apropos

Mühlehalde . 1/2014

Béatrice Melzer, O+M-Trainerin in der Mühlehalde, mit Bewohner Kurt Wehrli bei einer Übung zur Nutzung des öffentlichen Verkehrs.

«Fitness ist für mich immer noch sehr wichtig»

Kurt Wehrli (82), seit Mai 2013 in der Mühlehalde

HR. Wenn sehbehinderte oder blinde Menschen ins Wohnheim Mühlehalde eintreten, müssen sie in einer für sie noch fremden Umgebung lernen, sich zurechtzufinden und sind vielfach entsprechend verunsichert. Manchmal ist zudem ihre körperliche Verfassung beeinträchtigt. Unsere spezialisierten Mitarbeitenden haben die Aufgabe, hier unterstützend zu wirken. Nach der Mühlehalde-Philosophie soll gewährleistet sein, dass sehbehinderte und blinde Menschen auch im hohen Alter ihre Selbständigkeit behalten – oder wieder erwerben. Hierbei hat sich vor allem das O+M-Training als sehr hilfreich erwiesen.

In dieser Ausgabe

- Höhere Lebensqualität durch körperliche Fitness. Unterstützung durch O+M und Kinaesthetics
- «Der Mensch ist, was er isst.» Die Küche des Wohnheims Mühlehalde.

Orientierung und Mobilität (O+M)

Die Schulung in Orientierung und Mobilität bietet Techniken und Strategien an, die eine sichere und möglichst selbständige Fortbewegung ermöglichen – ein enorm wichtiger Aspekt der Lebensqualität von sehbehinderten Menschen.

Die Vermittlung erfolgt im Einzelunterricht, unter Berücksichtigung der körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung. Das Training wird individuell gestaltet. Dabei werden die vorhandenen Sinne und das Orientierungsvermögen gefördert.

Neu eingetretene Bewohnerinnen und Bewohner lernen nach und nach, sich in einer «gefahrenfreien Zone» zu orientieren. Dazu gehört das eigene Zimmer, ihre Etage, das ganze Wohnheim, die Dachterrasse und der Mühlehalde-Garten. Erst danach wird auf Wunsch das Programm auf den öffentlichen Raum erweitert, der viele Gefahren für sehbehinderte Menschen birgt. Entsprechend intensiv müssen die Trainingseinheiten vermittelt werden.

Bewohner Kurt Wehrli absolviert zur Zeit mit O+M-Trainerin Béatrice Melzer ein solches Training. In jungen Jahren spielte er in der Handball A-Liga bei den Kadetten Schaffhausen. Entsprechend fit war er damals. Auch heute, nach seinem Heimeintritt, ist ihm körperliche Fitness noch sehr wichtig. In der Mühlehalde nutzt er dazu das Feldenkrais-Training und unternimmt täglich Spaziergänge im und ums Haus. Viel Freude bereitet es ihm, wenn er mit dem Zug, begleitet von einem ehemaligen Handball-Kollegen, nach Schaffhausen zum «Veteranen-Treffen» fährt.

Durch O+M-Training wachse das Vertrauen zum eigenen Körper, auch bei alten Menschen, so Béatrice Melzer. Das führe dazu, dass Sehbehinderte sich wieder ihren Mitmenschen gegenüber öffneten. Solche Erfolge wären auch für schon länger in der Mühlehalde wohnenden Bewohnerinnen und Bewohner, die durch nachlassende Sehkraft desorientiert würden, enorm wichtig.

Liebe Leserin, lieber Leser

So individuell unsere Bewohnerinnen und Bewohner sind, so unterschiedlich ist ihre körperliche Fitness. Einige bewegen sich, bedingt durch ihre sehbehinderungsbedingten Einschränkungen, nur wenig oder sehr ängstlich. Andere hingegen absolvieren ein regelrechtes Fitnessprogramm, um auch im Alter ihren Körper zu ertüchtigen. Uns ist sehr daran gelegen, dass sich möglichst alle unserer Bewohnerinnen und Bewohner oft und gut bewegen. Deshalb machen wir mit Turnen und Feldenkrais auch entsprechende Bewegungsangebote. Hinzu kommen gezielte Trainings in O+M (Orientierung und Mobilität). Ziel ist es, die eigene Bewegungskompetenz aufrechtzuerhalten oder wiederzuerlangen.

Auch für unsere Mitarbeitenden in der Pflege ist körperliche Fitness sehr wichtig, denn ihre Tätigkeit verlangt von ihnen öfter grosse körperliche Anstrengungen. In von uns angebotenen Kinaesthetics-Kursen lernen sie, ihre eigene Bewegungskompetenz zu erweitern, was sich dann entlastend bei ihrer Arbeit auswirkt. Ihr erworbenes Know-how geben sie auch an unsere Bewohnerinnen und Bewohner weiter.

