Michel Gruppe

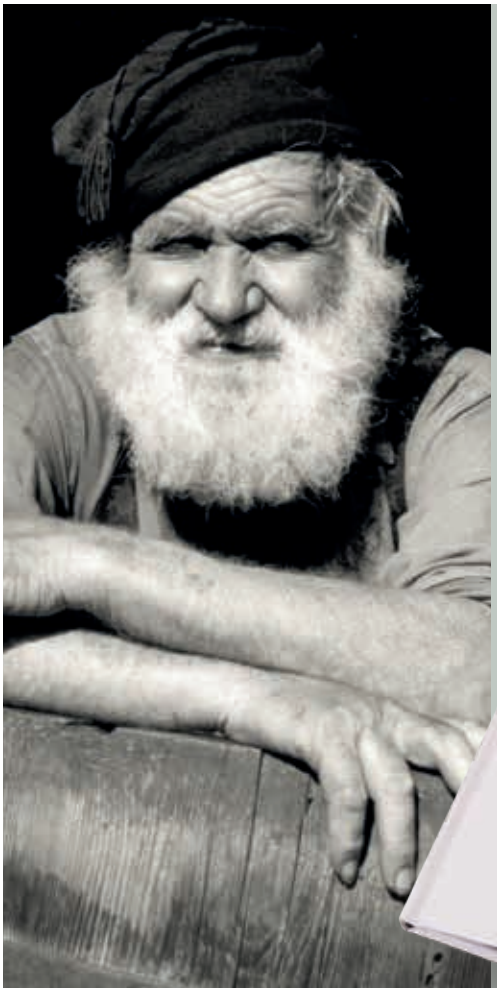
2/2020

Blickpunkt Gesundheit

Psychiatriepflege: Nah am Menschen

Selbständig dank Ergotherapie

Bahn frei für guten Schlaf



DAS IDEALE WEIHNACHTSGESCHENK

Menschen und Schicksale im Dorf

Das Buch «Brienzer Fototruckli» präsentiert einen Ausschnitt aus dem fotografischen Werk des ehemaligen Briefträgers Peter Ernst. Die Sammlung umfasst Porträts aus den 1960er- bis 1990er-Jahren. Die begleitenden Texte informieren über Biografien, Berufe und Schicksale und geben damit einen berührenden Einblick in den Dorfalltag früherer Zeiten.

«Gesichter, die man nicht so schnell vergisst.»
Schweizer Familie

«Das ist Dorfleben aus dem Bilderbuch!»
Schweizer LandLiebe

Im Buchhandel oder auf fototruckli.ch
96 Seiten, 15 x 22,5 cm
CHF 28.–

Zusammen erfolgreich kommunizieren.

staempfli.com

Stämpfli

Inhalt

4 Pflege in der Psychiatrie
Wichtige Stütze im Genesungsprozess

6 Privatklinik Meiringen
24-Stunden-Betrieb im Stationsbüro

9 Kolumne mit Iris Ludwig
Ausbildnerin Gesundheitsfachleute

10 Rehaklinik Hasliberg
Autonomie dank Ergotherapie

13 Persönlich
Edina Jahic, Stationsleiterin

14 Stiftung Helsenberg
Unterstützendes Umfeld

16 Gesundheitstipps
Tipps für einen guten Schlaf

17 Aktuelles
aus der Michel Gruppe

18 Ansprechpersonen
Privatklinik Meiringen, Rehaklinik Hasliberg und Stiftung Helsenberg

19 Wettbewerb

Impressum

Blickpunkt Gesundheit – Magazin der Michel Gruppe, Meiringen
November 2020

Titelbild: Monique Schwab, Pflegefachfrau und stellvertretende Leiterin der Station Des Alpes 1 an der Privatklinik Meiringen.

Auflage: 114 000 Exemplare. Wird kostenlos versandt an: Fachärztinnen und Fachärzte sowie Spitäler in der Deutschschweiz; Bevölkerung ausgewählter Regionen im Berner Oberland und im Kanton Luzern sowie der Kantone Obwalden und Nidwalden. ISSN 1663-7194.
Herausgeberin: Michel Gruppe AG, Willigen, 3860 Meiringen (Privatklinik Meiringen, Rehaklinik Hasliberg, Stiftung Helsenberg Meiringen/Interlaken/Ringgenberg)
Projektleitung: Marie-Louise Michel, Michel Gruppe AG
Redaktion: staegertext.com, Brienz
Autorinnen und Autoren: Marie-Louise Michel, Andreas Staeger
Titelbild: David Birri
Portraitbilder Mitarbeitende der Michel Gruppe: David Birri, Juck Egli, Sandra Schmitz
Gestaltung: Atelier KE, Meiringen
Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern
Bezugsquelle: Michel Gruppe AG, Kommunikation, Willigen, CH-3860 Meiringen, blickpunkt@michel-gruppe.ch, Telefon +41 33 972 82 00

Copyright: Nachdruck und elektronische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin gestattet.

Liebe Leserinnen und Leser

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das Jahr 2020 zum Jahr der Pflegefachpersonen und Hebammen erklärt. Anlass dafür war der 200. Geburtstag von Florence Nightingale, einer Pionierin der modernen Krankenpflege. 1860 gründete sie die erste Schwesternschule Englands im Saint Thomas Hospital in London. Dort erreichte sie eine markante Verbesserung in den damaligen Hygienebedingungen und eine massive Verbesserung in der Vermeidung von (Spital-)Infektionen.

Es ist ein weiter Weg von den damaligen Krankenschwestern hin zu den heutigen Pflegefachpersonen. Das Berufsbild und die Fachkompetenzen haben sich stark verändert. Im psychiatrisch-psychologischen Fachbereich liegt der Fokus heute auf der Beziehungsebene. Keine andere Berufsgruppe hat einen so intensiven und langdauernden Kontakt mit den stationären Patientinnen und Patienten wie diejenige der Psychiatriepflege. Als Bezugspersonen haben die Pflegenden am meisten Wissen über den Alltag der Patientinnen und Patienten – zum Beispiel wie sie sich in der Freizeit fühlen, in der Nacht, nach einem Telefonat mit den Angehörigen etc. All die Begegnungen, Interaktionen und Beobachtungen fliessen in die interdisziplinäre Behandlungsplanung ein, lenken und justieren diese fortwährend und bilden damit die massgebende Grundlage für den Erfolg im Genesungsprozess.

Florence Nightingale äusserte seinerzeit: «Krankenpflege ist keine Ferienarbeit. Sie ist eine Kunst und fordert, wenn sie Kunst werden soll, eine ebenso grosse Hingabe, eine ebenso grosse Vorbereitung wie das Werk eines Malers oder Bildhauers.»

Lesen Sie mehr über diese Kunst in den Beiträgen auf den folgenden Seiten.

Dr. phil. Christian Pfammatter
Direktor Privatklinik Meiringen

Lilian Jäger, Pflegedirektorin der Privatklinik Meiringen, zur Bedeutung des Pflegediensts

Auch der Pflegedienst der Psychiatrie ist systemrelevant

Mehr Anerkennung für die Pflegeberufe: Diesem Ziel dient das Internationale Jahr der Pflegekräfte, das die Weltgesundheitsorganisation WHO für das Jahr 2020 ausgerufen hat. Welche Bedeutung der Psychiatriepflege heute und in Zukunft zukommt, erklärt Lilian Jäger, Pflegedirektorin der Privatklinik Meiringen.

Blickpunkt Gesundheit: Die Corona-Pandemie hat uns allen vor Augen geführt, wie wichtig der Pflegebereich ist. Der Fokus lag dabei weltweit auf der körperlichen Pflege in Akutspitälern. Welche Bedeutung kommt der Pflege in der Psychiatrie zu?

