Lichthof
umsorgt | persönlich | vielseitig

Huus-Zitig

1 | April 2020

Editorial

Draussen lockt strahlend schönes Frühlingswetter und doch sitzen wir alle zuhause. Ausnahmezustand in der Schweiz, ja der ganzen Welt. «Schlimmer als im Krieg!», sagen unsere Politiker und doch ist es so ruhig und friedlich wie schon lange nicht mehr. Keine Staumeldungen auf den Strassen, keine Stosszeiten

in den Zügen, die Parks und Seeufer sind menschenleer, Restaurants und Konzerthallen geschlossen. Im Wohn- und Pflegezentrum Lichthof geht das Leben weiter. Vielleicht etwas gedämpft und ruhiger, auch wir müssen die soziale Distanz einhalten und die Kontakteinschränkungen wie das Besuchs- und das Versammlungsverbot befolgen. Ich bin immer wieder aufs Neue beeindruckt, wie gut alle zusammen mithelfen, einer Ansteckung und Verbreitung des Coronavirus entgegenzuwirken. Die Bereitschaft auf Besuche, Partys oder Veranstaltungen zu verzichten ist gross und das Verantwortungsbewusstsein ist hoch. Tausend Dank an alle!

Mitten in dieser Krise beginnt für mich das Abschiednehmen. Die Kinder sind schon umgezogen, ob der Schulweg 5 Minuten oder 2 Stunden dauert ist plötzlich völlig irrelevant. Der Schulunterricht findet nur noch online oder am Telefon statt. Es ist ein grosses Glück für sie, gerade jetzt, aus der Stadtwohnung in Zürich ins schöne Baselbiet in ein eigenes Haus mit Garten entfliehen zu können. Nun muss ich halt doch noch etwas pendeln. Aber jeden Abend, wenn ich die Landstrasse hinunter nach Ormalingen fahre, atme ich tief ein und freue mich etwas mehr auf die bevorstehende Veränderung – mit einem lachenden und einem weinenden Auge …

Ganz herzlich bedanke ich mich bei allen für die schöne und erlebnisreiche Zeit in der Stiftung Lichthof in Uster und wünsche allen von Herzen nur das Beste.

E. Maurer

Elvira Maurer
Heimleiterin, Geschäftsführerin

Neu im Team – Markus Fontana, Geschäftsführer

Werdegang und Ausbildung …
Es gab nur einen Beruf, den ich als Jugendlicher erlernen wollte: Koch. Als gelernter Koch habe ich einige Jahre gearbeitet. Schon bald wollte ich jedoch noch etwas dazu lernen und darum habe ich mich an der Hotelfachschule in Luzern eingeschrieben und das eidgenössische Diplom erworben. Weitere Arbeitgeber in der ganzen Schweiz und zu guter Letzt Glück und Zufall führten mich vor mehr als zwanzig Jahren in das Gesundheitswesen. Die Heimleiter- und die Gerontologie-Ausbildung habe ich berufsbegleitend erworben. Fach- und Führungserfahrung durfte ich in grossen städtischen Heimen sammeln.

Was hat Sie in den Lichthof geführt?
In der Vergangenheit durfte ich grosse Pflegeheime führen und gestalten. Dabei hat mir der direkte Kontakt mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie den Bewohnenden immer sehr viel Freude und Zufriedenheit bereitet. Die vielseitigen Tätigkeiten und Aufgaben im Lichthof haben mich angesprochen und entsprechen meinen Fähigkeiten. Mit dem Stiftungsrat habe ich mehrere Gespräche geführt und Kompetenz und Empathie für den Lichthof erlebt, die ich weiter führen will.

Ihre Hobbys sind?
Im Moment ist mein Gemüsegarten gross gefragt. Viel Freizeit verbringe ich damit, verschiedene Gemüse und Salat für den Eigenbedarf jetzt und den Winter zu produzieren. Ab und zu etwas Exotisches wie Wasabi darf es auch sein. Mit meinem Hund unternehme ich täglich grössere und kleine Spaziergänge. Allgemein halte ich mich gerne in der Natur auf, sei es beim Wandern, Skifahren oder auf dem Velo. Seit meiner Jugendzeit, da noch mit Moped, fahre ich Motorrad. Bei schönem Wetter sind dann schon mal fünf Alpenpässe und ein paar Autobahnkilometer ein purer Genuss für mich. Und dann wären noch …. Ach was, fragen Sie mich, ich habe noch viel zu erzählen.