Zur Erhaltung der Fitness ist neben Körpertraining und -technik eine gesunde, ausgewogene Ernährung von elementarer Bedeutung. Diese bietet die Mühlehalde-küche jeden Tag mit schmackhaften Menüs, was auch unsere Gäste immer wieder gerne bestätigen.

Bernhard Erb,
Leiter Wohnheim und
Mitglied der Geschäftsleitung

Kinaesthetics

ist übersetzt die Kunst/Wissenschaft der Bewegung. Mittels Reflexion der eigenen Bewegung und Fragmentierung von Bewegungsabläufen wird die eigene Bewegungskompetenz erweitert. Dabei wird auch gelernt, pflegebedürftige Menschen in ihren Bewegungen gesundheitsfördernd zu unterstützen. Diese können dadurch ihre Ressourcen wieder vermehrt einsetzen, die auch in Abhängigkeitssituationen selbstwirksam sind.

2009 wurden alle Mühlehalde-Mitarbeitenden in Kinaesthetics geschult. Für neue Pflegekräfte finden jährlich interne Grundkurse statt. Unser Mitarbeitender Gian-Reto Iseppi hat sich zum Kinaesthetics-Trainer Stufe 2 ausgebildet und unterrichtet nun erstmals zehn Mitarbeitende. Er begleitet die Mitarbeitenden auch in der Praxis und erarbeitet mit ihnen konkrete Unterstützungen.

Kinaesthetics-Kurs im Wohnheim Mühlehalde.

«Der Mensch ist, was er isst»

HR. Dieses Wortspiel von Ludwig Feuerbach beschreibt sehr gut die Philosophie der Mühlehalde-Küche. Denn neben ausreichender Bewegung ist eine ausgewogene, schmackhafte Ernährung sehr wichtig für die Lebensqualität unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Essen ist auch in der Mühlehalde eine Bedürfnisbefriedigung höchster Güte, denn der Mensch isst schliesslich nicht nur, um zu überleben, sondern auch um zu geniessen. Entsprechend werden die Speisepläne und die Zubereitung der Speisen auf diese Bedürfnisse hin ausgerichtet. Dabei wird auf die Einhaltung der Normen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung geachtet; das betrifft vor allem das richtige Verhältnis von Kalorien, Vitaminen und Ballaststoffen. Auf dem Mühlehalde-Speiseplan steht auch immer ein hoher Anteil Vollwertkost.

Die Abendessen-Tabletts werden ganz individuell vorbereitet.

Täglich wird den Bewohnerinnen und Bewohnern Frühstück, Mittag- und Abendessen im Speisesaal serviert. Sämtliche Speisen sind frisch zubereitet, so genannte Convenience (Halbfertigprodukte) werden sehr zurückhaltend eingesetzt. Zum Mittagessen sind immer drei Menüs im Angebot: Fleisch oder Fisch, Vegi und der «Wochenhit». Die Zwischenmahlzeiten werden in den Wohngruppenküchen selbst zubereitet oder in der Cafeteria konsumiert.

Wegen der durch die Sehbehinderungen nur eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten und der Einnahme von Medikamenten funktioniert bei vielen Bewohnenden die Verdauung oft nur unzureichend. Das berücksichtigt man beim Zusammenstellen des Speiseplans, den Garmethoden und dem Würzen ebenfalls. Auch wird auf die Unterscheidbarkeit der Speisen geachtet. Fleisch oder Fisch, Teigwaren, Gemüse und Saucen sind auf dem Teller farblich immer deutlich unterschiedlich, was Menschen mit Restsehvermögen bei der Geschmackswahrnehmung hilft.

Keine Fertigware: Auch die Kartoffeln werden «von Hand» gerüstet.

Um möglichst wenig Zucker zu verwenden, wird z.B. der Bedarf an Süssem über die Tagesfrüchte, Säfte und Konfitüre gedeckt. Ebenso wird nur zurückhaltend scharf gewürzt oder gesalzen. Mit eigenen Würzkreationen verleiht die Mühlehaldeküche den Speisen die nötigen Geschmacksnuancen. Man will damit auch erreichen, dass am Tisch nicht zu stark nachgesalzen oder -gewürzt wird, denn das im Alter nachlassende Geschmacksempfinden könnte dazu verleiten. Ebenso ist die Konsistenz der Speisen von Bedeutung. So werden Fleisch und Gemüse relativ weich gekocht, da das Zerteilen sowie das Kauen vielen unserer betagten Bewohnerinnen und Bewohnern hin und wieder Mühe bereitet.