Lilian Jäger: Auch in der Psychiatrie haben wir die Auswirkungen der Pandemie gespürt. So berichteten Patientinnen und Patienten vermehrt über Ängste. Die Pflegenden stärken und unterstützen die Patientinnen und Patienten während des Klinikaufenthalts in der Bewältigung von Krisen und des Alltags. Im Rahmen des Pflegeprozesses entwickeln die Pflegefachpersonen zusammen mit ihnen Massnahmen und Ziele und unterstützen sie damit im Genesungsverlauf. Dabei stellen sie eine engmaschige Betreuung im Rahmen des Bezugspersonensystems sicher: Für jede Patientin und jeden Patienten wird eine primäre Ansprechperson festgelegt, die sie bzw. ihn während des gesamten Aufenthalts begleitet. In unserer Institution erlebe ich täglich, dass die Pflege ein wichtiger Teil des Systems ist.

Wie hat die Privatklinik Meiringen die Pflege im Rahmen des WHO-Jahres gewürdigt?

Wir haben verschiedene Veranstaltungen für die Pflegenden organisiert, namentlich ein Pflegesymposium mit vielseitigem Programm und regem Austausch. An Florence Nightingales Geburtstag, dem «Tag der Pflege», haben alle Mitglieder des Pflegeteams ein Geschenkpaket mit Leckereien aus dem Ballenberg erhalten. Ich finde, das sind wichtige Gesten. Sie dürfen jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass Anerkennung keine punktuelle Angelegenheit ist, sondern das ganze Jahr über gelebt werden soll.

Auf welche Weise?

Ich denke da an Dinge, die eigentlich selbstverständlich sein sollten – und es doch nicht immer sind: Einander mit Namen grüssen, Danke sagen, sich erkundigen, wie es dem Gegenüber geht, sich Zeit nehmen für Gespräche. Dahinter steht mehr. Letztlich geht es um die Frage, wie man miteinander in Beziehung tritt.

Solche Themen haben im Klinikalltag wohl kaum Platz.

Oh doch! Sie sind ein wichtiger Teil unserer Berufs- und Klinikkultur. Gerade in der Psychiatriepflege ist das Reflektieren über das eigene Handeln enorm wichtig. Zu diesem Zweck verfügt unsere Klinik über institutionalisierte Supervisionen zur Fallbesprechung und Nachbearbeitung, bei denen auch externe Fachleute mitwirken. Ein grosses Thema in der Psychiatrie ist beispielsweise der Aspekt der Nähe bzw. Distanz gegenüber den Patientinnen und Patienten. Wir pflegen in unserer Klinik eine offene Kultur. Geht das Schicksal eines kranken Menschen einer Pflegeperson zu nahe, dann ist es ihr z. B. möglich, eine intern angebotene psychologische Betreuung in Anspruch zu nehmen.

Was macht den Pflegeberuf eigentlich attraktiv? Oder anders gefragt: Warum haben Sie selbst seinerzeit diese Laufbahn eingeschlagen?

«Pflegeberufe sind spannend, vielfältig, zukunftsorientiert»: Das sind die Kernaussagen der WHO. Ich unterschreibe sie alle. Mit Menschen zu arbeiten ist einfach ungemein interessant und vielfältig. Gesundheit ist zudem ein spannendes Thema und betrifft uns alle. Aus diesem Grund habe ich seinerzeit die Ausbildung zur Pflegefachfrau absolviert. Ich würde diesen Beruf auch heute wie-

Austausch spielt in der Psychiatriepflege eine wichtige Rolle: Pflegedirektorin Lilian Jäger an einer Retraite mit dem Pflege-Leitungsteam der Privatklinik Meiringen.

der wählen. Gerne mache ich für ihn immer wieder Werbung bei jungen Leuten, die vor der Berufswahl stehen.

Soweit die Sonnenseiten. Und die Nachteile?

Die unregelmässigen Arbeitszeiten im Pflegedienst werden teilweise als unattraktiv eingestuft und regelmässig als Grund für einen Ausstieg aus dem Beruf genannt. Allerdings längst nicht alle Mitarbeitenden empfinden diese als negativ. Ein Problem ist auch der Mangel an Pflegekräften. Je mehr Mitarbeitende aussteigen, umso mehr bleibt an jenen hängen, die bleiben.

Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen dem Mangel an Arbeitskräften und der Lohnsituation?

Wer sich für den Pflegeberuf entscheidet, macht dies nicht aus finanziellen Überlegungen. Da gibt es sicher einträglichere Branchen. Ich finde jedoch, dass die Löhne in der Pflege im Vergleich zu anderen Branchen dennoch gut sind. Neben dem Lohn gibt es weitere Leistungen des Arbeitgebers, die ins Gewicht fallen und zur Berufszufriedenheit beitragen. Hier in der Privatklinik Meiringen bestehen beispielsweise hervorragende Weiterbildungsmöglichkeiten, überdurchschnittlich gute Sozialleistungen und eine familiäre Atmosphäre. Als weiteres Zeichen der Wertschätzung werden immer wieder Anlässe für die Mitarbeitenden angeboten.

Wie beurteilen Sie die Zukunftsaussichten des Pflegeberufs?

Ich gehe davon aus, dass es im Gesundheitssystem zu einer Aufgabenverschiebung kommen wird. Mit der heutigen Bildungssystematik haben Pflegende die Möglichkeit, sich zusätzlich aus- und weiterzubilden und akademische Qualifikationen zu erlangen. Das ermöglicht ihnen, ihre Kompetenzen und Qualifikationen weiter zu entwickeln und ihr Berufsprofil zu schärfen. Pflegende werden Aufgaben übernehmen, die heute z. B. in den Arbeitsbereich der Ärztinnen und Ärzte gehören. Im Weiteren werden neue interprofessionelle Versorgungsmodelle entstehen. Das kennen wir aus anderen Ländern, die solche Modelle bereits umgesetzt haben und damit gute Erfahrungen machen. Die Kompetenzerweiterung erhöht die Attraktivität des Berufs, erhöht die Qualität der Gesundheitsversorgung und hilft Kosten zu sparen. Ich bin deshalb zuversichtlich, dass der Pflegeberuf an Attraktivität gewinnen wird.

Kontakt:
Privatklinik Meiringen
Willigen
CH-3860 Meiringen
Telefon +41 33 972 81 11
www.privatklinik-meiringen.ch

Pflegekräfte an der Privatklinik Meiringen stehen rund um die Uhr im Einsatz

Brennpunkt und Drehscheibe: Das Stationsbüro

Es sind die Pflegekräfte, die in einer psychiatrischen Klinik am nächsten bei den Patientinnen und Patienten sind. Ihr Stützpunkt ist das Stationsbüro. Hier laufen alle Fäden zusammen, der Betrieb läuft 24 Stunden am Tag. «Blickpunkt Gesundheit» hat Einblick in den Alltag auf der Station Des Alpes 1 an der Privatklinik Meiringen genommen.

↑ Drei Pflegestationen gibt es im Hauptgebäude Des Alpes der Privatklinik Meiringen. Die Station Des Alpes 1 ist im ersten Stock untergebracht; sie umfasst 18 Betten. Das Stationsbüro ist 24 Stunden am Tag besetzt.

↓ Die Pflegekräfte halten die wichtigsten Ereignisse fortlaufend auf der Patientenliste fest. Das Dokument umfasst für jede Patientin und jeden Patienten auf der Station Informationen zu Diagnose, Medikation etc. «Während der Arbeit trage ich die Liste immer auf mir», sagt Monique Schwab.

