



Alterszentrum
SUNNMATTE

Sunnmatte **POST**

Ausgabe 1/2 2019

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser der Sunnmatte Post

Als Leiter Finanzen & Personal ein Vorwort zu schreiben ist speziell. Ich hauche den nackten Zahlen etwas Leben ein:

Unser Alterszentrum bietet momentan 62 Zimmer an, zwei werden kurzzeitig anders genutzt. Ende Jahr wohnten darin 21 Männer und 38 Frauen. Im 2018 durften wir 103 Menschen begleiten, einige davon gingen für immer, andere kamen, um wieder nach Hause zurückkehren zu können und die anderen begleiten wir weiterhin. Ende 2018 war das Durchschnittsalter der Bewohner 86 Jahre und 10 Monate – wobei hier Menschen zwischen 61 und 101 Jahren in einer grossen Wohngemeinschaft leben.

79 Mitarbeitende sorgen dafür, dass es den Bewohnern gut geht – 49 in der Pflege, 26 in der Hotellerie und 4 in der Verwaltung. Natürlich bilden wir auch Menschen aus und weiter, d.h. 2 Pflegehelfende in der Nachholbildung zur Fachperson

Gesundheit, 4 junge Lernende in der Grundausbildung zur Fachperson Gesundheit, jemand macht die Ausbildung zur Assistentin Gesundheit, 3 Lernende sind als zukünftige Köche in der Küche anzutreffen und eine Lernende möchte sich zukünftig Fachfrau Hauswirtschaft nennen. Neben vielen Schweizern sind knapp 25% der Mitarbeitenden aus 11 anderen Nationen bei uns beschäftigt. Unser Alterszentrum als Arbeitsplatz ist sehr beliebt, 347 Personen bewarben sich um eine Arbeitsstelle, 15 davon fanden hier eine neue Stelle. 4 Mitarbeitende der Hotellerie arbeiten in der öffentlichen Cafeteria – bei Bedarf helfen ihnen noch weitere. Im 2018 gingen 9546 Mittagsmenüs durch ihre Hände, die vorher von unserer Kochmannschaft neben dem Essen für unsere Bewohnenden hergestellt wurden. 5824 Gipfeli, Sandwich und Rosinenbrötli wurden von unseren Cafeteriabesuchern und Mitarbeitenden genossen.

Neben diesen lebendig gewordenen Zahlen verweise ich auf den Jahresbericht, der Mitte Juni auf der Homepage erscheinen wird.

Reto Lutz, Leiter Finanzen & Personal



Impressum

Herausgeber: Alterszentrum Sunnmatte
Bahnhofstrasse 6, 5742 Kölliken
Tel. 062 737 49 49

www.sunnmatte.ch
sekretariat@sunnmatte.ch
Postkonto 85-128523-8

Erscheint: 26. April 2019

Redaktion: Daniel Stauffacher, Simone Weber, Michaela Bachmann, Conny Rickenbacher, Lirio Kolaj, Céline Wassmer

Layout und Grafik: Céline Wassmer

Druck: Kyburz Druck Kölliken

Inhaltsverzeichnis

Übergabe der Redaktion	S. 4
Aus dem Leben von Herr Däster	S. 5
Gedanken eines Angehörigen	S. 6
Seite der Lernenden	S. 8
Von ausgedienten Bettinhalten zum wohlfühlenden Schlafen	S. 9
Eine neue Mangel für die Wäschepflege	S. 10
Drei Engel für Daniel Stauffacher	S. 12
Fusspflege in der Sunnmatte	S. 14
Pinnwand	S. 16
Jubilare und Gratulationen	S. 18
Mutationen	S. 19
Termine & Anlässe 2019	S. 20



Übergabe der Redaktion



von Mike Häfliger ...

Als ich vor zehn Ausgaben das erste Mal vor der Herausforderung stand, die Sunnmatte Post mitzugestalten, wusste ich nicht, auf welche Abenteuer ich mich Einlassen würde. Im Lauf der Jahre habe ich Sommerfeste mitgefeiert, Nachtwachen durchgehalten, durfte mitlachen wenn Clowns Schabernack trieben und genoss die Andächtige Stille beim Öffnen der Advents-Türchen. Ich bedanke mich bei Ihnen dafür, dass ich mich während dieser Zeit als Teil dieses an Geschichte und Erinnerungen unglaublich reichen Ortes fühlen durfte. Nun darf ich meine Aufgabe an Céline Wassmer weitergeben. Ich wünsche ihr, dass sie die gleichen tollen Erfahrungen machen wird, wie ich! Als Fachexperte für Medienpädagogik werde ich fortan am Erziehungsdepartement in Basel tätig sein. Trotz der Distanz werde ich mir den einen oder anderen Besuch in der lieb gewonnenen Cafeteria aber natürlich nicht nehmen lassen.

