Gruss vom Plaids

AKTIVIERUNG & Alltag

SPIELEN

AUSFLÜGE

KOCHEN
BACKEN

MALEN
ZEICHNEN

BEWEGEN

GEDÄCHTNISTRAINING

WERKEN

SINGEN

HANDARBEIT

MUSIK

BI ÜS LAUFT IMMER ÖPIS

Hauszeitung 1/2023

Editorial

Im Wohn- und Pflegeheim Plaids bieten wir nebst Unterkunft, Verpflegung, Betreuung und Pflege sowie medizinische Versorgung in Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Hausarzt, auch eine Alltags- und Freizeitgestaltung an. Es ist uns ein grosses Anliegen den Alltag so zu gestalten, dass das Wohnen bei uns möglichst viel Lebenswertes beinhaltet. Oft wirken Einschränkungen von Körper und Geist gegen aussen schlimm und lösen Mitleid aus. Das Wichtigste ist aber, dass der Betroffene selbst genügend Wohlbefinden, Glück und Hoffnung zum Leben hat. Jeder Bewohner hat so viel Ruhe und Zeit wie er benötigt.

Nach dem Motto

Man kann dem Leben nicht mehr Tage geben,
aber dem Tag mehr Leben.

Durch soziale, seelsorgerische und kulturelle Angebote bieten wir die Möglichkeit einer aktiven Lebensgestaltung. Die Alltags- und Aktivierungsgestaltung soll so sein, dass das Erlebte Freude bereitet und zum Wohlbefinden und zur Zufriedenheit beiträgt. Mit viel individuellem Freiraum und Motivation gestalten wir den Alltag. Dazu gehören auch Einzelausflüge, Grill- und Fondueplausch sowie das Thema rund um die Pflanzen. Die Anwesenheit unserer Tiere verschönert uns die Tage. Auch unsere Fahrzeugflotte und unsere Fahrdienste bringen jeden an das gewünschte Ziel.

Neben den Dipl. Aktivierungstherapeutinnen sind auch die Betreuungs- und Pflegemitarbeiterinnen in die Alltagsgestaltung der Bewohner aktiv integriert. Es sind klare Strukturen vorhanden, um die nötigen Ressourcen zur Verbesserung der Lebensqualität der Bewohner zu erfüllen. Unser Kontakt zur Öffentlichkeit fördern wir so oft wie möglich. Im Haus führen wir verschiedene Events durch. Sehr unterhaltsam und spannend waren für alle auch die herausfordernden Bauphasen.

Viel Spass beim Lesen.

Petra Eugster
Heimleitung

Claudia Urfer
Stv. Heimleitung

Alltags- und Freizeitgestaltung im Haus Plaids

Ein neuer Lebensabschnitt

Der Eintritt in ein Wohn- und Pflegeheim ist für jede Person ein sehr grosser Schritt und immer mit Verlusten verbunden: Der gewohnte Lebensraum und das vertraute Eigenheim sind nicht mehr da, auch die Privatsphäre verändert sich. Dies kann zu Minderwertigkeitsgefühlen, Hilflosigkeit und Rückzug führen oder es können Ängste entstehen. Deshalb ist es wichtig, ihnen Sicherheit und Geborgenheit für diesen neuen Lebensabschnitt zu geben, für sie während dieser Umstellung da zu sein und sie verständnisvoll zu begleiten.

Jeder Mensch hat Bedürfnisse und Ressourcen

Die Aufgabe der Aktivierung ist es, die vorhandenen Ressourcen zu fördern, damit sie möglichst lange erhalten bleiben. Wichtig ist es aber auch, die vorhandenen Ressourcen, welche der Verbesserung der Lebensqualität dienen, zu erweitern. Dabei hilft es, die Biografie der einzelnen Bewohner zu kennen. Damit kann ihr Selbstwertgefühl gestärkt und ihre Bedürfnisse besser erkannt werden.