↓ 7 Uhr früh, einer von drei Schichtwechseln pro Tag. Für Tanja von Weissenfluh, Fachfrau Gesundheit (Zweite von rechts), geht der Nachtdienst bald zu Ende. Vorher informiert sie das Frühdienstteam mit Pflegefachfrau Monique Schwab, Pflegefachfrau Mare Vahur und der angehenden Fachfrau Gesundheit Martina Tännler (von links) über den Verlauf der vergangenen neun Stunden.

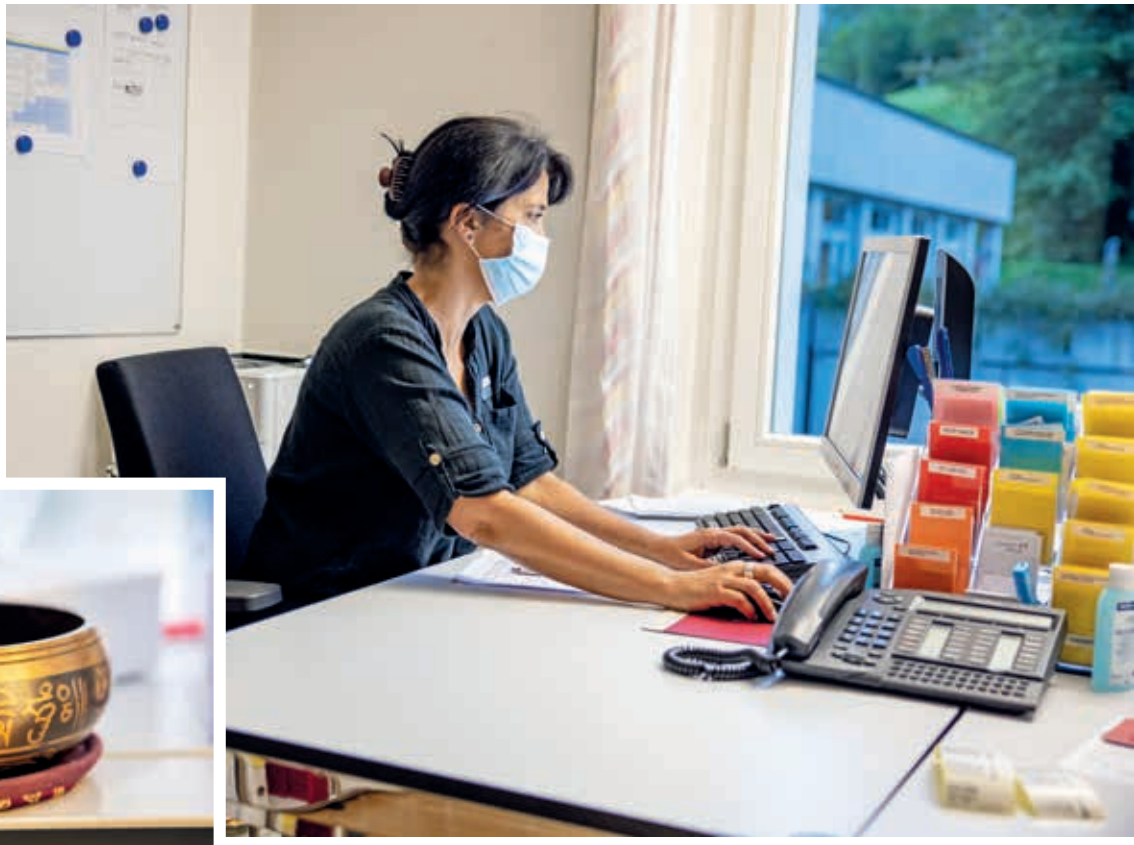
↑ Die Medikation ist ein wesentlicher Pfeiler des stationären Aufenthalts in einer psychiatrischen Klinik. Die Medikamente werden von den Pflegekräften im Nachtdienst vorbereitet. Tagsüber werden sie von der zuständigen Pflegefachperson nochmals kontrolliert, bevor diese sie an die Patientinnen und Patienten abgibt.

↓ Kommunikation hat einen hohen Stellenwert in der Psychiatriepflege. Das betrifft die Gespräche zwischen den Pflegekräften und den Patientinnen und Patienten wie auch innerhalb des Pflegeteams, aber auch den Austausch mit den Ärztinnen und Ärzten sowie den Psychologinnen und Psychologen. Hier bespricht sich Monique Schwab, stellvertretende Stationsleiterin, mit Oberarzt Harald zum Felde.

↓ In einer Ecke des Stationsbüros steht eine kleine Fachbibliothek. Zwar fehlt die Zeit zum Schmökern, doch bei Bedarf lässt sich rasch etwas nachschlagen.

Fotos: David Birri

↓ Administrative Arbeiten sind im Pflegebereich unumgänglich. Monique Schwab hat soeben eine Zimmerrunde abgeschlossen und protokolliert ihre Eindrücke zur aktuellen Verfassung der Patientinnen und Patienten.



↓ Zweimal pro Woche führt eine Pflegekraft den «Morgenimpuls» auf der Station durch. Die Achtsamkeitsrunde steht allen Patientinnen und Patienten offen. Sie wird jeweils mit einer Klangschale eingeleitet und abgeschlossen.

↓ Die Kontrolle von Vitalfunktionen wie Blutdruck und Puls ist ebenfalls Aufgabe des Pflegeteams. Dazu gehört ferner die Entnahme von Blutproben für Laboranalysen.

↑ Vom Frühdienst über den Spätdienst bis zum Nachtdienst: Rund um die Uhr steht das Pflegeteam auf den verschiedenen Stationen der Privatklinik Meiringen im Einsatz.

Fotos: David Birri

zvg

Die diplomierte Pflegefachfrau und Erziehungswissenschaftlerin Iris Ludwig war langjährige Berufsschullehrerin und Pflegedidaktikerin. Am Weiterbildungszentrum für Gesundheitsberufe in Aarau bildete sie Pflegende zu Lehrpersonen in der Pflege aus. 1996 lancierte und leitete sie in Kooperation mit der Universität Maastricht den ersten Studiengang in Pflegewissenschaft. Heute ist sie freiberuflich in der Beratung und Schulung für Gesundheitsfachleute tätig.

Pflegeberufe haben viel Potenzial

Wie in den Nachbarländern sind die Pflegenden auch in der Schweiz unter Druck. Sie spüren, dass zu wenig Personal vorhanden ist. Die hohe Fluktuation und die kurze Verweildauer im Beruf deuten auf eine mangelnde Zufriedenheit hin. In der Psychiatrie präsentiert sich die Situation zwar besser. Dennoch stellt sich auch in diesem Bereich die Frage, was es braucht, um die Pflege in der Schweiz zu stärken.

Ich finde, dass wir schon viel erreicht haben. Heute kann man Pflegewissenschaft studieren, entsprechend entstehen neue Rollen. Zwei Ausbildungswege auf Tertiärniveau – Höhere Fachschule und Fachhochschule – sind weitgehend etabliert. Mit den Fachangestellten Gesundheit (FaGe) wurde zudem bereits 2002 ein Beruf geschaffen, der grosse Anerkennung verdient. Unser Berufsbildungssystem ist zwar stark gegliedert und für Aussenstehende nicht so leicht verständlich. Aber genau dieses differenzierte Bildungssystem macht es möglich, unsere Vielfalt optimal zu nutzen.