Mike Häfliger



... zu Céline Wassmer

Nun habe ich die Aufgabe übernommen, die Sunnmatte Post zu gestalten. Konkret heisst das: Zusammen mit dem Redaktionsteam die Themen der jeweiligen Ausgabe auszuwählen, Interviews zu machen, Texte selbst zu schreiben aber auch erhaltene Texte zu überarbeiten, Fotos zu machen und schlussendlich alles zu layouten, so dass unsere Leserinnen und Leser die Sunnmatte Post mit vergnügen anschauen und lesen können. Ich bin im 2. Semester des Studiengangs Visuelle Kommunikation an der Hochschule für Gestaltung und Kunst in Basel, und somit passt diese Aufgabe wunderbar zu mir. Ich freue mich, dass ich mit einem so tollen Redaktionsteam zusammenarbeiten darf und darauf, in Zukunft noch viele spannende Dinge über das Alterszentrum Sunnmatte sowie deren Bewohnende und Mitarbeitende zu erfahren.

Céline Wassmer

Aus dem Leben von Herr Däster

Als ich in die Sunnmatte kam, um mich mit Herr Däster zu unterhalten, traf ich ihn draussen an, in der warmen Sonne auf einem Stuhl sitzend. Er bat mir seinen Rollator zum Sitzen an und begann mir über sein Leben zu erzählen.

Früher arbeitete er beim Möbel Pfister und war als Sicherheitschef für ca. 26 Filialen in der ganzen Schweiz zuständig. Nicht nur die Sicherheit des Personals gehörte zu seinen Aufgaben, sondern auch das verhindern und verfolgen von Diebstählen. In jeder Filiale hatte er einen Mitarbeiter, der für ihn nach dem Rechten schaute. In diesem Job war Herr Däster viel unterwegs. Sein Büro hatte er in Suhr, doch er reiste oft durch die ganze Schweiz, je nach Bedürfnis der Filialen.

Bevor Peter Däster eine Alterswohnung in der Sunnmatte bezog, wohnte er in seinem Haus am Landhausweg in Kölliken. Als im 2012 seine Frau verstarb, wurde ihm das Haus und die Umgebung für sich alleine zu gross. In seiner Alterswohnung wohnte er sieben Jahre, jetzt musste er jedoch aufgrund von Problemen mit seinem Bein ins Altersheim hinüberziehen. Doch hier gefällt es ihm nach wie vor. Er erzählt mir, dass er die Betreuung super findet, das Personal sei sehr

nett und besorgt um das Wohl der Bewohner. Anfangs, als er wegen des Beines nur mit Begleitung rausgehen konnte, da er oft gestürzt ist, war immer jemand da, der ihn begleitete.

Herr Däster sagte zu mir, er verstehe die Leute nicht, die sagen: «Altersheim, uh neil!». Hier hat man viele Menschen um sich herum, und wenn er ins Kaffee gehe, treffe er laufend Bekannte. «S'esch gäbig», sagt er. Und ideal sei natürlich hier in der Sunnmatte, dass man sowohl Alterswohnungen sowie auch das Altersheim hat, wo man essen gehen kann. Das habe er oft genutzt, als er noch in der Alterswohnung war.

Er lese sehr oft, erzählte Herr Däster, wenn er Zeit habe, dann seien es schnell mal 100 Seiten oder etwas mehr am Tag. Man müsse seinen Geist auf Vordermann halten, meinte er. Ab und zu gehe er auch spazieren, jetzt wo er wieder könne.

Céline Wassmer, Redaktion



Früheres Aussehen des Möbel Pfisters in Suhr

Gedanken eines Angehörigen

Als Angehöriger eines Bewohners des Alterszentrums steht man zwischen dem Pflegepersonal und dem/der BewohnerIn, hat grosse Erwartungen an das Pflegepersonal und unterstützt den/die BewohnerIn, der/die sich wohlfühlen will.

