

Juli 2018

34. Ausgabe

Die neue Berufsbekleidung ist da...

Es war ein langer Prozess...

Das Angebot an Bekleidung für die Pflege ist riesig und reicht vom knalligen Poloshirt bis hin zum weissen, schlichten Schurz. Von Beginn an wurden die Teamleiterinnen in das Auswahlverfahren einbezogen. Wichtige Kriterien für die Praxistauglichkeit wurden gesammelt. Wunsch war:

- * weg von der weissen, heiklen Farbe. Die Männer standen aber nicht auf pink, mintgrün oder gelb ;-)
- * genügend und grosse Taschen
- * genügend lang, damit die Oberschenkel auch geschützt sind
- * die Möglichkeit nach individueller Unterbekleidung je nach Jahreszeit
- * die Möglichkeit zu haben, die Schürze nicht über den Kopf ausziehen zu müssen (der Hänger lässt sich nun auf der Schulter öffnen)

Unser Erkennungsmerkmal, Logo und Aufschrift Spitex Niesen, war ein weiterer Punkt den es zu berücksichtigen gab.

Mit diesen Vorstellungen und Wünschen wurden erste Gespräche mit dem Lieferanten geführt. Das Resultat ist „wieder“ ein Hänger und ein Kasack. Je nach Vorliebe kann zwischen diesen zwei Modellen gewählt werden. Zukünftig wird die Berufsbekleidung vom Betrieb gewaschen, was für unsere Mitarbeitenden sicherlich eine Erleichterung darstellt. *Susanna Zurbrügg*



Neu eingekleidete Mitarbeiterinnen Team Wimmis...



Unser Erkennungsmerkmal



Die Organisation und Aufbewahrung erfolgt teamweise und individuell...

Unsere Mitarbeiterinnen

Eintritte
„Wir heissen die neuen Mitarbeitenden herzlich willkommen.“



Petra Simmen
Pflegefachfrau,
Team Wimmis,
per 01.05.2018



Debora Schmid
Fachfrau Gesundheit,
Team Aeschi,
per 01.08.2018

Austritt
„Wir danken herzlich für die geleisteten Dienste und wünschen für die Zukunft alles Gute.“



Rosmarie Peter,
Krankenpflegerin,
Team Aeschi,
per 30.06.2018



Karin Pfeuti,
Pflegefachfrau,
Team Wimmis,
per 30.09.2018

Mit Rosmarie Peter und Karin Pfeuti verlassen zwei langjährige und sehr engagierte Mitarbeiterinnen unsere Organisation. Rosmarie geht in Pension und bei Karin steht eine berufliche Veränderung an. Wir bedanken uns ganz herzlich für eure grosse Mitarbeit und wünschen Euch für die Zukunft nur das Beste.

Dienstjubiläum



Käthi Haldemann,
30 Jahre



Rosmarie Peter
25 Jahre



Julia Kaufmann
15 Jahre



Ruth Schwitter,
10 Jahre



Karin Pfeuti
10 Jahre



Kathrin Zurbrügg
10 Jahre



Margrit Bohren
10 Jahre



Karin Schmid
10 Jahre



Monika Lehmann
10 Jahre



Schranz Silvia
10 Jahre

Mit 10 Spitex-Frauen durften wir am 14. Mai 2018 im Restaurant Kreuz in Wimmis ein feines Nachtessen geniessen und auf die Dienstjubiläen anstossen (leider hat der Schreiberling vergessen ein Gruppenbild zu machen).

Beim Revue passieren lassen der Jahre stellte ich fest, dass sich nicht nur in unserer Organisation vieles weiterentwickelt hat. Unsere Jubilarinnen haben sich ebenfalls stark weiterentwickelt. Viele haben Aus- und Weiterbildungen besucht oder neue Verantwortlichkeiten und Aufgaben übernommen. Im Namen der Geschäftsleitung danke ich allen ganz herzlich für den grossen Einsatz, das Mitdenken und eure Treue. *Susanna Zurbrügg*

Etwas Deutsch-Grammatik für die Sommerzeit ;-)

Zufällig bin ich auf einen interessanten Artikel gestoßen, wie wir mit einem einfachen Trick unsere negativen Emotionen beeinflussen können.

Dieser besteht darin, Selbstgespräche in der dritten Person Einzahl zu führen, also mit den Pronomen "er", "sie" oder "es." Die Methode wurde von *Jason S. Moser*, Professor für Psychologie an der *Michigan State Universität* wissenschaftlich untersucht.



Die Methode

Das Gespräch mit sich selbst in der dritten Person ist wie sich selber Ratschläge erteilen. Ein Beispiel, wie das auf einer meiner Spitex-Touren tönen könnte: Ich bin also unterwegs und wegen eines Notfalls und einem zusätzlichen Einsatz unter Zeitdruck. Mein inneres Selbstgespräch würde dann in etwa so verlaufen: „Also, Martin hat solche Situationen schon oft gemeistert. Vielleicht bekommt er eine Rüge, weil er zu spät kommt, doch es wird ihm schon nichts passieren, bis am Abend wird sicher alles erledigt sein.“

Prof. Moser räumt ein, dass es für andere Menschen seltsam klingen könnte, laut mit sich selbst zu reden (wie wahr J). Darum schlägt er vor, diesen Dialog nur im Kopf abzuhalten, so ist diese Methode jederzeit und überall einfach und ohne Hilfsmittel anwendbar.