Welchen Traum möchten Sie sich gerne erfüllen?
Mit meinen 57 Jahren habe ich schon viele meiner Träume erfüllt: drei Kinder grossgezogen, einen Baum gepflanzt und die Welt bereist. Zwei Träume will ich jedoch noch realisieren: den Gipfel des Kilimandscharo sehen und besteigen und in ein paar Jahren an der Uni in Zürich ein Philosophiestudium beginnen.

Markus Fontana
Heimleiter, Geschäftsführer (ab 1. Mai 20)

Coronavirus

Was bedeutet das für unsere Bewohnerinnen und Bewohner und unsere Mitarbeitenden? Seit einiger Zeit haben wir alle empfohlenen und verordneten Hygienevorschriften und Weisungen umgesetzt, um einen bestmöglichen Schutz für unsere Bewohnerinnen und Bewohner und unserer Mitarbeitenden zu gewährleisten. Täglich werden die neuen Bundes- oder kantonalen Vorschriften und Richtlinien im Betrieb angepasst. Die gewohnten Arbeitsprozesse wurden und werden fortlaufend neu organisiert.

Es ist unser grösstes Anliegen, mit unseren Massnahmen für die Mitarbeitenden mit der Einhaltung der Hygienevorschriften, einen Ausbruch des Coronavirus im Lichthof verhindern zu können.

Allen unseren Mitarbeitenden gebührt unser Dank. Danke für ihren unermüdlichen Einsatz, für das Mitdenken, für die grosse Hilfsbereitschaft und Flexibilität zum Schutz und zur Sicherheit unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Das machen wir:
– Einhalten der Distanzen in allen öffentlichen Räumen.
– Wo es möglich ist Homeoffice
– Verschärfte Hygieneforschriften
– Erledigen der nötigsten Einkäufe
– Eingeschränktes Aktivierungsangebot 1:1
– Videotelefonie

Wir sind bemüht, dass sich ALLE trotz der schwierigen Zeit wohlfühlen.

Jacqueline Graf, Leiterin Aktivierung

Was so es Coronavirus alles cha durenand bringe

• Zum Bispiel euses Reinigungspersonal: alles suber putze, wänns Zit isch zum Ässä, umzieh, Ässä schöpfe und serviere.

• S‘Pflägpersonal: Medi verteile, luege, dass jede Bewohner am richtige Platz isch, jetzt uf drü Ort verteile (Abstand), ja nüd znäch zäme. Mer dörfed sogar für s‘Personal vo de Aktivierig ufschriebe, was mer wänd poste, alles und na meh wird vom Personal (zuesätzlich) erledigt.

• Euses Chuchiteam: au voll im Isatz. Jedi Wuche en neuen Menüplan mit guete Sache. Und mir liebe Bewohner mached wieder alles durenand, will mer halt grad Lust uf öpis anders händ, aber jede Wunsch wird erfüllt.

• Au s‘Team vom Mahlzitedienst häts nöd immer eifach: Die eine wänd s‘Ässä am elfi, die andere zunere andere Zit, wieder anderi mached nüd uf und mer weiss nöd warum, viellicht händs vergesse, dass en Termin händ oder öpis isch passiert und bruched Hilf.

• De Herr Betschart isch übrall z‘gseh, er hilft bim Choche, Schöpfe, Serviere, au bim Poschte und Wösch verteile, eifach wos grad nötig isch.

• Hoffentlich han i niemer vergesse!!

• Doch da chunnt mer grad in Sinn: Eusi Bundesrät. Sind emal alli a ihrem Arbetsplatz und gänd eusem Personal en Hufe zuesätzlichi Arbet, und suscht sins meistens uf Reise und sueched sälber Arbet.

Mina Baur, Bewohnerin

Zum Nachdenken – es könnte sein

Es könnte sein, dass in Italiens Häfen die Schiffe für die nächste Zeit brach liegen,
… es kann aber auch sein, dass sich Delfine und andere Meereslebewesen endlich ihren natürlichen Lebensraum zurückholen dürfen. Delfine werden in Italiens Häfen gesichtet, die Fische schwimmen wieder in Venedigs Kanälen!