Verbesserungsbedarf sehe ich bei der Positionierung der Fachangestellten Gesundheit als einer eigenen Berufsgruppe, die dringend gebraucht wird, um unsere Versorgung sicherzustellen. Es kann nicht sein, dass dieser Beruf nur als Zwischenstufe zu einer tertiären Ausbildung gesehen wird. Die Fachangestellten Gesundheit brauchen vielmehr eigene Weiterbildungsmöglichkeiten, damit sie sich in den Betrieben weiterentwickeln und dort eine attraktive Rolle einnehmen können.

Glücklicherweise gibt es bereits eine Reihe von Betrieben, die in diesem Bereich sehr interessante Laufbahnmodelle entwickelt haben. Mit dieser Stossrichtung kann auch der Tendenz entgegengewirkt werden, sämtliche Pflegeausbildungen auf Hochschulstufe anzusiedeln und damit Interessierten mit geringerem Bildungsniveau oder anderen Bildungsvoraussetzungen den Zugang zu einem Pflege- oder Gesundheitsberuf zu erschweren.

Unser grösstes Problem ist sicher der Fachkräftemangel. Ich glaube, dass durch eine Flexibilisierung der Berufsbildung für Erwachsene noch mehr interessierte Personen für einen Pflege- oder Gesundheitsberuf gewonnen werden können. Heute sind die Regeln relativ starr; namentlich sind während der Ausbildung lange Praktika und viel Präsenzzeit vorgeschrieben. Ich bin überzeugt, dass in unserer Gesellschaft ein beträchtliches Potential an Menschen besteht, die für die Pflege sensibel sind. Wir sind heute noch weit davon entfernt, diese schlummernde Ressource zu nutzen.

In der Kolumne des Magazins «Blickpunkt Gesundheit» geben die Autorinnen und Autoren ihre persönliche Meinung wieder.

Ergotherapie an der Rehaklinik Hasliberg

Das eigene Leben wieder in die Hand nehmen

David Birri

Krankheiten können die Handlungsfähigkeit eines Menschen stark einschränken. Zentrales Ziel der Rehabilitation ist deshalb die Rückkehr der Patientinnen und Patienten in einen selbstbestimmten Alltag. Einen wichtigen Beitrag dazu leistet die Ergotherapie. Aline Engler, Fachverantwortliche für Ergotherapie an der Rehaklinik Hasliberg, erklärt, wie das funktioniert.

«Menschen mit psychosomatischen Leiden sind manchmal von ganz alltäglichen Dingen überfordert», weiss Aline Engler, Ergotherapeutin an der Rehaklinik Hasliberg. Ihre Patientinnen und Patienten berichten beispielsweise, sie seien nicht mehr in der Lage, Einkäufe zu tätigen, die Küche aufzuräumen oder die Korrespondenz in Ordnung zu halten. Hier setzt die Ergotherapie an.

«Je selbständiger ein Mensch seinen Alltag gestalten kann, umso höher ist seine Zufriedenheit im Leben», sagt Aline Engler. Im Rahmen der psychosomatischen Rehabilitation klärt sie zunächst ab, in welchen Bereichen Schwierigkeiten vorliegen. So kann sich beispielsweise zeigen, dass die betroffene Person Konzentrationsschwierigkeiten hat, sich immer wieder verzettelt und es deshalb nicht schafft, eine Tätigkeit Schritt für Schritt zu erledigen.

Der Mensch – ein handelndes Wesen

Zentral in der Ergotherapie ist das Handeln. Im Fachbegriff steckt das griechische Wort «ergon», das Arbeit oder Werk bedeutet. «Tätigsein ist ein menschliches Grundbedürfnis», sagt Aline Engler. Wer nicht mehr handeln könne, sei blockiert. Das gelte etwa für Menschen, die an Depressionen leiden. Die Ergotherapeutin versteht unter dem Begriff «Handeln» nicht bloss manuelle Tätigkeiten, sondern die Lebensführung in all ihren Facetten. «Dazu gehört zum Beispiel auch, Entscheidungen zu treffen oder den Wochenablauf zu planen.»

«Je selbständiger ein Mensch seinen Alltag gestalten kann, umso höher ist seine Zufriedenheit im Leben.»

Aline Engler
Fachverantwortliche für Ergotherapie
Rehaklinik Hasliberg

In den Therapiestunden geht es für Aline Engler somit darum, die Patientinnen und Patienten ins Handeln zu bringen. Sie nutzt dafür ein breites Repertoire an unterschiedlichen Mitteln. Zu den Handlungsbereichen gehört beispielsweise die Küche. In der Rehaklinik Hasliberg steht zu diesem Zweck eigens eine Therapieküche zur Verfügung. Eine konkrete Aufgabe ist dann etwa das Backen von Biskuits.

Selbständig zum Erfolgserlebnis

Die Tätigkeit wird je nach der individuellen Situation der Patientin bzw. des Patienten unterschiedlich ausgestaltet. Möglicherweise braucht es für das Guetzlibacken eine detaillierte Anleitung in schriftlicher Form; die ersten Schritte lauten in diesem Fall etwa «Hände waschen, Schürze anziehen». Vielleicht genügt aber auch eine einfache mündliche Aufzählung der Zutaten. Aline Engler passt die Schwierigkeit des Auftrags so an, dass die Patientin bzw. der Patient in möglichst selbständigem Tun ein Erfolgserlebnis erzielen kann.

Handeln als menschliches Grundbedürfnis verwirklicht sich in unzähligen Feldern. Auch Backen und Steinbearbeitung gehören dazu.

Fotos: iStockphoto

Auch das Einkaufen, die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel und die Körperpflege sind Handlungsfelder im Rahmen der Ergotherapie. Als wertvolles Instrument zur Strukturierung des Alltags setzt Aline Engler zudem Wochenpläne ein. Mit ihrer Unterstützung erarbeitet die Patientin bzw. der Patient im Hinblick auf den Klinikaustritt einen tabellarisch aufgebauten Zeitplan, in dem nicht nur die Berufsarbeit aufgeführt ist, sondern auch Zeit reserviert ist für den Haushalt, für Freizeitaktivitäten oder für die Pflege der Beziehungen zu anderen Menschen.

Das Ziel der Therapie bestimmt die Wahl des jeweiligen Therapiemittels. «In der psychosomatischen Rehabilitation haben wir es oft mit Menschen zu tun, die sehr hohe Ansprüche an sich selbst richten», stellt Aline Engler fest. Wer immer alles perfekt machen wolle, könne sich im Alltag leicht selbst behindern. Das Ziel der Ergotherapie könne hier etwa lauten, auch dann zufrieden zu sein, wenn das Ergebnis nicht vollkommen ist. Die Ergotherapeutin wählt in einem solchen Fall ein Therapiemittel, das keine Perfektion erlaubt. Als Beispiel nennt sie das Bearbeiten von Speckstein: Das Material leistet Widerstand, die Bearbeitung ist anstrengend. Damit wird zugleich die Ausdauer herausgefordert, aber auch das Erkennen eigener Grenzen wird zum Thema.

Materialien wie Schwemmholz, Draht oder Papier und Farbe kommen in der Ergotherapie ebenfalls zum Einsatz.

Widerstände und Herausforderungen

Auch auf Materialien wie Schwemmholz, Draht oder Papiermaché greift die Ergotherapeutin zurück. Zuweilen braucht es nur wenig, damit in den Therapiestunden ein Prozess in Gang kommt. «Bereits ein weisses Blatt Papier ist ja eine Art Gegenüber», sagt Aline Engler: Es stellt eine Einladung zum Zeichnen und Malen dar – und kann dadurch jemanden, der blockiert ist, herausfordern. Das leere Papier löst vielleicht Ärger über die eigene Gehemmtheit aus oder auch Angst, nicht zu genügen. Im Gespräch über solche Widerstände werden deren Wurzeln zum Thema; auf diesem Weg kann die betreffende Person ins Handeln kommen, sprich den Stift oder die Kreide zur Hand nehmen.