Wieso in dritter Person?

Die dritte Person lässt eine Art psychologische Distanz zwischen der Person und Ihren Emotionen entstehen. Prof. Moser glaubt, dass es dieser Abstand ist, der den Leuten hilft, ihren Stress besser zu bewältigen.

Moser's Forschung entstand aus seinem Wunsch seinen Patienten zu helfen. Er fühlte sich hilflos, denn seine Patienten waren oft nicht in der Lage, psychologische Therapien korrekt umzusetzen. Beispielsweise depressive Patienten können ihre Denkweise nur sehr schwer ändern. Darum suchte er nach einer hilfreichen Methode für den Umgang mit Gefühlen, die für jedermann leicht anzuwenden ist.

Was sagt die Wissenschaft?

Die Universität von Michigan führte dazu zwei Studien durch: Sie verwendeten einerseits zwei Arten von Stressoren und betrachteten gleichzeitig die Gehirnaktivität bei den Teilnehmern mit zwei verschiedenen bildgebenden Verfahren.

Die beiden Studien

Die Studien

In der ersten Studie zeigte Prof. Moser und sein Team den Versuchspersonen beängstigende Bilder. Die erste Gruppe wurde instruiert, in der ersten Person („ich finde das schockierend“) die zweite Gruppe in der dritten Person („er findet das schockierend“) die inneren Selbstgespräche zu führen.

Anschließend überprüften die Forscher die Aktivitäten des Gehirns beider Gruppen mit einem Elektroenzephalogramm oder EEG. Dies ist ein Test, der elektrische Aktivität im Gehirn eines Menschen misst.

In der zweiten Studie fragten Forscher nach schwierigen Erlebnissen in der Vergangenheit, wiederum in so geteilten Gruppen. Diesmal wurde die Aktivität des Gehirns mit einem MRI beobachtet. Die beiden Untersuchungen wurden verwendet, um ein vollständigeres Bild dieser Drittperson-Selbstgespräche auf das Gehirn zu bekommen. EEG misst die momentane elektrische Aktivität und das MRI den Blutfluss über einen längeren Zeitraum.

Ergebnisse

In beiden Studien zeigten die Versuchspersonen, die die Selbstgespräche in der dritten Person führten, eine deutlich kleinere emotionale Reaktion in der Gehirnwellen-Aktivität. Die beiden Tests zeigten zudem, dass die Teilnehmer in anderen Gehirnregionen keine höhere Aktivität hatten. Für Prof. Moser war dies auch die erstaunlichste Erkenntnis: Die Methode kann völlig mühelos und ohne zusätzliche Anstrengung angewandt werden. Die beiden Studien liefern starke Argumente, dass das Sprechen in der dritten Person negativen Stress effektiv mildern kann.

Wann soll die Methode nicht verwendet werden?

Prof. Moser warnt davor, dass diese Strategie nicht für alle gut sei: Für Menschen mit einer schweren psychischen Störung, die bereits eine gestörte Gefühlswelt haben, eignet sich die Methode wahrscheinlich nicht so gut. Aber er glaubt, dass die meisten anderen Menschen diese Technik nutzen können, zum Beispiel beim Umgang mit Stress, Depression, Angst oder Wut.

Kritik

Die Selbstüberlistung mit Selbstgesprächen in der dritten Person hat in der Welt der Psychologie auch Kritiker. Zum Teil wird Prof. Moser für seine Forschungen belächelt.

Er fügt jedoch hinzu, dass diese Methode zur Steuerung von Stress und Emotionen nicht neu ist, die Forschung jedoch schon. Er hofft, dass sie mit ihren Forschungen mehr Leute dazu bringen können, es einmal auszuprobieren.

Martin Fuhrer, Leiter Pflege

Link dazu (englisch):

<https://learningenglish.voanews.com/a/health-lifestyle-controlling-emotions-stress/4073959.html>

Grundwortschatz Pflegeberuf

Rest S und weiter mit T...



Sputum	Auswurf
Stent	Prothese zur Wiedereröffnung eines verengten Blutgefäßes oder von röhrenförmigen Gebilden
Sternum	Brustbein
Stoma	Öffnung; künstlich hergestellter Ausgang eines Hohlorgans
Stridor	Atemgeräusch
Stupor	Erstarrung
subfebril	Körpertemperatur von 37,4 bis 38°C
superior	oben (beim Mensch identisch mit kranial)
Supination	Auswärtsdrehung des Unterarms, Hebung des inneren Fussrandes
Synkope	Kreislaufkollaps, plötzlicher Blutdruckabfall mit kurz andauernder Bewusstlosigkeit
Systole	Anspannungs- und Austreibungsphase bei der Herzaktion
Tachykardie	stark erhöhte Herzfrequenz, >100/min
Tachypnoe	erhöhte Atemfrequenz
Tamponade	Ausstopfung mit Watte- oder Gazebauschen
temporal	schlafenwärts
temporär	vorübergehend
terminal	am Ende liegend, das Ende betreffend
Thalamus	grösster Teil des Zwischenhirns

Einladung an unsere Klienten

Team Frutigen...