Es könnte sein, dass sich Menschen in ihren Häusern und Wohnungen eingesperrt fühlen,
… es kann aber auch sein, dass sie endlich wieder miteinander singen, sich gegenseitig helfen und seit langem wieder ein Gemeinschaftsgefühl erleben. Die Menschen singen miteinander. Das berührt mich zutiefst!

Es könnte sein, dass die Einschränkung des Flugverkehrs für viele eine Freiheitsberaubung bedeutet und auch berufliche Einschränkungen mit sich bringt,
… es kann aber auch sein, dass die Erde aufatmet, der Himmel an Farbenkraft gewinnt und Kinder in China zum ersten Mal in ihrem Leben den blauen Himmel erblicken. Sieh dir heute selbst den Himmel an, wie ruhig und blau er geworden ist!

Es könnte sein, dass die Schließung von Kindergärten und Schulen für viele Eltern eine immense Herausforderung bedeutet,
… es kann aber auch sein, dass viele Kinder seit langem die Chance bekommen, selbst kreativ zu werden, selbstbestimmter zu handeln und langsamer zu machen. Und auch Eltern ihre Kinder auf einer neuen Ebene kennenlernen dürfen.

Es könnte sein, dass unsere Wirtschaft einen ungeheuren Schaden erleidet,
… es kann aber auch sein, dass wir endlich erkennen, was wirklich wichtig ist in unserem Leben und dass ständiges Wachstum eine absurde Idee der Konsumgesellschaft ist. Wir sind zu Marionetten der Wirtschaft geworden. Es wurde Zeit zu spüren, wie wenig wir eigentlich tatsächlich brauchen.

Es könnte sein, dass dich das auf irgendeine Art und Weise überfordert,
… es kann aber auch sein, dass du spürst, dass in dieser Krise die Chance für einen längst überfälligen Wandel liegt,
– der die Erde aufatmen lässt,
– die Kinder mit längst vergessenen Werten in Kontakt bringt,
– unsere Gesellschaft enorm entschleunigt,
– die Geburtsstunde für eine neue Form des Miteinanders sein kann,
– der Müllberge zumindest einmal für die nächsten Wochen reduziert,
– und uns zeigt, wie schnell die Erde bereit ist, ihre Regeneration einzuläuten, wenn wir Menschen Rücksicht auf sie nehmen und sie wieder atmen lassen.

Wir werden wachgerüttelt, weil wir nicht bereit waren, es selbst zu tun. Denn es geht um unsere Zukunft. Es geht um die Zukunft unserer Kinder!

Tanja Draxler, Buchautorin

Frühling im Zimmer

**Mittwochnachmittag, 18. März.
Ein unbekannter Lastwagen fährt vor,
die Verwunderung ist gross,
die Überraschung noch grösser!**

Eine Firma aus der Umgebung schenkt uns einen Lastwagen voll mit Orchideen und Blumen für unsere Bewohnerinnen und Bewohner und Mitarbeitenden. Eine Aufmerksamkeit der Anerkennung und Liebe!

Herzlichen Dank den lieben Spendern!

«Gedicht»
Blumen sind der Duft der Gärten,
ohne sie wär's kalt und grau;
sorgen mit den schönsten Farben
für ne wahre Modenschau.
Blumen sind das Licht der Vasen,
geben kahlen Räumen Glanz;
laden manchen bunten Falter
ein zu einem Freudentanz.
Blumen sind der Spaß der Seele,
wenn man sie mit Herz verschenkt.
Denn sie sagen: «Du, ich mag Dich»,
was den Geist mit Freude tränkt.
© Norbert van Tiggelen

100 Jahre jung

Jelena Popovic – neu im Team

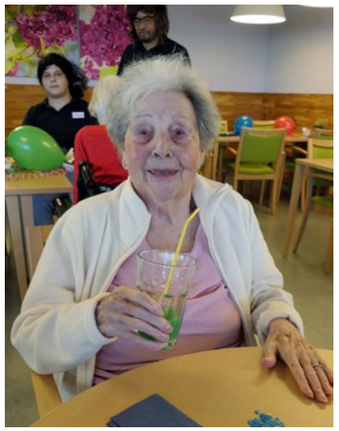
Werdegang, Ausbildung? Ich bin am 1. November 1979 in Serbien geboren und aufgewachsen. Seit 1999 lebe ich in der Schweiz. Ich habe mich sehr schnell integriert und bereits nach 3 Wochen bekam ich eine Stelle als Dipl. Pflegefachfrau. Seither arbeitete ich ununterbrochen in verschiedenen Pflegeheimen und Pflegezentren im Kanton Zürich. Die fachliche Herausforderung bei der Pflege älterer Menschen reizte mich sehr. Um das Fachwissen im geriatrischen Bereich zu vertiefen, absolvierte ich 2013 das Nachdiplomstudium in Management Langzeitpflege. Erste wertvolle Führungserfahrungen habe ich bereits gesammelt als Stationsleiterin im Alters- und Pflegezentrum Effretikon.