Mit der Alltagsgestaltung und Tagesstruktur versuchen wir, das Wohlbefinden der Bewohner sowie Reha- und Feriengäste zu steigern, um eine Alltagsmonotonie zu verhindern. Wir ermöglichen soziale Kontakte und fördern die Kommunikation untereinander, was zur geistigen Fitness beiträgt. Mit diversen Aktivitäten stärken wir das «gebraucht werden» und mit verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten erhalten und fördern wir die körperliche und geistige Gesundheit. Wir bauen Vertrauen auf und respektieren alle Bewohner mit ihrer Persönlichkeit.

Freude, Spass, Humor und Erfolgserlebnisse sind ein wichtiger Bestandteil bei jeder Alltagsgestaltung, ob in der Gruppe oder Einzeln.

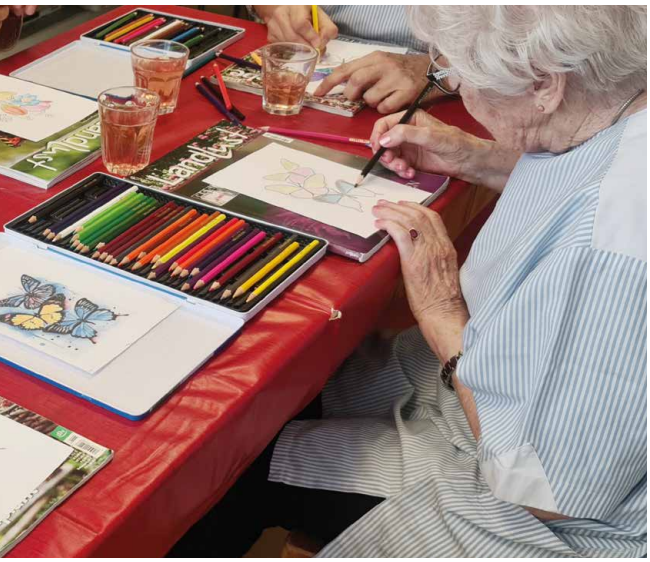
Wir achten uns auch darauf, möglichst alle Sinne zu aktivieren:

sehen, hören, riechen, tasten, schmecken

Aktivierungsnetz

In der Alltagsgestaltung werden meist mehrere Sinne vernetzt aktiviert. Die Skizze zeigt die Komplexität auf.

buttinette.com



Daisy Hauser

Wenn ich alt bin, will ich nicht

JUNG

aussehen, sondern

GLÜCKLICH !

Interview mit Ladina Bonorand
Alltagsgestaltung und Aktivierung

Ladina, was kannst du uns zu deinem Werdegang erzählen?

Ich bin gelernte Dekorationsgestalterin und habe 18 Jahre in diesem Beruf gearbeitet. Davon durfte ich neun Jahre ein Deko-Team in einem Möbelhaus leiten. Aus gesundheitlichen Gründen und auf eigenen Wunsch hin bekam ich dann die Möglichkeit, ein Praktikum in der Aktivierung in einem Seniorenheim zu absolvieren. Bereits am zweiten Tag war mir klar, wo meine berufliche Zukunft liegen sollte. Im Wohn- und Pflegeheim Plaids darf ich nun seit Februar 2021 berufsbegleitend meine Ausbildung in der LeA-Schule zur Fachfrau Aktivierung absolvieren. Im November werde ich diese mit einer Diplomarbeit abschliessen. Meine neue Aufgabe erfüllt mich vollkommen und ich bin sehr glücklich, diesen Traumberuf ausführen zu dürfen.

Was ist deine Aufgabe als Aktivierungsfachfrau?