Am Mittwoch, 18. April 2018, fand im Pro Senectute Haus Frutigen mit Klienten von uns und ehemaligen, die mittlerweile im Heim sind, der halbjährliche Mittagstisch statt.

Der Anlass wurde eröffnet mit einer Begrüssung von Hr. Beuret, dem Heimleiter, mit einem Gedicht. Die Esstische waren mit bunten Tulpen dekoriert. Zum Mittagessen wurde Bouillon mit Flädli, «Kohlravenkööch», Speck und Saucisson mit Senf serviert.

Die Jungjodlergruppe Frutigland bot eine gute Unterhaltung. Bei bekannten Liedern wurde mitgesungen und es gab Beiträge mit der Handorgel.

Dann gab es für alle noch ein Zvieri, Quarktorte mit Kaffee zum Abschluss. Mit «Fidel» wurden sie wieder nach Hause gebracht.

Sinn und Zweck dieses Anlasses ist nicht nur, den Klienten Abwechslung und Unterhaltung zu bieten, sondern auch die Hemmschwelle zum Altersheim zu brechen. Die Klienten äusserten sich sehr positiv und freuen sich jedes Mal, wenn sie wieder eine Einladung zum Mittagstisch erhalten. Sie konnten Zeit mit Bekannten verbringen mit welchen sie nicht so oft die Gelegenheit haben sich auszutauschen. Besonders für Klienten, die selten unter Leute kommen, war dies ein schönes Erlebnis.

Auch wir als Lernende haben den Mittagstisch sehr schön empfunden und sehen diesen Anlass als eine gute Gelegenheit für die Klienten.

Patricia Pinto, Andrea Moor
1. und 2. Lehrjahr FaGe



Alles ist bereit für
die Gäste...



Teamsitzung in luftiger Höhe...

Der Weg führte auf das Stockhorn...

Als neue Mitarbeiterin im Team Wimmis, war die erste Teamsitzung etwas ganz besonderes für mich. Sie führte uns in die Höhe, auf 2'190 MüM.

Eine Gruppe Mitarbeitende traf sich bereits um 09:00 Uhr auf dem Parkplatz der Stockhornbahn. Wir marschierten zu fünft los, begleitet von zwei Hunden. Der Weg führte uns durch den Wald, an Bergbächen und Feldern mit Kühen und Kälbern vorbei. Auch ein paar aufgeregt grunzende Schweine trafen wir auf unserem Weg. Auf ihrer rosa Haut und besonders um die Augen zeichnete sich der Sonnenbrand der letzten Tage mit prallem Sonnenschein ab.

Weiter ging es übers obere Heiti, immer mehr dem Schnee entgegen. Murmeltiere warnten im Echo ihre Artgenossen und verschwanden sofort im sicheren Bau. Und nun kamen wir zum ersten Schneeflecken: die Hunde wälzten sich und rutschten auf den Schneebrettern hinab und genossen sichtlich die Erfrischung.

Auf der letzten Etappe, als wir über den Nordgrat den Gipfel erreichen wollten, machte uns der Schnee definitiv einen Strich durch die Rechnung. Aber wie sagt man so schön: "Der Berg regiert". Und so stiegen wir wieder zur Mittelstation ab und nahmen für den letzten Teil die Seilbahn.



Oben angekommen nahmen wir eine Erfrischung zu uns und bald stiessen auch schon die anderen Frauen zu uns. Insgesamt waren wir nun 17 Mitarbeiter - ein Rekord für das Team Wimmis.

Auf einmal verflüchtigte sich der aufgestiegene Nebel, der den Gipfel eingepackt hat, und es erstreckte sich eine wunderbare Aussicht vor unseren Augen!



Im Anschluss an die Teamsitzung genossen wir den gemütlichen Teil. Ein z'Vieri voller regionaler Köstlichkeiten erwartete uns im Restaurant.

Ein schönes Zusammensein, eine Pause einlegen, etwas Gutes essen und die Seele und den Körper ein wenig ruhen lassen. Das tat gut!



Dass ich meine Teamkolleginnen besser kennen lernen konnte und durch diesen Ausflug auch noch von einer etwas anderen Seite, war für mich wertvoll.

Die Teamsitzung auf dem Stockhorn war für mich ein sehr schönes Erlebnis.

Nadja Zurbrügg, Team Wimmis

Impressum

Spitex Niesen
Adelbodenstrasse 27
3714 Frutigen
Tel. 053 672 22 37
info@spitexniesen.ch
www.spitexniesen.ch

Redaktion: Susanna Zurbrügg
Auflage: 110 Ex.
Erscheint: vierteljährlich
Nächste Ausgabe: Okt. 2018