BewohnerInnen sind meist in einer Zeit aufgewachsen, in der es keinen Fernseher, Smartphone und Computer gab. Die Zeit ihrer Jugend war geprägt von harter körperlicher Arbeit und Entbehrungen. Nun sind sie in einem Altersheim und sind Teil einer grossen Gemeinschaft von Pflegenden und AltersgenossInnen. Manche haben viele Jahre allein gelebt, sich selbst versorgt – nun werden sie umsorgt, sind abhängig von Anderen, brauchen regelmässig Medikamente und Zuwendung.

Das Pflegepersonal tut ihr Bestes, um es den Bewohnenden recht zu machen. Diese Menschen verdienen unseren Respekt, denn in diesem Beruf hat man viel Verantwortung und er ist physisch und psychisch sehr anspruchsvoll.

Pflegende sind neben den Angehörigen die Bezugspersonen für die BewohnerInnen. Darüber hinaus sind noch viele weitere Personen im Heim tätig, mit denen sie fast täglich zu tun haben, z.B. für die Aktivierung, Turnen, Singen, Küche, Service, Waschen, technische Dienste und Verwaltung

– diese Menschen geben alle ihr Bestes um es den BewohnerInnen recht zu machen.

Als Angehöriger fragt man sich vielleicht, was da noch für einen selbst zu tun bleibt. Doch da gibt es Einiges, wie z.B. Folgendes:

- Man ist vielleicht manchmal der Meinung, dass der/die BewohnerIn nicht richtig versorgt wird. In diesem Fall ist das Gespräch mit der Wohnbereichsleitung zu suchen, diese kann dazu Stellung nehmen und wird ggf. für Abhilfe sorgen. Umgekehrt kann die Wohnbereichsleitung auf die Angehörigen zugehen, um deren Einschätzung zu erfragen oder besondere Massnahmen zu erläutern. Miteinander zu sprechen ist immer gut.
- BewohnerInnen fühlen sich nicht jeden Tag gleich gut. Das kann vielfältige Ursachen haben, ist aber normal und erfordert, dass man individuell darauf eingeht. Liegen Gründe vor, die ausserhalb des Heimes liegen, kann es hilfreich sein, die Wohnbereichsleitung zu informieren.
- Der Alltag in einem Altersheim hat wöchentlich fast gleiche Abläufe. Manche BewohnerInnen hätten vielleicht gerne etwas mehr Abwechslung. Als Angehörige/r haben Sie

sicher schon oft Ihre Frau, Mann, Mutter, Vater etc. zu sich nach Hause oder auswärts zum Essen eingeladen. Sie haben vielleicht Ausfahrten unternommen, das spriessende Grün im Frühling oder die vielfältigen Farben des Laubes im Herbst bewundert. Tiere auf der Weide oder in einem Tierpark haben einen beruhigenden Einfluss auf ältere Menschen.

Jede/r BewohnerIn ist ein individueller Mensch und hat spezielle Bedürfnisse. Viele sind auf Gehhilfen oder einen Rollstuhl angewiesen. Dies sollte jedoch kein Hindernis für Unternehmungen sein, fast jeder Angehörige dürfte ein Auto besitzen. Haben Sie schon einmal daran gedacht, mit einem/r BewohnerIn z.B. in einen Supermarkt zu fahren? Meist sind die grossen Märkte Barrierefrei zugänglich, verfügen über Toiletten und viele werden über das riesige Warenangebot erstaunt sein. Vielleicht werden dort Menschen angetroffen, welche die BewohnerInnen von früher kennen. Die guten Wege im Wald von Kolliken könnten auch ein Ziel sein. Je nach Neigung der Strassen können auch Städte in der Umgebung in Frage kommen. Vielleicht hören Sie dann: «Das hat früher ganz anders ausgesehen!». In 30 bis 45 Minuten Fahrtzeit erreichen Sie viele Berggasthöfe am Südrand des Jura. Von dort haben Sie an guten Tagen eine wunderbare Aussicht auf die Alpenkette und können die frische Luft und die

Sonne geniessen. Waren Sie schon einmal auf der Barmelweid spazieren, Tiere sehen und einkehren?

Unser aller Ziel sollte es sein, das Leben für die BewohnerInnen so angenehm wie möglich zu gestalten, mit ihnen zu sprechen und sie so weit wie möglich am Leben teilhaben zu lassen. Auch wenn die Beziehung zwischen den Pflegekräften und den Angehörigen aufgrund unterschiedlicher Belastungsfaktoren beeinträchtigt sein kann, sollten alle um eine gute Zusammenarbeit bemüht sein, da sie letztlich ein gemeinsames Ziel verfolgen, nämlich die bestmögliche Betreuung des/der BewohnerIn.