Als Fachfrau Aktivierung machen wir uns schon im Vorfeld viele Gedanken, wie eine Stunde vorbereitet und was der Inhalt sein wird. Dabei wird beachtet, dass möglichst viele Sinne der Bewohnerinnen und Bewohner berücksichtigt werden. Wir sind bei jedem Angebot bemüht, das Kurz- wie auch das Langzeitgedächtnis mit Gesprächen und Fragen zu fördern. Dieses Vorgehen kann man in jedes Aktivierungsangebot einfliessen lassen. Ausserdem achten wir auf die Bewegung, wobei wir die Bewohner so viel wie möglich selbst machen lassen. Schon nur wenn man etwas mit der Schere ausschneidet, bewegt man die Finger, übt die Feinmotorik und aktiviert die Konzentration. Wir lernen Bedürfnisse und Ressourcen zu erkennen und richtig anzuwenden. So können wir Veränderungen den Pflegefachfrauen weiterleiten oder auch informieren.

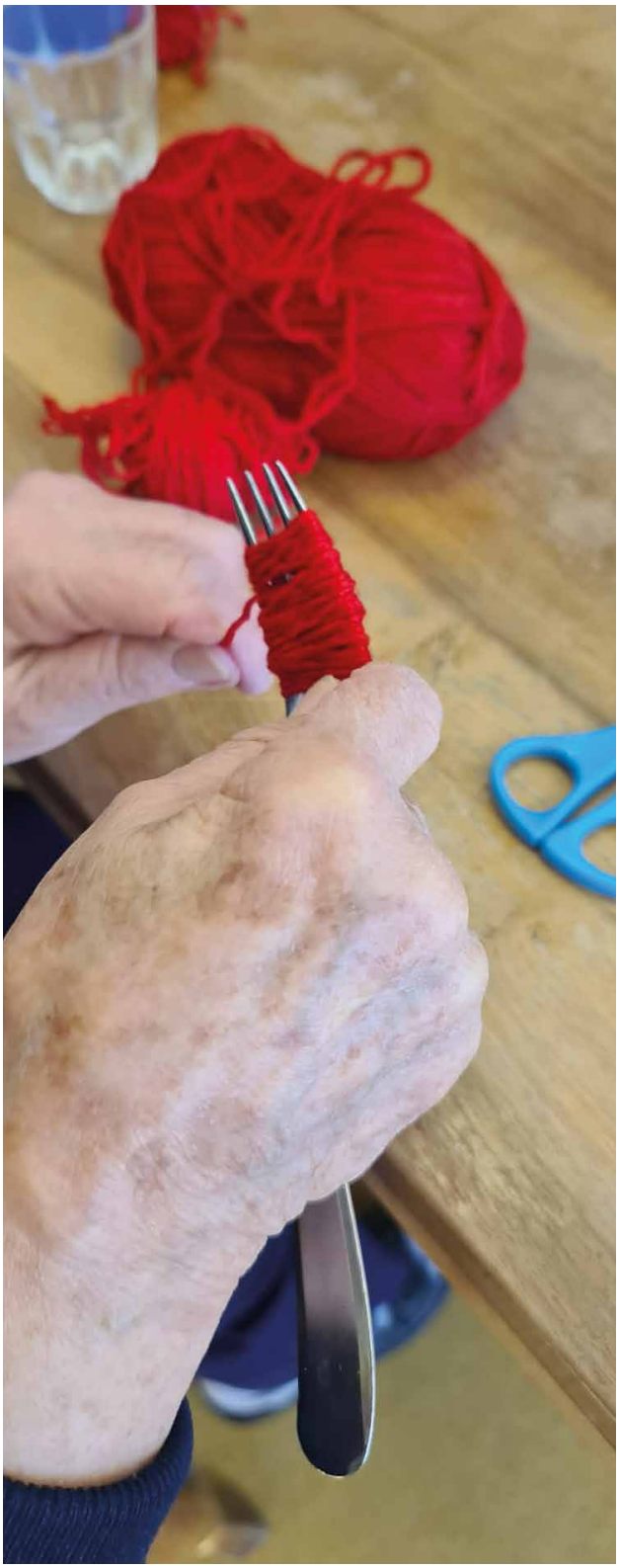
Erinnerst du dich an ein besonders schönes Erlebnis in der Aktivierung?