Aline Engler greift während den Therapiestunden nicht direkt ins Geschehen ein. Sie nimmt eine neutrale Position ein und erteilt weder Ratschläge noch Anweisungen. «Ich bin einfach da, schaue zu und teile mit, was ich beobachte», sagt sie. Sie gibt dann Rückmeldungen wie: «Ich habe den Eindruck, Sie geraten wieder zusehends in Eile.» Oder: «Sie ziehen die Schultern hoch; offenbar strengt es Sie an. Brauchen Sie eine Pause?» Auf diese Weise begleitet die Ergotherapeutin ihre Patientinnen und Patienten und unterstützt sie dabei, ihre Selbständigkeit im Alltag wieder zu erlangen.

Kontakt:
Rehaklinik Hasliberg
CH-6083 Hasliberg Hohfluh
Telefon +41 33 533 91 00
www.rehaklinik-hasliberg.ch

Fotos: iStockphoto

David Birri

Edina Jahic wurde 1967 in Bosnien geboren, hat dort eine Ausbildung als Krankenpflegerin absolviert und Veterinärmedizin studiert. Kurz vor Studienabschluss brach in ihrer Heimat der Bürgerkrieg aus. Sie flüchtete in die Schweiz und zog nach Meiringen, wo bereits ihr Bruder und ihr Freund (ihr heutiger Mann) weilten. Seit 1995 ist sie an der Privatklinik Meiringen als diplomierte Pflegefachfrau HF tätig. Edina Jahic ist Mutter eines Sohnes und einer Tochter. In ihrer Freizeit wandert sie gerne, fährt Bike und unternimmt mit ihrem Cockerspaniel Spaziergänge.

Mitarbeitende der Michel Gruppe:
Edina Jahic, Stationsleiterin in der Privatklinik Meiringen

Ein Herz für die Menschen

«Ich arbeite sehr gerne in der Privatklinik. Jede Begegnung mit einem anderen Menschen ist für mich eine Bereicherung. Ich nehme die Menschen als Ganzes wahr. Bei den Patientinnen und Patienten fokussiere ich mich nicht einfach auf ihre Krankheit. Stattdessen bin ich neugierig und interessiere mich, was sie für Menschen sind und wie ihre Geschichte aussieht. Jede davon berührt mich.

Ich leite den Pflegebereich der Station «55+» an der Privatklinik Meiringen. Unser Pflegeteam umfasst zwölf Mitarbeitende. Als Stationsleiterin bin ich für die Dienstplanung und weitere organisatorische Fragen zuständig. Ich denke, dass mir administrative Arbeiten liegen, deshalb führe ich sie gerne aus. Meine grosse Leidenschaft gilt jedoch der Arbeit mit den Patientinnen und Patienten. Ich habe ein Herz für Menschen.

Wie jedes andere Mitglied des Pflegeteams bin ich in die Pflegearbeit eingebunden: Wir begleiten die Patientinnen und Patienten eng vom Tag der Aufnahme bis zum Austritt. Dazu gehört, dass wir eine Pflegeanamnese erstellen und auf der Basis dieser Vorgeschichte eine Pflegeplanung erarbeiten. Diese enthält verschiedene Massnahmen und Interventionen. So vermitteln wir den Patientinnen und Patienten beispielsweise Entspannungs- und Atemtechniken und unterstützen sie mit Tipps zur Schlafhygiene. Die Entwicklung überprüfen wir gemeinsam mit wöchentlichen Bezugspersonengesprächen – jede Patientin und jeder Patient verfügt über eine Bezugsperson aus dem Pflegeteam.

Wer in eine psychiatrische Klinik eintritt, steht in einer Lebenskrise. Wer hier arbeitet, muss mitschwingen und mitfühlen können. Das Fachwissen kommt mit der Zeit, aber den menschlichen Umgang kann man nicht lernen, den muss man mitbringen. In der Psychiatriepflege braucht es zudem auch Intuition. Oft ist es ja so, dass die Patientinnen und Patienten selber durch geschickte Gesprächsführung auf eine Lösung stossen. Wir begleiten und unterstützen sie auf diesem Weg, aber nicht, indem wir sie mit Ratschlägen eindecken. Vielmehr helfen wir ihnen, ihre eigenen Ressourcen zu reaktivieren – Ressourcen, die sie früher vielleicht bereits einmal genutzt haben und die einfach wieder geweckt werden müssen. Wenn jemand eigene Instrumente nutzt, über die er oder sie schon verfügt, ist das viel nachhaltiger, als wenn ihm bzw. ihr diese Mittel von aussen zugespielt werden. Das ist für mich die Kunst der Pflege.

Es ist mir wichtig, auch die Bedürfnisse meiner Mitarbeitenden wahrzunehmen und für sie da zu sein. Sie leisten tolle Arbeit, die ich sehr schätze. Mittlerweile arbeite ich seit 25 Jahren in meinem Beruf, doch die Leidenschaft, das innere Feuer bleibt. Das spüren auch die Patientinnen und Patienten. Regelmässig äussern sie, dass sie den guten Zusammenhalt und die schöne Atmosphäre in unserem Pflegeteam wahrnehmen und schätzen. Das freut mich sehr.»

In den Wohnheimen der Stiftung Helsenberg finden Menschen nach einer Krise zurück in den Alltag

Schritt für Schritt eine neue Grundlage gebaut

Im Leben von Joel W. lief es gut. Doch nach einem belastenden Ereignis verfiel er in schwere Depressionen. Schritt für Schritt kämpft er sich nun zurück in ein normales Leben. Das Umfeld des Wohnheims Mosaik in Ringgenberg ist ihm dabei eine wichtige Stütze.

Entspannt sitzt Joel W. im Schatten der Pergola. Von der Terrasse des Wohnheims Mosaik geniesst er den Blick auf den Brienzersee. Kurz zuvor hat er noch drinnen im Haus Klavier gespielt und weiche Klänge durch das offene Fenster in den milden Herbstnachmittag fliessen lassen. Musizieren ist für den 26-Jährigen mehr als nur ein Hobby, nämlich eine Art Selbsttherapie: Es erleichtert ihm, seine Gefühle wahrzunehmen und sie auszudrücken. Zum Beispiel mit melancholischen Songs am Klavier, aber auch mit einer ganz anderen Stilrichtung – Metal-Rock, den er in einer Band spielt.

Es gehe ihm heute viel besser als vor zwei Jahren, stellt Joel W. fest. «Damals ist mir buchstäblich die Decke auf den Kopf gefallen.» Aufgewachsen in der Region Interlaken, hat er eine Berufslehre als Schreiner abgeschlossen, anschliessend im Gastronomiebetrieb seines Onkels mitgeholfen und danach eine weitere Ausbildung als Koch begonnen. Daneben hat er freiwillig Feuerwehrdienst geleistet. In dieser Funktion kam er eines Tages bei einem Verkehrsunfall zum Einsatz, in den zwei Freunde von ihm involviert waren. Noch auf der Unfallstelle erlagen die beiden ihren Verletzungen.

«Seit ich hier lebe, konnte ich viel lernen über mich: Wo stehe ich? Was kann ich alles?»

Joel W.

Quälende Bilder im Kopf

«Das riss mir den Boden unter den Füssen weg», sagt Joel W. Nächtelang konnte er nicht mehr schlafen. Wie ein endloser Film tauchten die Bilder des Unfallgeschehens immer wieder vor ihm auf. Die Lehrabschlussprüfung schaffte er gerade noch, doch schon bald stellten sich schwere Depressionsschübe mit suizidalen Gedanken ein. Der Psychiater, den er beizog, diagnostizierte eine posttraumatische Belastungsstörung.

