071 220 16 07
- Mittagstisch St. Moritz z.B. ref. Pfarramt, 081 834 47 74
- Gespräche, Begleitung und Beratung für Krebskranke Verein Avegnir, 081 834 20 10
- Regelmässige Besuche Information über Ihr Pfarramt

## Auto fahren für eine gute Sache

ol. Täglich lassen sich rund 30 ältere Damen und Herrn im Oberengadin eine Mahlzeit liefern. Der Mahlzeitendienst funktioniert nur dank den freiwilligen Fahrern, die jeweils eine Woche lang im Einsatz stehen, bevor sie wieder mehrere Wochen Pause haben. Damit sich die Einsätze nicht häufen, suchen sie weitere Auto-Freunde, die für eine gute Sache Auto fahren möchten. Die Mahlzeiten-Fahrer sind für die Kunden oft die einzigen Besucher. Entsprechend dankbar werden sie empfangen.

Die Engadiner Post berichtet am 27. September über die Erlebnisse eines Mahlzeiten-Fahrers. Ein Redaktor macht den Weg mit vom Spital Samedan, wo am Morgen die gekühlten Menüs eingeladen werden bis nach Cinuoschel oder Sils, wo sie ausgetragen werden.

Die Fahrten sind versichert und die Kilometer werden entschädigt. Wer gern Auto fährt und dies mit einer wertvollen Aufgabe verbinden möchte, ist herzlich willkommen im Team der Mahlzeiten-Fahrer. Melden Sie sich bei der Spitex Oberengadin, Telefon 081 852 17 77.

## EINLADUNG ZUR VEREINSVERSAMMLUNG

**Datum** Mittwoch, 1. Oktober 2008 um 17 Uhr  
**Ort** Hannes Reimann Saal, Hotel Laudinella, 7500 St.Moritz

### Traktanden

1. Begrüssung und Wahl der Stimmzähler
2. Vorstellung Geschäftsleiterin
3. Protokoll der Vereinsversammlung vom 13. September 2007
4. Abnahme des Jahresberichtes 2007
5. Jahresabschluss 2007
  - a. Erläuterung der Jahresrechnung
  - b. Bericht der Kontrollstelle
  - c. Genehmigung der Jahresrechnung
6. Rückblick auf das erste Halbjahr 2008
7. Budget 2009
8. Festsetzung des Jahresbeitrages der Mitglieder
9. Wahlen: Vorstand und Revisionsstelle
10. Ergebnisse Kundenbefragung 2007
11. Varia und Umfrage

**Im Anschluss offeriert die Gemeinde St. Moritz einen Apéro**

Die Unterlagen zur Vereinsversammlung und das Protokoll der Versammlung vom 13. September 2007 liegen bei den Gemeinden zur Einsichtnahme auf.

Der Zugang zum Hannes Reimann Saal, Hotel Laudinella, ist rollstuhlgängig. Die Koordination von Transporten übernimmt gerne die Geschäftsstelle in Samedan (Telefon 081 852 17 77).

**Am 13. November findet eine Podiumsveranstaltung zum Thema: «Pflegebettenmangel im Oberengadin - Auswirkungen auf unsere Region» statt.**

Ja, mich interessiert die Arbeit der Spitex Oberengadin

Ich möchte weitere Informationen über die Spitex und anderen sozialen Institutionen im Oberengadin.

Ich bin bereits Mitglied und unterstütze die Spitex Oberengadin

Ich möchte gerne Mitglied werden und die Spitex Oberengadin unterstützen. Bitte senden Sie mir die Anmeldung.

- Einzelmitglied CHF 30.–  Familie/Paar CHF 60.–  
 juristische Person CHF 100.–

Ich bin interessiert, als Freiwillige/r in meiner Gemeinde mitzuarbeiten

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

**SPITEX**

Spitex Oberengadin, Engiadin'Ota  
Chesa Ruppanner, 7503 Samedan, Telefon 081 852 17 77, Fax 081 852 17 87  
info@spitex-oberengadin.ch

**WWW.SPITEX-OBBERENGADIN.CH**  
Eine für alle – alle für eine