Es gibt unglaublich viele schöne Erlebnisse in der Aktivierung. Dazu gehört schon nur das Lächeln und Strahlen eines Bewohners, wenn man am Morgen im Speisesaal gefragt wird, was heute auf dem Programm steht. Für mich sind die schönsten Erlebnisse, wenn wir in der Gruppe oder auch zu zweit über etwas herzlich lachen können. Und natürlich gehören auch alle Erfolgserlebnisse bei der Erweiterung und Steigerung der vorhandenen Ressourcen der Bewohner dazu.

« Im Zentrum steht das Wohlbefinden der Bewohner und der respektvolle Umgang mit ihnen. »

Was ist dir besonders wichtig und welches sind deine Werte?

Im Zentrum steht das Wohlbefinden der Bewohner und der respektvolle Umgang mit ihnen. Ich will für sie da sein, ihnen aktiv zuhören und bei meinen Reaktionen mit der nötigen Sensibilität vorgehen. Letztlich ist mein Beruf eine Herzensangelegenheit.



Beim Gestalten oder bei Handarbeiten wird die Feinmotorik geübt und die Konzentration aktiviert.

Interview mit Brigitte Panier
Alltagsgestaltung und Aktivierung

Brigitte, du arbeitest seit bald acht Jahren im Plaids. Vorher hast du aber etwas ganz anderes gemacht.

Ja, ich war gut 25 Jahren als Coiffeuse tätig. Obwohl ich zufrieden war, kam bei mir der Wunsch nach einer beruflichen Neuorientierung auf. Dabei sollte aber der Kontakt zu Mitmenschen dennoch Priorität haben.

Und wo bist du fündig geworden?

2012 entschloss ich mich zu einer Ausbildung als SRK-Pflegehelferin. Während den folgenden drei Jahren wurde mir aber klar, dass ich nicht der «Pflege-Typ» bin. Im November 2015 wurde mir eine Anstellung im Wohn- und Pflegeheim Plaids ermöglicht – mit der Aussicht, mich zur Aktivierungsfachfrau ausbilden zu lassen. Im Frühjahr darauf begann meine dreijährige Ausbildung an der LeA-Schule in St. Gallen. Ganz nach dem Motto «learning by doing» konnte ich während dieser Zeit das erworbene Wissen im Plaids bereits praktisch um- und einsetzen.

Wo setzt du die Schwerpunkte?

Bei der Bewegung. Von der Jugi zur Damenriege bis hin zur Erwachsenensportleiterin ESA wurde mir deren Bedeutung immer bewusster.
Das versuche ich auch unseren Bewohnenden in abwechslungsreichen Turnstunden mit viel Spass weiterzuvermitteln. Die positiven Rückmeldungen und die rege Teilnahme bestätigen mich darin.

« Ein zufriedenes und erfüllendes Alltags- und Aktivierungsangebot funktioniert nur, wenn man sich mit der Biografie des einzelnen Menschen auseinandersetzt. »

Gibt es etwas, was dir im Umgang mit den Bewohnenden besonders wichtig ist?

Ein zufriedenes und erfüllendes Alltags- und Aktivierungsangebot funktioniert nur, wenn man sich mit der Biografie des einzelnen Menschen auseinandersetzt und die vorhandenen Ressourcen zu stärken versucht.
So fragte mich einmal eine Tochter erstaunt und mit Tränen in den Augen, wie ich es geschafft hätte, dass ihre Mama wieder am Stricken sei, sie habe seit Jahren kein Strickzeug mehr in den Händen gehalten.

Was in der Aktivierung wichtig ist, muss jeder für sich selbst beantworten.
Mir ist es wichtig, den Menschen mit Respekt zu begegnen, damit jeder Tag liebevoll enden kann.

Die Bewegung ist ein sehr wichtiger Teil der Aktivierung.

Interview mit Cornelia Cavelti
Alltagsgestaltung und Aktivierung

Cornelia, du arbeitest seit über 20 Jahren im Plaids. Wie war die Situation bezüglich Aktivierung damals?