In der Folge begann sich der junge Mann mit Alkohol und teilweise auch mit Drogen zu betäuben. «Die negativen Gefühle wurden dadurch nur noch stärker», stellt er im Rückblick fest. Deshalb entschloss er sich zu einer Behandlung in einer psychiatrischen Klinik – in der Ostschweiz, fern von seinem gewohnten Umfeld. «Ich suchte Distanz, brauchte ein Timeout», erklärt er.

Der Weg zurück in ein eigenständiges Leben

Nach dem sechswöchigen Klinikaufenthalt fühlte er sich stabiler, wusste aber: Allein zu wohnen wird ihm vorläufig noch nicht gelingen. Also begann er zu recherchieren – «Psychiatrie-Spitex, betreutes Wohnen, irgendetwas in dieser Art». Fündig wurde er bei der Stiftung Helsenberg. Sie betreibt Wohnheime in Meiringen, Unterseen und Ringgenberg, in denen psychisch beeinträchtigte Menschen lernen können, wieder eigenständig zu leben.

Joel W. entschied sich, in seine Heimat zurückzukehren. Im Wohnheim Mosaik in Ringgenberg fand er eine Stätte, wo er sich wohl fühlt. Zugleich wird ihm hier die Möglichkeit geboten, nach und nach wieder ins Arbeitsleben zurückzukehren. Am Anfang dieser Entwicklung standen einfache manuelle Tätigkeiten im hausinternen Atelier: Er fertigte Schreibkärtchen an, strickte Schals, nähte Mützen. «Auf diese Weise konnte ich mich Schritt für Schritt aufbauen – anfangs nur stundenweise, dann immer länger, schliesslich vier bis fünf Tage pro Woche.»

Wieder Freude an der Arbeit gefunden

Im vergangenen Frühsommer trat Joel W. im Rahmen einer beruflichen Wiedereingliederungsmassnahme in einem externen Betrieb eine geschützte Arbeitsstelle als Schreiner an. Sein Arbeitspensum konnte er stufenweise steigern. Seit dem Herbst arbeitet er täglich acht Stunden. Mit der Rückkehr zu seinem Erstberuf als Schreiner sieht er sich auf dem richtigen Weg. «Mir ist es wichtig, ein Endergebnis zu sehen.» Schreinern sei in dieser Beziehung eine sehr schöne Arbeit: Sie beginnt beim rohen Brettmaterial und endet beispielsweise mit einer fixfertigen Tür.

Das nächste Ziel, das Joel W. sich gesteckt hat: Er will in beruflicher Hinsicht in absehbarer Zeit den geschützten Rahmen verlassen und wieder im regulären Arbeitsmarkt tätig sein. An der Wohnsituation hingegen möchte er vorläufig noch nichts ändern. Die Betreuungssituation im Wohnheim Mosaik entspreche seinen aktuellen Bedürfnissen auf ideale Weise. «Seit ich hier lebe, konnte ich viel lernen über mich: Wo stehe ich? Was kann ich alles?» sagt er. Das habe ihm die Augen geöffnet. Auch wenn er zuweilen immer noch schwierige Zeiten erlebe, wisse er heute, dass er nicht zurückgefallen, sondern einen Schritt weitergekommen sei. «Ich durfte mir selber einen Boden aufbauen!»

Kontakt:
Stiftung Helsenberg
Willigen
CH-3860 Meiringen
Telefon +41 33 972 81 15
www.stiftung-helsenberg.ch

David Birri

«Guter Schlaf ist wichtig. Er bringt dem Körper und der Psyche Erholung.»

Sosamma Joy
Pflegefachfrau,
Stv. Stationsleiterin psychosomatische Rehabilitation
Rehaklinik Hasliberg

Schlafstörungen sind weit verbreitet und können das Wohlbefinden empfindlich beeinträchtigen. Wer einige einfache Verhaltensempfehlungen beherzigt, profitiert von einer höheren Schlafqualität. Sosamma Joy, Pflegefachfrau an der Rehaklinik Hasliberg, verrät Tipps aus der Praxis.

Bahn frei für einen erholsamen Schlaf

Im Schlaf regenerieren sich Körper und Geist. Doch wenn der Schlaf beeinträchtigt ist, kommt auch die Erholung zu kurz. Darunter leiden zahlreiche Menschen: In der Schweiz hat jede vierte Person Mühe mit dem Ein- bzw. Durchschlafen. Ältere Menschen sind tendenziell stärker betroffen als jüngere, Frauen mehr als Männer.

Was kann man tun, wenn sich der Schlaf nicht einstellt? Mit dieser Frage wird Sosamma Joy regelmässig konfrontiert. Sie ist in der Abteilung für psychosomatische Rehabilitation an der Rehaklinik Hasliberg als Pflegefachfrau tätig. Ein beträchtlicher Anteil der Patientinnen und Patienten leidet unter Schlafstörungen. Ihnen stellt das Pflegeteam der Klinik einen Schlaf-Ratgeber zur Verfügung. Sosamma Joy empfiehlt, besonders auf die folgenden Punkte zu achten.

Schlafrhythmus

Regelmässige Schlafenszeiten sind eine Voraussetzung für die Abstimmung der verschiedenen biologischen Rhythmen des Körpers. Besonders wichtig ist es, morgens eine regelmässige Aufstehzeit einzuhalten, denn Schlafstörungen werden durch übermässige Liegezeit begünstigt. Die Zeit, die man im Bett verbringt, sollte höchstens der durchschnittlichen Schlafdauer der vergangenen sieben Tage entsprechen.

Ritual

Eine Reihe von regelmässigen, stets in der gleichen Abfolge durchgeführten Handlungen kann helfen, den Körper auf das Schlafen einzustimmen. Beispiele: Haustür abschliessen, Lichter löschen, Zähne putzen.

Schlafumgebung

Das Schlafzimmer sollte nicht gleichzeitig als Arbeitszimmer dienen. Mobiltelefon, Tablet oder PC haben auf dem Nachttisch oder im Bett nichts verloren.

Aktivitäten

Körperliche Betätigung während des Tages ist wichtig und kann die Schlafqualität verbessern. Starke körperliche Anstrengungen nach 18 Uhr sollten jedoch vermieden werden, da sie anregend wirken.

Kaffee und Tee

Koffein und Teein regt an und kann die Schlafqualität beeinträchtigen. 4 bis 8 Stunden vor dem Zubettgehen sollten kein Kaffee, keine anderen koffeinhaltige Getränke und kein Schwarz-/Grüntee konsumiert werden.

Essen

Die letzte Mahlzeit des Tages sollte nicht später als 3 Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen (zum Beispiel ein Glas Milch mit Honig, Schokolade oder eine Banane) kann hingegen hilfreich sein. Auf regelmässige Nahrungszufuhr in der Nacht sollte verzichtet werden – der Körper gewöhnt sich rasch daran und verlangt dann konsequent danach.

Schlafunterbrüche

Bei nächtlichem Erwachen sollte man sich nicht selbst unter Druck setzen («Ich muss jetzt unbedingt wieder einschlafen!»). Daher: Nicht auf die Uhr schauen, kein helles Licht einschalten, stattdessen zum Beispiel einige entspannende Atemübungen ausführen. Gelassenheit ist wichtig – auch wenn man bloss liegt und nicht schläft, erholt sich der Körper.