K H Bieletzki, Angehöriger



Alpacas auf der Barmelweid



Bally Park Schönenwerd

Seite der Lernenden

Auch wenn Yago Gonzalez als kleiner Junge einer von vielen war, die davon geträumt haben Fussballspieler zu werden, wusste er schon bald, dass er einmal einen Beruf im medizinischen Bereich ausüben möchte.



So begann er im letzten Sommer seine Ausbildung zum Fachmann Gesundheit in der Sunnmatte. Hier hat er viele verschiedene Aufgaben, die zu seinem Alltag gehören. Da wären zum Beispiel das Vorbereiten der Bewohnenden für den Tag, ihnen Frühstück zu bringen und sie beim Essen zu unterstützen. Auch die Pflege der einzelnen Bewohnenden gehört dazu, und dass man sich mit ihnen unterhält und sich nach ihrem Wohlbefinden erkundigt.

Gelernt hat er schon einiges, in der Sunnmatte sowie auch in der Schule. Unter anderem Blutdruck und Temperatur messen, Gehtraining, einiges über die Körperpflege, das Skelett und die Knochen.

Was die Sunnmatte als Arbeitsort für ihn besonders macht, ist, dass man die Bewohnenden kennenlernen kann, weil sie für längere Zeit dort sind und nicht nur so kurz wie z.B. im Spital.

Was Yago nach seiner Ausbildung machen möchte, weiss er noch nicht genau, es könnte aber in Richtung Rettungssanitäter oder Operationstechniker gehen.

In seiner Freizeit ist er jedoch dem Fussball treu geblieben und ist im FC Oftringen aktiv.

Céline Wassmer, Redaktion



Von ausgedienten Bettinhalten zum wohlfühlenden Schlafen

Unsere alte Bettwäsche musste dringend ausgewechselt werden! Dabei wurden verschiedene Anbieter angefragt und verschiedene Textil-Qualitäten angefordert. Es ging nicht nur um die Duvet-Bezüge, sondern auch um die ganzen Bettinhalte.

Nach den Besprechungen mit den Lieferanten wurden wir mit einigen Mustern bestückt. Diese wurden zuerst von den Mitarbeitenden der Wäscherei bei diversen Waschtests geprüft. Danach wurden einige Bewohnende ausgesucht, die in den verschiedenen Textil-Qualitäten schliefen. Jeweils nach 1-2 Wochen wurden sie von mir gefragt, wie sie sich gefühlt und darin geschlafen haben. Nach Abschluss dieser Auswertung ging es ans Auswählen einer Farbe und Design. Die vielen Designs hatten wir mit einer Gruppe von Bewohnenden in einem Zimmer ausgebreitet und mit ihren Inputs ausgesucht.

Ende Oktober bis Mitte Dezember 2018 trafen immer wieder grosse

Kartons ein. Die ganze Wäsche wurde zuerst über Nacht in der Waschmaschine eingelegt und anschliessend gewaschen. Dies brachte natürlich einigen Aufwand für die Mitarbeitenden der Wäscherei mit sich. Anschliessend wurde die neue Bettwäsche auf allen Abteilungen verteilt. Mittlerweile durften wir einige Komplimente in Bezug auf die frischen, schönen Farben und die angenehme Qualität von den Bewohnenden entgegennehmen.

Unsere Bettwäsche hat eine spezielle Eigenschaft: sie trägt das Label «No Flame» und ist somit "nicht brennbar"! Hier konnten wir die Sicherheit unserer Bewohnenden verbessern. Daneben ist sie auch noch 200g leichter.

Bei dieser Arbeit durfte ich spannende und interessante Stunden mit den Bewohnenden und den Mitarbeitenden erleben. Dies war eine bereichernde und schöne Zeit für mich.

Franziska Hänggi, Leiterin Hotellerie



Alte Bettwäsche (Bettsystem 2000)



Neue Sicherheitsbettwäsche

Eine neue Mangel für die Wäschepflege

Am Freitag 1. März 2019 wurde unsere alte Muldenmangel ausgebaut, in Einzelteile zerlegt und entsorgt. Sie stand seit der ersten Stunde in der Sunnmatte und hatte bis zur letzten Stunde ihren Dienst getan. Sie zeigte aber während den letzten Monaten schon mehrfach ihr Alter und ihre Schwächen.