2001 umfasste das Team sieben Betreuerinnen, zwei Köche und zwei Raumpflegerinnen. Ausser Spaziergängen waren Extra-Aktivitäten zeitlich kaum machbar. Den Bewohnerinnen und Bewohnern keine Alltagsbeschäftigung bieten zu können, war für die Heimleitung und mich unbefriedigend. Wir waren uns einig, dass wir das ändern wollten.

Und wie seid ihr vorgegangen?

Das Team war äusserst motiviert, den Bewohnern Beschäftigung bieten zu können. Also studierten wir neben der Arbeit Weiterbildungsangebote, Prospekte und Spielkataloge. Zwar fand ich eine Ausschreibung der Aktivierungsschule in Zürich, aber leider wurden damals noch keine berufsbegleitenden Ausbildungen angeboten. Also ging die Suche weiter.

Eines Tages kam die Heimleitung mit einem Prospekt der LeA-Schule (die junge Schule für das Alter) auf mich zu und sagte: «Lueg Coni, da isch öppis für di.» Wir studierten den Prospekt und ich entschied mich für eine 4-jährige Ausbildung an dieser Schule. Die Schulkosten wurden vom Arbeitgeber übernommen, Spesen und Zeit mussten von mir getragen werden.

Und wie konnte das Erlernte in der Praxis umgesetzt werden?

Im Sommer 2002 wurde im Plaids eine dipl. Aktivierungstherapeutin, die ihre Ausbildung in Burgdorf beendet hatte, eingestellt. Ich erhielt im November 2004 das Diplom als Fachfrau für Lebensbegleitung im Alter und im Juni 2006 als Bereichsleitung Aktivierung.

> «Nach unseren Wünschen und Bedürfnissen wurde ein wunderschöner, heller Aktivierungsraum gebaut.»

Ein «richtig» schöner Aktivierungsraum war damals nicht vorhanden.
Also wurden im grösseren Korridor 02 ein Tisch, Stühle, Werkbank, Licht und ein grosser Holzkasten platziert. Die neue Räumlichkeit diente zum Werken, während das Singen, Vorlesen und Turnen im Fernsehstübli stattfand. Wir beherbergten bereits Küken, Hasen, Hühner, Vögel, Schildkröten und Ziegen zur Freude der Bewohner.

Also eine Übergangslösung...

Ja. Auf Dauer waren die Platzverhältnisse, Räumlichkeiten und Einrichtung aber nicht zufriedenstellend. Nachdem ein An- und Umbau bewilligt worden war, entstanden im Eingangsbereich aus drei Bewohnerräumlichkeiten mit einem kleinen Anbau die neuen Aktivierungsräumlichkeiten. Ganz nach unseren Wünschen und Bedürfnissen wurde ein wunderschöner, heller Aktivierungsraum gebaut, ebenso für unsere Bewohner-Kochgruppen eine gut eingerichtete IV-Küche mit höhenverstellbarem Kochherd und Spültisch.

Wie hat sich die Arbeit und der Arbeitsplatz in den letzten 10 Jahren verändert?

Erneut wurde im 2012 Neu- und Umgebaut. Die Räumlichkeiten der Aktivierung wurden im Neubau erstellt. Ein Raum entstand mit direktem Zugang zum Betreuungsgarten sowie eine Einbauküche. Die Einrichtung und auch der neue Wintergarten auf der Eingangsebene wurde rege genutzt für verschiedene Aktivitäten. Ein Aufenthaltsraum wurde zum Fitnessraum. Die jährlichen Highlights wie Marktstand, die handgemachte Krippe und Ferien wurden fürs ganze Jahr besprochen. Ich habe stets in der vorhandenen Zeit alle Bewohnerinnen und Bewohner nach Notwendigkeit und Bedürfnis gleichermassen ins erstellte Wochenprogramm aufgenommen. Natürlich werden alle möglichen Festtage gebührend gefeiert. In Fotoalben habe ich Aktivitäten festgehalten, um wiederholend Erinnerungen auffrischen zu können. Für gute Stimmung sorgen zudem regelmässig die Musikanten Beatrice Elvedi und Reto Camenisch mit Live Musik. Sie animieren zum Tanzen und mitsingen.