Foto: iStockphoto

Michel Gruppe AG nominiert für den Family Business Award 2020

Seit 2012 zeichnet der Family Business Award jährlich ein vorbildliches Familienunternehmen aus, das sich durch überdurchschnittliches und nachhaltiges unternehmerisches Handeln profiliert. Die Michel Gruppe AG wurde 2020 als einer der drei Finalisten für den von der AMAG gestifteten Preis auserkoren.

Eröffnung neues Wirtschaftsgebäude

Ende November 2020 wird der Neubau des Wirtschaftsgebäudes im Zentrum des Klinikareals in Willigen in Betrieb genommen. Damit verfügt die Privatklinik Meiringen über moderne und grosszügige Restaurants sowie über Küchenräume, die nach aktuellstem Stand ausgestattet sind. Im Obergeschoss des Gebäudes befinden sich zeitgemäss und funktionell eingerichtete Konferenz- und Sitzungszimmer sowie behagliche Räume für Ruhe und Aufenthalt.

Privatklinik Meiringen: Verhaltenstherapiewoche 12. bis 14. März 2021

Bereits zum 14. Mal organisiert die Privatklinik Meiringen in Zusammenarbeit mit dem Institut für Gesundheitsförderung IFT München und der Schweizerischen Gesellschaft für kognitive Verhaltenstherapie die Verhaltenstherapiewoche. Diese für die Schweiz einmalige Veranstaltung bietet interdisziplinäre Fortbildung in verhaltenstherapeutisch orientierter Psychotherapie und richtet sich an praktisch tätige Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Psychiatrie und Pädagogik. Das Detailprogramm ist bei der Privatklinik Meiringen erhältlich oder auf deren Website unter «Veranstaltungen» abrufbar. Telefon +41 33 972 81 11, www.privatklinik-meiringen.ch

Neue Chefpsychologin an der Privatklinik Meiringen

Dr. phil. Andrea Wyssen ist seit 1. Oktober 2020 als neue Chefpsychologin an der Privatklinik Meiringen tätig. Neben der Gesamtverantwortung für die psychologischen Dienste hat sie eine Leitungsfunktion auf der Psychotherapiestation mit Fokus Traumatologie übernommen. Andrea Wyssen ist in Frutigen aufgewachsen, hat in Freiburg i. Üe. klinische Psychologie studiert und in Basel die Ausbildung zur eidgenössisch anerkannten Psychotherapeutin absolviert. In Kooperation mit den Universitäten Bern und Freiburg ist sie in der Forschung und Lehre tätig, unter anderem im Bereich der Essstörungen und der Psychotherapieprozessforschung.

Rehaklinik Hasliberg in Ambulatorium Bern präsent

Die Rehaklinik Hasliberg bietet im zentral gelegenen Ambulatorium an der Speichergasse in Bern seit dem Sommer 2020 ambulante Abklärungen und Vor- und Nachsorgemöglichkeiten im Zusammenhang mit stationären Aufenthalten sowie ergänzende Therapien mit Spezialsprechstunden an. Die Patientinnen und Patienten erhalten professionelle Behandlungen, Beratungen und Hilfeleistungen in den Bereichen Psychosomatik, Psychotherapie und Physiotherapie.

Dr. med. Salih Muminagic als Präsident der VPC gewählt

Der Vorsitzende der Geschäftsleitung der Rehaklinik Hasliberg Dr. med. Salih Muminagic ist zum Präsidenten der Vereinigung Psychosomatischer Chefärztinnen und Chefärzte der Schweizerischen Akademie für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin gewählt worden.

Stiftung Helsenberg: Neue Standortleiterinnen

Nora Glück, diplomierte Pflegefachfrau HF, hat seit 1. Juni 2020 die Leitung des Wohnheims Mosaik Interlaken inne. Sie hat die Ausbildung in der Psychiatriepflege an der Privatklinik Meiringen und dem Berner Bildungszentrum Pflege absolviert und verfügt über mehrere Jahre Berufserfahrung in verschiedenen Pflegebereichen.

Am 1. September 2020 hat Petra Frutiger, diplomierte Sozialpädagogin HF, die Stelle als Standortleiterin des Wohnheims Mosaik Ringgenberg angetreten. Nach ihrer Ausbildung als Fachfrau Betreuung bildete sie sich zur Sozialpädagogin weiter. Zuletzt war sie als Gruppenleiterin an einer Sonderschule tätig.

Privatklinik Meiringen

	Telefon	Telefax	E-Mail	Öffnungszeiten
Zentrale, Empfang	+41 33 972 81 11	+41 33 972 82 20	info@privatklinik-meiringen.ch	Mo – Fr: 08:00–20:00 h Sa/So: 08:00–12:30 h, 13:30–18:30 h
Patientenaufnahme	+41 33 972 85 65	+41 33 972 85 69	pa@privatklinik-meiringen.ch	Mo – Do: 07:30–17:00 h Fr: 07:30–16:30 h

Klinikdirektion	Telefon	E-Mail	Funktion / Fachbereich
Pfammatter Christian, Dr. phil.	+41 33 972 82 16	christian.pfammatter@privatklinik-meiringen.ch	Direktor, Vorsitzender der Klinikdirektion
Müller Thomas J., Prof. Dr. med.	+41 33 972 82 95	thomas.mueller@privatklinik-meiringen.ch	Ärztlicher Direktor, Chefarzt
Jäger Lilian, MSc OE	+41 33 972 85 80	lilian.jaeger@privatklinik-meiringen.ch	Pflegedirektorin
Mutschler Jochen, PD Dr. med.	+41 33 972 82 46	jochen.mutschler@privatklinik-meiringen.ch	Stv. ärztlicher Direktor, Chefarzt
Oberli Daniel	+41 33 972 85 83	daniel.oberli@privatklinik-meiringen.ch	Stv. Pflegedirektor
Chefärztinnen und Chefärzte			
Hochstrasser Barbara, Dr. med., Chefärztin	+41 33 533 93 00	barbara.hochstrasser@privatklinik-meiringen.ch	Ambulatorium, Bern
Sievers Marcus, Dr. med., Chefarzt-Stellvertreter	+41 33 533 93 00	marcus.sievers@privatklinik-meiringen.ch	Stressfolgeerkrankungen/«au soleil»
Leitende Ärztinnen und Ärzte / Oberärztinnen und Oberärzte			
Aichmüller Claus, Dr. med., Leitender Arzt	+41 33 972 82 60	claus.aichmueller@privatklinik-meiringen.ch	Abhängigkeitserkrankungen
Dittert Sebastian, Dr. med., Leitender Arzt	+41 33 972 82 41	sebastian.dittert@privatklinik-meiringen.ch	Privatstation
Fischer-Erlewein Eberhard, Dr. med., Leitender Arzt	+41 33 972 82 50	eberhard.fischererlewein@privatklinik-meiringen.ch	Ambulatorium, Meiringen
Gränz Matthias, Dr. med., Leitender Arzt	+41 33 972 82 31	matthias.graenz@privatklinik-meiringen.ch	Innere Medizin
Mikutta Christian, Dr. med., Leitender Arzt	+41 33 972 82 39	christian.mikutta@privatklinik-meiringen.ch	Notfallaufnahme, Gesch. Intensivbereich
Müller Tanja, Leitende Ärztin	+41 33 972 82 30	tanja.mueller@privatklinik-meiringen.ch	Alterspsychiatrie
Fischer Walter, Dr. med., Oberarzt	+41 33 972 82 70	walter.fischer@privatklinik-meiringen.ch	Akutpsychiatrie
zum Felde Harald, Oberarzt	+41 33 972 82 34	harald.zumfelde@privatklinik-meiringen.ch	Privatstation
Fuhrmann Stefanie, Dr. med., Spitalfachärztin	+41 33 533 93 12	stefanie.fuhrmann@privatklinik-meiringen.ch	Stressfolgeerkrankungen/«au soleil»
Ademaj Armend, stv. Oberarzt	+41 33 972 82 74	armend.ademaj@privatklinik-meiringen.ch	Allgemeine Psychiatrie
Lansana-Woneh Charles, stv. Oberarzt	+41 33 972 82 32	charles.lansana-woneh@privatklinik-meiringen.ch	Kriseninterventionsbereich
Seemüller Josef-Luitpold, stv. Oberarzt	+41 33 972 82 35	josef-luitpold.seemueller@privatklinik-meiringen.ch	Ambulatorium, Bern
Seerig Cristina, stv. Oberärztin	+41 33 972 82 49	cristina.seerig@privatklinik-meiringen.ch	Alterspsychiatrie
Sübar Elena, stv. Oberärztin	+41 33 533 93 15	elena.suebar@privatklinik-meiringen.ch	Allgemeine Psychiatrie
Vrlikova Katarina, stv. Oberärztin	+41 33 972 82 56	katarina.vrlikova@privatklinik-meiringen.ch	Akutpsychiatrie
Wessig Kerstin, Dr. med., stv. Oberärztin	+41 33 972 82 57	kerstin.wessig@privatklinik-meiringen.ch	Allgemeine Psychiatrie
Psychologische Dienste, Therapeutische Dienste und Sozialdienst			
Wyssen Andrea, Dr. phil., Chefpsychologin	+41 33 972 82 89	andrea.wyssen@privatklinik-meiringen.ch	Akutpsychatrie, Traumafolgestörungen Leiterin Psychologische Dienste
Hänni-Risler Eva	+41 33 972 85 17	eva.haenni@privatklinik-meiringen.ch	Leiterin Therapeutische Dienste
Nufer Urs	+41 33 972 82 45	urs.nufer@privatklinik-meiringen.ch	Leiter Sozialdienst