Das Küchenteam der Mühlehalde, bestehend aus zehn Festangestellten und zwei Lernenden, bereitet täglich, also auch an Wochenenden und Feiertagen, für fast 80 Bewohnerinnen und Bewohner das Essen zu. Zusätzlich wird noch für die ca. 30 Mitarbeitenden gekocht, die in der Cafeteria ihr Mittagessen einnehmen.

Die Produkte dafür werden, wenn immer möglich, bei kleinen und mittelständischen Lieferanten regional eingekauft, fast immer in Bio-Qualität. Das gilt auch für die Getränke (Säfte, Mineral, Bier, Wein), die von der Küche gesamthaft eingekauft und verwaltet werden. Wird doch mal Ware vom Grossverteiler bezogen, achtet man dabei sehr auf Qualitäts- und Biolabels, z.B. bei Seefisch auf das MSC-Siegel.

Und was sind die «Renner» auf dem Speiseplan der Mühlehalde? Nach Auskunft von Küchenchef Gian Andrea Semadeni munden unseren Bewohnerinnen und Bewohnern vor allem Hackbraten, Pouletgeschnetzeltes, Riz Casimir, Spaghetti, Älplermagronen und Zürigeschnetzeltes.

Neue Leiterin «Wohnen, Pflege und Therapie»

Seit dem 1. Januar 2014 ist *Ruth Hofstetter* neu in der Mühlehalde. Sie hat die Verantwortung übernommen für Betreuung und Pflege von z.Z. 78 Bewohnerinnen und Bewohnern sowie für 50 Mitarbeitende.

Ruth Hofstetter hat einen breiten beruflichen Hintergrund. Im Erstberuf Pflegefachfrau in der Psychiatrie, später noch Versicherungskauffrau und eine Ausbildung in Coaching, hat sie berufsbegleitend Sozialarbeit und Betriebswirtschaft, Schwerpunkt Management, studiert. Sie bringt 30 Jahre Erfahrung aus dem Gesundheitswesen mit. Der Umgang mit blinden und sehbehinderten Menschen ist ihr nicht fremd; hat sie doch früher einmal im Blindenheim Bern gearbeitet.

Ein starkes Motiv, sich in der Mühlehalde zu engagieren, war für sie, dass hier lebensnahes Wohnen im Alter und die Förderung der Eigenständigkeit im Fokus stünden; hier gäben die Menschen beim Heimeintritt «nicht ihre Persönlichkeit ab».

Die erste grosse Aufgabe für Ruth Hofstetter in der Mühlehalde ist, nach der erfolgten Umstellung auf das neue BESA-Punktesystem, die Einführung von «EasyDoc», der elektronischen Dokumentation von Pflege und Betreuung. Alle Mitarbeitenden des Bereichs werden bis Ende März intensiv geschult, damit «EasyDoc» Anfang April gestartet werden kann.

Danach gefragt, wie sie in der Mühlehalde aufgenommen worden sei, sagt sie, dass sie bei den Mitarbeitenden eine angenehme Offenheit und sympathische Sachlichkeit angetroffen habe. Das sei eine gute Basis für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit in dieser besonderen Institution Mühlehalde.

Teamnachrichten – Dienstjubiläen

Dalva Almenara Cardoso
Wohngruppe Wald 15 Jahre (21. April 1999)

Ursula Noureddine-Meier
Personaladministration 5 Jahre (15. April 2009)

Die Mühlehalde stellt sich vor

Wir laden Sie herzlich zu einer Informationsveranstaltung ein. Am 6. März 2014 können Sie sich ab 14 Uhr persönlich ein Bild von den Angeboten des Wohnheims Mühlehalde machen. Anmeldungen gerne bis zum 4. März.

Öffentliche Konzerte im Saal der Mühlehalde

Freitag, 28. Februar 2014, 19.30 Uhr
Trio Variabile
Violine, Cello und Klavier

Freitag, 28. März 2014, 19.30 Uhr
Franziska Kerler, Flöte
Stephanie Meitzner, Harfe

Freitag, 25. April 2014, 19.30 Uhr
Life Music Now

Der Eintritt ist frei. Kollekte zugunsten der Musikerinnen und Musiker.

Herausgeberin: Stiftung Mühlehalde. Erscheint vierteljährlich. Abonnement für Gönnerinnen und Gönner im Spendenbetrag ab 5.00 CHF enthalten.
Redaktion: Hans Reichert (HR). Fotos: HR/Mühlehalde.
Produktion: brain'print GmbH, Niederhasli
Papier FSC und PEFC zertifiziert, CO_2 neutral

mühlehalde

Bei Blindheit und Sehbehinderung

Stiftung Mühlehalde . Witikonerstrasse 100 . Postfach . CH-8032 Zürich . Spendenkonto: 80-21096-3 .
Telefon +41 44 421 11 11 . Fax +41 44 421 11 12 . administration@muehlehalde.ch . www.muehlehalde.ch .