Unsere Räume und Aktivierungshilfen

Unser Aktivierungsraum

Die Räumlichkeit bietet gemütliches Beisammensein für verschiedene Aktivitäten. Es wird in geselliger Runde mit traditionell nostalgischer Einrichtung viel gelacht und besprochen. Auch die Kreativität wird gelebt durch selbst hergestellte Produkte sowie Dekorationen je nach Jahreszeit und Anlass. Mit direktem Zugang zum Betreuungsgarten und traumhafter Aussicht ins Dorf entstehen Begegnungen mit wertvollen Gesprächen, Vorlesungen und Unterhaltungen. Im Hochbeet wird gepflanzt und gejätet. Ein Wochenprogramm mit Aktivitäten, wie Gedächtnistraining, Singen, Musik, Lotto, Wunschkonzert, Werken, Malen usw. wird bei Bedarf persönlich abgegeben. Ein aktuelles Wochenprogramm ist immer aktuell im Voraus auf der Infowand. Ebenso findet eine persönliche Einladung oder Begleitung durch die Aktivierungs- und Betreuungsmitarbeiterinnen statt.

Aufenthaltsräume und Begegnungszonen

Das Lotto, Jassen und die Spielnachmittage finden je nach Wunsch der Bewohner in der Cafeteria oder in der Wintergarten-Cafeteria statt. Das Kino mit Wunschfilmen aus der Jugend findet neu oft auch im Eventraum statt. Zum Verweilen an der Sonne dient die Südterrasse. Der Haupteingangsbereich bietet Schattenplätze unter den zwei Ahornbäumen. Für Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten dienen gemütliche eingerichtete Plätze in der Natur auf den verschiedenen Terrassen, wie auch im Innenbereich. Insbesondere die Gartenterrasse mit dem Brunnen und der Lounge bietet eine erfrischende Abkühlung an heissen Tagen. Ein Selbstbedienungsbuffet bietet eine autonome Verpflegungsmöglichkeit.

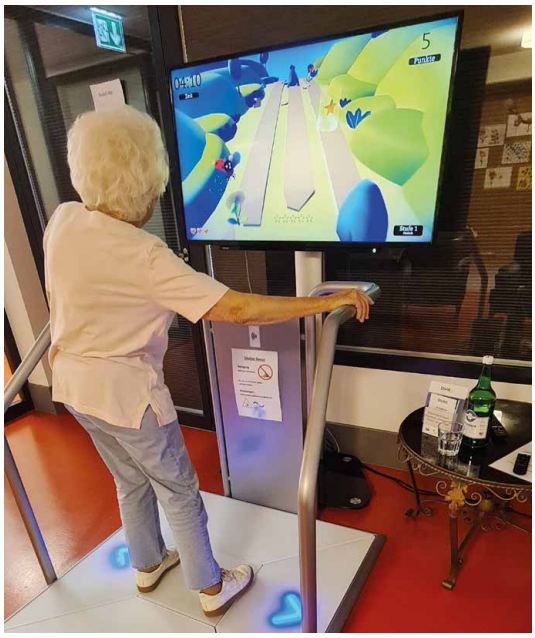
Im Haus Plaids haben wir zur Unterstützung ein grosszügiges Angebot an Hilfsmitteln und Geräten sowie verschiedene Möglichkeiten, diese anzuwenden.