Rehaklinik Hasliberg

	Telefon	Telefax	E-Mail	Öffnungszeiten
Rezeption	+41 33 533 91 00	+41 33 533 91 01	info@rehaklinik-hasliberg.ch	Mo – Do: 08:00–18:00 h, Fr: 08:00 –17:00 h Sa/So: 08:30–12:00 h, 13:00–17:00 h
Bettendisposition	+41 33 533 91 20	+41 33 533 91 01	bettendisposition@rehaklinik-hasliberg.ch	Mo – Fr: 08:00–12:00 h, 13:00–17:00 h
Ambulante Physiotherapie	+41 33 533 92 42	+41 33 533 92 01	physio@rehaklinik-hasliberg.ch	Mo – Fr: 07:30–12:00 h, 13:00–17:00 h

Leitung	Telefon	E-Mail	Funktion / Fachbereich
Muminagic Salih, Dr. med., MBA	+41 33 533 92 00	salih.muminagic@rehaklinik-hasliberg.ch	Vorsitzender GL, Chefarzt
Kammer Andreas	+41 33 533 91 30	andreas.kammer@rehaklinik-hasliberg.ch	Betriebsleiter, stv. Vorsitzender GL
Hug Annett, MAS HCM	+41 33 533 92 60	annett.hug@rehaklinik-hasliberg.ch	Leiterin Pflege
Ramosaj Arton	+41 33 533 92 40	arton.ramosaj@rehaklinik-hasliberg.ch	Leiter Therapien
Medizin			
Kunz Urs, Dr. med.	+41 33 533 92 01	urs.kunz@rehaklinik-hasliberg.ch	Stv. Chefarzt
Dumitrescu Mihnea, Dr. med.	+41 33 533 92 05	mihnea.dumitrescu@rehaklinik-hasliberg.ch	Oberarzt
Salifoski Fidail, Dr. med.	+41 33 533 92 10	fidail.salifoski@rehaklinik-hasliberg.ch	Spitalfacharzt
Höberth Andrea, Dr. med.	+41 33 533 92 00	andrea.hoeberth@rehaklinik-hasliberg.ch	Oberärztin
Berlingieri Patricia, MSc psy.	+41 33 533 93 14	patricia.berlingieri@rehaklinik-hasliberg.ch	Leitende Psychologin
Engbrocks Christian	+41 33 533 91 10	christian.engbrocks@rehaklinik-hasliberg.ch	Spitalfacharzt

Stiftung Helsenberg

	Telefon	E-Mail	Funktion
Schmocker John	+41 33 972 85 70	john.schmocker@stiftung-helsenberg.ch	Betriebsleiter

Gadmer Lodge – wo das Herz höher schlägt
Die im Herbst 2019 eröffnete Gadmer Lodge ist ein bodenständiges Berghotel mit alpinem Chalet-Charme. Naturliebhaber, Familien, Paare und Sportler geniessen hier eine imposante Bergwelt. Alle Zimmer sind heimelig und modern eingerichtet. Das Hotel ist ein idealer Ruheort im Sommer wie auch im Winter. Lokale und regionale Spezialitäten sowie saisonale Produkte sind den Gastgebern wichtig, ebenso eine vielseitige Auswahl an Gerichten für Gross und Klein. Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen in einem Doppelzimmer mit Balkon. Inbegriffen sind ein Welcome-Drink, ein reichhaltiges Frühstück und ein Drei-Gang-Menu am ersten Abend.

Füllen Sie den nebenstehenden Talon aus und schicken Sie ihn an:
Michel Gruppe AG, Wettbewerb, Willigen, CH-3860 Meiringen.
Oder senden Sie den Lösungsbuchstaben inkl. Ihrer Postanschrift per E-Mail an:
blickpunkt@michel-gruppe.ch

Einsendeschluss: 31. Januar 2021. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe von «Blickpunkt Gesundheit» bekannt gegeben. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren, ausgenommen die Mitarbeitenden der Michel Gruppe AG. Der Wettbewerbspreis wird nicht bar ausbezahlt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

In der letzten Ausgabe von «Blickpunkt Gesundheit» lautete die Wettbewerbsfrage: Welche Substanz kommt bei der Behandlung von bipolaren Störungen zum Einsatz? Die richtige Antwort heisst: (C) Lithium. Einen Aufenthalt im SWISSPEAK Resorts Meiringen gewonnen hat: **Dölf Lussi, Wolfenschiessen NW**. Wir gratulieren herzlich.

Wettbewerb

Gewinnen Sie einen Aufenthalt in der Gadmer Lodge

Aus welchem Anlass hat die WHO das Jahr 2020 zum Jahr der Pflegenden und Hebammen erklärt?
(Zutreffende Antwort einkreisen/ankreuzen)

A 200. Geburtstag von Florence Nightingale
B 110. Todestag von Florence Nightingale
C 100 Jahre Ende der Spanischen Grippe

Vorname + Name: _____

Adresse: _____

PLZ + Ort: _____

E-Mail: _____

H&R KAFFEE
Dä vo hie!

Michel Gruppe

Zuversicht
Freundschaft
Gesundheit

Ja, Covid-19 beschäftigt uns alle stark, seit fast einem Jahr schon.
Und die Herausforderung dauert an.

Halten wir uns an die Empfehlungen und Vorgaben
des Bundes. Reduzieren wir unsere Kontakte auf einen Kreis von
ausgewählten Freunden. Kümmern wir uns um Menschen,
die allein sind. Unterstützen wir unsere Region, indem wir möglichst
lokal einkaufen. Bewegen wir uns in der Natur. Geniessen wir
die Ruhe und den Zauber des Winters.

Gemeinsam können wir dieses Virus erfolgreich bekämpfen!
Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit.

Andreas Michel

Andreas Michel, Verwaltungsratspräsident
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Michel Gruppe AG