Was hat Sie in den Lichthof geführt? Der warme Empfang durch die Pflegedienstleitung, Herr Thomas Häusler und Frau Gisela Wiesendanger am Vorstellungsgespräch hat mir einen sehr guten Eindruck gemacht, sodass ich insgeheim dachte: Hier möchte ich arbeiten. Als ich eine Zusage bekam, habe ich mich riesig gefreut. Seit dem 1. April arbeite ich hier als Gruppenleiterin Pflege Wohnen. Ich habe viel Freude an der Arbeit und schätze die gute Zusammenarbeit mit den verschiedenen Bereichen und auch die familiäre Atmosphäre im ganzen Betrieb.

Ihre Hobbys sind? In meiner Freizeit liebe ich es, meine sozialen Kontakte zu Familie und Freunden zu pflegen. Meine Hobbies sind Lesen, Musik hören und Malen. Grossen Spass bereitet mir ebenfalls das Kochen.

Welchen Traum möchten Sie sich gerne erfüllen? Es wäre schön, während ein paar Monaten einmal um den Globus und durch die schönsten Länder der Welt zu reisen.

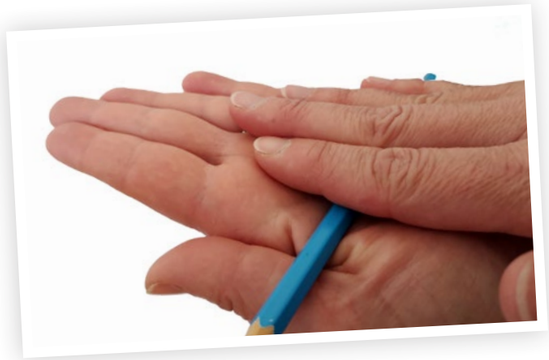
Fasnacht ...



Weihnachten ...

Bleistiftgymnastik/Fingerübungen

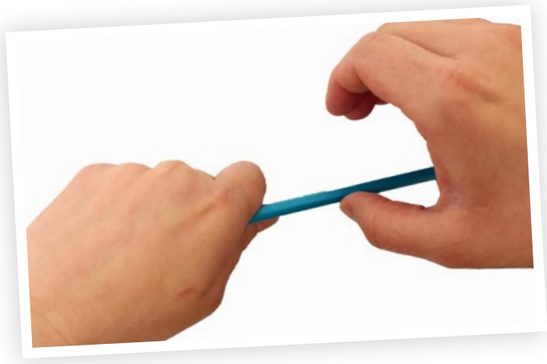
Diese feinmotorischen Übungen fördern die Bewegungssicherheit der Hände und trainieren wichtige Koordinationsfunktionen und Fähigkeiten. Ziel ist es, die Fingerbeweglichkeit, Auge-Hand-Koordination zu fördern.



Bleistift zwischen die Hände nehmen und abwechselnd jeden Finger einzeln mit leichtem Druck auf und ab rollen. Hand wechseln. Handflächen und Handrücken beim rollen abwechseln.

Auf dem Tisch auf- und abrollen.
Bleistift mit jedem Finger nacheinander einzeln abrollen.

Bleistift diagonal rollen.



Bleistift mit allen Fingern greifen.

Bleistift einzeln mit den Fingern greifen.

Akupunktur. Piksen und Kreisen im Wechsel.
Einen gespitzten Bleistift mit beiden Handinnenflächen halten. Dann Stift für kurze Zeit kreisen lassen.
Wer möchte, kann verschiedene Punkte suchen.