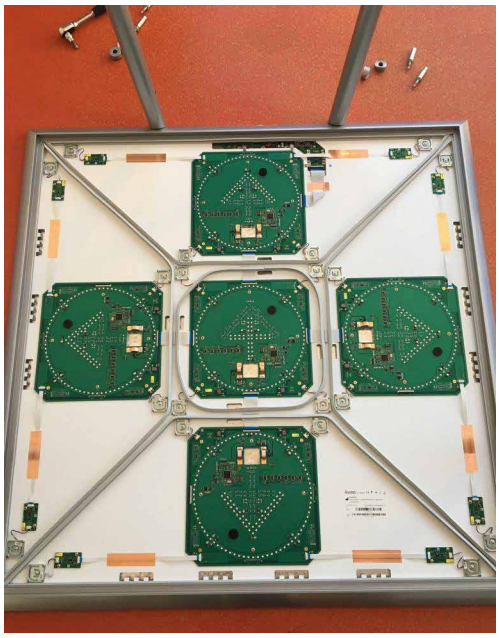
MedyJet

Der MedyJet ist ein Massagebett mit individuellen Einstellungsarten für eine Massage bestimmter Körperbereiche. Es entspannt und fördert die Durchblutung. Nicht mobile Personen, Menschen mit Bewegungseinschränkung und Gesunde können ihren Körper spüren, Verkrampfungen lösen und die Verdauung anregen. Der MedyJet funktioniert mit warmen Wasser, eingebauten Rollen und einem Zeitschalter. Die Anwendung ist komfortabel und ohne Aufwand für jeden Benutzenden.

Dividat Senso

Der Dividat Senso ist ein forschungsbasiertes, interaktives Trainingsgerät zur Verbesserung der kognitiven & motorischen Fähigkeiten in der Prävention und Rehabilitation, entwickelt von der ETH Zürich. Es hat eine hohe Wirksamkeit für kognitives und körperliches Training. Dividat Senso stellt sicher, dass Benutzende ihre kognitive Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität mit intuitiven, unterhaltsamen und ansprechenden Exergames erhalten und fördern können. Jedes Programm wird so ausgewählt, dass es auf ein bestimmtes Ziel hinweist und sich ständig an die Fähigkeiten des Benutzers anpasst.





Fitnessraum

Der Fitnessraum ist mit geeigneten Geräten wie Laufband, verschiedenen Hometrainern, Arm- und Beinpresse, Nu Step, Seilzug und Sprossenwand ausgestattet. Die trainierenden Personen blicken dabei in die Berge und die passende Musik unterstützt ihre Ausdauer.

Kneippbereich

Der kleine Kneippbereich für Beine und Arme aktiviert den Stoffwechsel, stabilisiert den Kreislauf und regt das Immunsystem an. «Kneippen» kann belebend und entspannend zugleich wirken. Auch im Rollstuhl oder mit Einschränkungen ist das Vergnügen gesichert.

Raum der Stille

Für die Ruhe ist der «Raum der Stille» durchgehend offen. Dort finden auch regelmässige Andachten der Seelsorger statt. Der Anlass ist für die Öffentlichkeit offen.

Eventraum

Für Events und/oder multifunktionell nutzbar für Treffen steht ein grosszügiger Raum mit beleuchteter Fotowand vom Vorderrhein (Fotograf: Gaudenz Danuser, Flims) zur Verfügung, welcher nach Reservation von allen genutzt werden kann. Für das Plaids Team dient er als Schulungs- und Sitzungsraum.

Bei uns läuft immer etwas...

Ausflüge & Reisen

Ausflüge

Bei den Ausflügen geniessen unsere Bewohner gemeinsame Erlebnisse. Sie können ihre fünf Sinne aktivieren. Die Teilnehmenden helfen sich gegenseitig und haben die Möglichkeit, Gemeinsames zu erleben. Auch Bewohner mit Mobilitätseinschränkungen können teilnehmen. Die Ausflüge stossen immer auf grosse Begeisterung. Mit Sicht auf die vielen schönen Landschaftsbilder werden bekannte oder neue Erinnerungen geweckt. Gesprächsstoff ist damit reichlich vorhanden. Nebst der Aktivität am Zielort lernt man oft neue Menschen kennen oder trifft Altbekannte. Wieder «Zuhause» angekommen, sind alle müde – aber glücklich.

Unser Ziel

Den Bewohnern viele schöne Erlebnisse und damit Freude zu bereiten.