Die Mitarbeitenden der Firma HEPRO trafen am Donnerstag 7. März 2019 um 08:00 Uhr ein, um die neue Zylindermangel in unsere Lingerie zu transportieren. Da sie zu gross war, um sie an einem Stück in den Keller zu transportieren, musste sie in Einzelteile zerlegt werden. Die Firmenmitarbeiter wurden tatkräftig durch unsere eigenen starken Männer unterstützt!

Als alle Teile an Ort und Stelle waren, haben sie begonnen, das Gehäuse zusammenzusetzen. Der Zylinder alleine wog ganze 160 kg. Diesen haben die Mitarbeiter mit einem Lastenaufzug in die Mangel gehoben. Als der Zylinder eingebaut war, ging es schnell voran. Die Mitarbeitenden der Firma HEPRO kamen noch ein bis zweimal ins Schwitzen, bevor sie dann am Abend fast fertig waren. Am Nachmittag des Einbaus musste auch noch der Elektroanschluss mit einem neuen Elektroverteilkasten verbunden werden.



Die alte Mangel der Lingerie

Für die Abluft und den entstehenden Dampf während dem mangeln, musste noch das Abluftrohr ersetzt werden.



Transport des Zylinders der neuen Mangel

Am Freitag um 8:00 Uhr ging es um das Finish und das Testen der neuen Zylindermangel. In der Zeit von 11:00 -12:15 Uhr wurden wir kompetent von den Mitarbeitenden der Firma HEPRO für die Bedienung der neuen Zylindermangel und die neuen Arbeitstechniken geschult. Alle Mitarbeitenden der Lingerie Sunnmatte waren sehr gespannt und haben gut zugehört! Man ging nochmals darauf ein, was der grosse Unterschied zwischen der Mulden- und der Zylindermangel ist. Mit der neuen Mangel konnte etwas Platz gespart werden, da bei ihr die Wäsche auf der gleichen Seite rauskommt, wie sie eingegeben wurde.

Im Anschluss an die Schulung wollten alle Mitarbeitenden austesten, wie die neue Mangel funktioniert und selber prüfen, wie die Wäsche aussieht, wenn sie unten gemangelt erscheint! Nun heisst es aber noch üben... Den Unterschied haben die Mitarbeitenden aber schnell bemerkt: Die neue Mangel ist schneller und die Resultate sind schon bei den ersten Wäscheteilen sichtbar!

Ein Dank gebührt dem technischen Dienst und den Mitarbeitenden der Firma HEPRO. Die Vorbereitungen für den Austausch wurden professionell geplant und alles hat gut in den Zeitplan gepasst!

*Maria Gallardo,
Fachfrau Hauswirtschaft*



Die letzten Schritte des Einbaus



Einführung an der neuen Mangel



Die Wäsche wird oben eingeführt...



...und kommt unten schön gemangelt wieder raus.

Drei Engel für Daniel Stauffacher

Daniel Stauffacher ist seit September 2012 Geschäftsleiter in der Sunnmatte. Seinen Werdegang geht von einer Psychiatricausbildung aus, über diverse Managementkurse zur Stationsleitung bzw. zur Pflegedienstleitung und zuletzt zum dipl. Heimleiter/ Institutionsleiter. Bevor er in den Aargau zog leitete er zusammen mit seiner Frau ein kleines Kurhaus im Berner Oberland.

Das Leiten eines Alterszentrums ist sehr vielschichtig. Man hat viel mit Menschen zu tun, mit BewohnerInnen aber auch mit MitarbeiterInnen. Herr Stauffacher hat eine vielschichtige Führungsaufgabe, bei der er zusammen mit der Geschäftsleitung Themen erarbeitet und überarbeitet, Konzepte entwickelt und sich der heutigen Situation der Pflege anpasst. Zu seiner Arbeit gehört aber auch die Beratung von zukünftigen BewohnerInnen und die Unterstützung der Angehörigen.



Von links: Dana, Jurae und Aisha am Bielersee

Einen Grossteil der Zeit, in der er in der Sunnmatte ist, kommen auch einer bis zwei von seinen drei Hunden mit. Der dritte Hund ist dann jeweils zu Hause oder mit seiner Frau unterwegs, die in der Spitex arbeitet. Er selbst ist bis zum Auszug aus dem Elternhaus mit Hunden aufgewachsen. Als er dann eine Familie gründete, hatten sie bis heute immer einen Hund. Kurz vor dem Wechsel in die Sunnmatte hatten sie sich Dana, eine Golden Retrieverhündin aus der Arbeitslinie zugetan und haben mit ihr auch den typischen Familienhund verlassen und ins Gebiet Arbeitshund gewechselt.