Aromatherapie mit Ölen von dōTERRA® Wellness Advocate

Auch in dieser schwierigen Zeit der Herausforderung im Umgang mit dem neuen Coronavirus sind wir von der Stiftung Lichthof bemüht, für unsere Bewohnerinnen und Bewohner und Mitarbeitenden das Bestmögliche für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu machen.
Ein Ansatz findet sich in der Arbeit mit Aromatherapie. Tamara Rappold setzt sich schon seit einigen Jahren intensiv mit dem Thema auseinander. Sie pflegt mit der Firma Doterra eine enge Zusammenarbeit, damit unsere Institution von den positiven Auswirkungen der Aromatherapie profitieren kann.
Tamara Rappold mischt Aromapflegemischungen für den ganzen Lichthof und auch für individuelle Bedürfnisse.

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind natürliche aromatische Verbindungen in Samen, Rinden, Stängeln, Wurzeln, Blüten und anderen Pflanzenteilen. Sie können sowohl angenehm als auch intensiv riechen. Wenn Sie jemals den Duft einer Rose, eines Lavendelfeldes oder frisch geschnittener Minze genossen haben, so haben Sie die aromatischen Eigenschaften ätherischer Öle erlebt.

Ätherische Öle können die Stimmung aufhellen, die Sinne beruhigen und intensive Gefühle hervorrufen. Die Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle gehen jedoch weit über ihren Duft hinaus.

Aufgrund ihrer positiven Wirkung wurden ätherische Öle seit jeher in zahlreichen Kulturen genutzt. In jüngster Zeit führen ganzheitliche Ansätze und die zunehmende Wertschätzung alternativer Heilverfahren durch die Wissenschaft zu einer Wiederentdeckung der positiven Eigenschaften ätherischer Öle auf das menschliche Wohlbefinden. Viele sind stark reinigend und wirken auf natürliche Weise antibakteriell.

Aufgrund ihrer einzigartigen chemischen Struktur können sie bei lokaler Anwendung direkt in die Haut eindringen und so umgehend systemische Reaktionen auslösen. Einige Öle können auch innerlich angewendet, um die Vitalität und das Wohlbefinden zu steigern.

Tamara Rappold

Ich verstehe den Menschen als ganzheitliches System, bestehend aus Körper, Emotionen, Geist und der Seele. Fällt eines der Systeme aus dem Gleichgewicht, hat dies früher oder später Auswirkungen auf die anderen Ebenen. Die Aromatherapie bietet ein wunderbares Instrument, um in den verschiedenen Ebenen zu wirken, zu verbinden, zu stärken, zu begleiten und natürlich um vorzubeugen und das System zu stärken. Andere Therapieformen werden dabei nicht gestört, sondern ganz einfach und auf eine schöne Weise unterstützt; sei dies schul- oder alternativmedizinisch.

Von frisch geboren bis zur letzten Lebensphase: Bei der Anwendung von Ölen findet sich ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Ein individuell gemischtes Öl ist fast immer ein passender Begleiter. Mit den Ölen können wir bei den Emotionen, beim körperlichen Befinden oder auch einfach beim «sich Wohlfühlen» ansetzen. Wir haben die Möglichkeit, Krankheiten oder Prozesse zu begleiten oder – aktueller denn je – das Immunsystem und die Psyche bereits im Voraus zu stärken. Dies geschieht einerseits über die Atemwege mit Diffusoren oder mit Körperbehandlungen in Kombination von Berührung und der Wirkung der ätherischen Öle. Besonders gut geeignet für eine körperliche Anwendung sind die Fußsohlen und Handgelenke oder je nach Öl auch andere Körperregionen. Dabei werden Einreibungen oder Massagen durchgeführt. Auf die orale Einnahme verzichten wir im Lichthof bei den Bewohnenden aus Sicherheitsgründen; dies wäre bei einigen DoTerra-Produkten aber auch eine spannende Möglichkeit, welche ich persönlich im Familienalltag oft anwende.

Nebst den gesundheitlich orientierten Anwendungen eignen sich die Öle aber auch, um eine Wohlfühlatmosphäre im eigenen Haus zu schaffen. Da ist meine Erfahrung: Was vom Geruch her anspricht, tut auch gut und passt. Im Alltag des Wohn- und Pflegezentrums wenden wir die Öle oft zur Entspannung, zum Lindern von Ängsten oder Unruhe, aber auch für eine aufhellende Wirkung bei depressiven Verstimmungen an. Sie sind der ideale Begleiter bei Atemwegserkrankungen, wirken unterstützend in den verschiedenen Demenzstadien oder begleiten Bewohnende auf ihrem letzten Weg, dem Sterbeprozess.