Reisen

Vor 16 Jahren entschlossen wir uns, mit einigen Bewohnern für eine Woche in die Ferien zu fahren. Die ersten Ferien verbrachten wir im Ferienzentrum Magliaso am Luganersee im Tessin. Anschliessend wurde beschlossen, künftig für die Ferien ein Hotel zu buchen. Das hat sich sehr bewährt und so fanden die Ferien in den letzten Jahren im Strandhotel Seeblick in Faulensee am Thunersee, im Hotel Arancio in Ascona am Lago Maggiore, in Gersau und Vitznau am Vierwaldstättersee, in Romanshorn am Bodensee und in Brissago im Süden statt. Die Reisen nach Roveredo, an den Walensee, nach Losone und auf den Bodensee, waren schöne, lustige Erlebnisse. Besonders gefreut haben wir uns für einen 77-jährigen Bewohner, der überhaupt zum ersten Mal die Möglichkeit hatte, in die Ferien zu fahren. Danach war für uns klar, den Bewohnern jedes Jahr Ferien zu ermöglichen.

Unterwegs...

Tag der offenen Tür der Residenza

Nach zweijähriger Bauzeit durften wir am Samstag, 24. Juni 2023 den Tag der offenen Tür, der Residenza Pinut und Pardatsch mit der Öffentlichkeit feiern. Viele Interessierte über den ganzen Tag verteilt, nahmen an den zahlreichen Hausführungen teil.

Eine 2.5 und 3.5 Zimmerwohnung, die Zusatzräume zum Plaids wie Lounge, Fitnessraum, Sitzungs-, Schulungs- oder Eventraum, der Raum der Stille sowie die Gartenterrasse konnten besichtigt werden. Die Terrasse mit Bäumen, Bänken und auch der Brunnen luden zum Verweilen ein. Auf dem Parkdeck an bester Lage führte das «Flimserstein Raceteam» die tolle Festwirtschaft mit Speis und Trank. Die musikalische Unterhaltung mit Beatrice Elvedi und dem Jodelduett Frau und Herr Wunderli, umrahmte den Anlass.

Die Eindrücke hinterliessen viel Begeisterung.

Balou, Struppi und James auf tierischer Mission im Plaids

Im Plaids bereichern die Katzen Balou und Struppi sowie unser Hund James den Alltag. Sie geniessen bei unseren Bewohnern einen hohen Stellenwert.

Balou und Struppi lassen sich gerne streicheln und verwöhnen, was den Bewohnern Freude bereitet und so das Wohlbefinden verbessert. Sie sorgen stets spontan für Abwechslung mit lustigen Einlagen, Vorstellungen und verrückten Ideen. Die drei kennen untereinander keinen Konkurrenzkampf, sondern sind ein Team. Zusätzlich fördern sie die soziale Interaktion, denn unsere drei Vierbeiner sind bei den Bewohnern immer ein Thema und können Erinnerungen aufkommen lassen. Während sich Balou und Struppi vor allem um das seelische Wohlbefinden kümmern, übernimmt James auch die Förderung von Bewegung. Gerne begleitet er unsere Bewohner auf ihren Spaziergängen.

Sie sind eine Bereicherung für alle Bewohner wie auch für das Mitarbeiter-Team. Ebenso sorgen sie rundum für eine positive Stimmung.

Nicht zu vergessen ist die Entwicklung unserer Raupe bis zum Schmetterling. Alle Bewohner und Interessierte haben das mitverfolgt.

Unsere Fotostory

JETZT DATUM RESERVIEREN

Erster Herbstmarkt im Plaids am Samstag, 14. Oktober 2023
Via Plaids 14 – 7017 Flims

Weitere Informationen finden Sie
auf unserer Website **www.plaids.ch.**

Impressum

Herausgeber	Wohn- und Pflegeheim Plaids, Via Plaids 14, 7017 Flims Dorf, wohnheim.flims@flims.ch
Realisation	by the way communications AG
Auflage	350 Exemplare
Leserschaft	Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende und Stiftungsrat
Ausgabe	1/2023