Für mich ist das Schöne und Spürbare an den Ölen, dass sie 100 % naturrein sind und ohne Zusätze von Füllstoffen oder synthetischen Anteilen auskommen. Die für die Herstellung ätherischer Öle verwendeten Kräuter werden in ihrer jeweiligen Heimat aufgezogen und geerntet, was sie besonders kraftvoll in der Wirkung macht. Ätherische Öle bilden das Immunsystem der Pflanze und können dadurch besonders wirksam die Heilkraft der jeweiligen Pflanze entfalten, was die Pflanzenkraft bis zu 70 Mal effektiver macht, als wenn ich sie in der Form von den Kräutern zu mir nehme.

Wie Sie bestimmt spüren können: Ich bin ein grosser Fan von der Arbeit mit Ölen, sei es in meinem Privatleben im Familienalltag sowie in meinem beruflichen Wirken.
Gerade in der aktuellen Situation unterstützen wir in einer feinen Form den Alltag bei uns im Lichthof mit Diffusoren in den Stationszimmern und Aufenthaltsräumen. Ebenso werden die Büros mit Düften angereichert. Dies hilft uns, diese herausfordernde Zeit gemeinsam durchzustehen.

airomat swiss made

Beduftung der Öffentlichenräume

Für die Beduftung der Öffentlichen Räume arbeiten wir mit der Firma airomat zusammen. Die Firma airomat hat im Jahr 2000 ein völlig neuartiges Gerät im Bereich Raumduft-Klima entwickelt.

Die Beduftungsgeräte von airomat neutralisieren unangenehme Gerüche und regulieren mit dezent abgestufter Beimischung von auserlesenen Düften das individuelle Raumklima.

Tamara Rappold, Sekretariat

Feuerwehr in Uster

Kommandant: Major Sascha Zollinger

Unser Nachbar: die Feuerwehr Stadt Uster

Feuerwehrgebäude Umbaukosten ca. CHF 32 Mio.

Feuerwehrmänner vor dem Einsatz

Feuerwehr und Rettungsdienst Tel. 118

Spezialisten im Einsatz: Brandbekämpfung

Jugendfeuerwehr Uster

Rollstuhlfahrer nach Sturz in den Aabach.
Rettung durch Feuerwehr

Der Hintergrund meiner Bilderserie liegt darin: Ich wollte unseren Heimbewohnern unseren Nachbarn, die Feuerwehr, vor Augen führen und den Gedanken einbringen, uns nachts bei schlechtem Schlafen weniger über die Huperei aufzuregen. Darum noch mein Anhängsel in Form eines Schlusswortes. Ob es passt, lasse ich offen.

Ernst Haab, Bewohner

Carol Muchenberger

NATURHEILPRAXIS
Carol Muchenberger
Weniger Schmerz – mehr Lebensqualität

Störtherapeutin Carol Muchenberger – für mehr Wohlbefinden und Erleichterung!

– Fühlen Sie sich angespannt?
– Leiden Sie unter körperlichen Schmerzen?
– Beeinträchtigen seelische Schmerzen Ihre Lebensfreude und Lebensqualität?
– Möchten Sie sich selber etwas Gutes tun?

Durch meine frühere Tätigkeit in den unterschiedlichsten Institutionen der Langzeitpflege während vieler Jahre kenne ich die Wünsche und Bedürfnisse der älteren Menschen sehr gut. Sehr gerne möchte ich diese Erfahrung mit meinem heutigen Beruf verbinden. Seit 6 Jahren therapiere ich als dipl. Naturheilpraktikerin erfolgreich Menschen mit den verschiedensten Beschwerden in meiner Praxis in Uster.

Meine Dienstleistung biete ich im Lichthof jeweils am Mittwochnachmittag an – ganz bequem in Ihrem eigenen Zimmer.
Für die Behandlung von 50 Minuten verrechne ich CHF 110.–. Ich stelle monatlich Rechnung.

Soll ich Ihnen zu mehr Wohlbefinden und Erleichterung verhelfen? Dann rufen Sie mich an – ich freue mich auf Sie!

Ihre Carol Muchenberger

Naturheilpraxis Carol Muchenberger
Telefon 076 417 17 58

Stiftung Lichthof | Wohn- und Pflegezentrum | Oberlandstrasse 56 | 8610 Uster
T +41 44 944 51 00 | F +41 44 944 51 01 | www.stiftung-lichthof.ch | info@stiftung-lichthof.ch