Mit ihren Hunden arbeiten sie Jagdnahe, das heisst sie arbeiten mit Dummies (500g schwer) anstelle der Ente oder des Fasans. Diese werden im Wald, im hohen Gras oder im Wasser gelegt, ohne dass es der Hund sieht, oder sie werden geworfen. Auch Bälle werden 60 – 70 Meter weit geschleudert, damit die Hunde sie suchen können. Während dem Training wird nur mittels Pfiffbefehlen, Handzeichen und wenigen Befehlen mit den Hunden gesprochen. Sie arbeiten mit allen drei Hunden. Angefangen haben sie mit Dana, danach kam Jurae (eine Flatcoated Retrieverhündin) dazu und am Schluss noch Aisha (eine Golden Retrieverhündin). Am besten gefällt ihm bei der Hundearbeit, dass sie



Dana mit Welpen

draussen in der Natur unterwegs sind, und dass er mit dem Hund zusammen ein Team abgibt. Dass sie gemeinsam etwas erreichen wollen, gerade auch an Wettkämpfen. Der Hund vertraut dem Menschen und nimmt ihn als Rudelführer an. Daniel Stauffacher hat mir erklärt, dass der Retriever eigentlich ein Jagdhund ist, und nicht nur ein Familienhund, wie die meisten vielleicht denken. Sie werden in Europa, Amerika sowie Kanada für das Apportieren von geschossenem Wild wie Enten, Fasane und Hasen eingesetzt. Deshalb möchten sie ihre drei Retriever auch dementsprechend auslasten können, denn ein arbeitender Hund sei automatisch auch ein zufriedener Hund.



Dummies & Hundepfeiffen

Vor dem Arbeiten geht Herr Stauffacher für ca. 30 – 45 Minuten mit seinen Hunden nach draussen. Hier und da sind diese Spaziergänge auch gespickt mit Trainingseinheiten. Im Büro sind sie dann sehr ruhig, auch wenn man Besprechungen abhält. Die drei Retriever sind ein tolles Beispiel für Hunde, draussen sehr aktiv und wie eine Rakete und

drinnen ruhig und häuslich, dies schätzt er sehr.

Zusammen mit seiner Frau Christina züchtet er Goldenretriever, und der Name ihrer Zucht greift genau diese Eigenschaft des Retrievers auf: secretsofwhirlwind.ch – „Geheimnis des Wirbelwinds“. Mit Dana hatten sie schon zwei Würfe, der dritte ist für diesen Sommer/ Herbst geplant und wird Danas letzter Wurf sein. Wenn alles gut läuft wird Aisha für die Zucht nachgezogen.

Auch hier in der Sunnmatte hat er mit seinen Hunden schon viele schöne Erfahrungen gemacht. Sie reagieren sehr sensibel auf die BewohnerInnen und haben eine beruhigende Wirkung. Oft werden sie auch gerufen, um gestreichelt zu werden.

Céline Wassmer, Redaktion



Dana beim Workingtest C in Silvaplana



D. Stauffacher mit Jurae beim Training in Sigmaringen

Fusspflege in der Sunnmatte

Die Veränderungen des Fusses und ihre Behandlung wurden bereits im Altertum beschrieben. So erwähnt Papyrus Eber um 1500v. Chr. bereits Hühneraugen und nennt eine Pflasterzubereitung zur Bekämpfung des Übels.

Auch zu Zeiten des Hippokrates (460–377 v. Chr.) beschäftigten sich Heilkundige mit Fussproblemen. Der vielfach verwendete Filzring, welcher einem Hühnerauge als Druckentlastung dient, wurde bereits 1835 von Sigmund Wolff in Österreich zum Patent angemeldet.

Meine erste berufliche Ausbildung absolvierte ich zur Kaufmännischen Angestellten in Wil SG. Schon früh interessierte ich mich für Gesundheitsthemen und ganzheitliche Heilmethoden, weshalb ich mich zur medizinischen Masseurin weiterbildete. Seit 2006 vertiefe ich mein Wissen über Füsse. Erst mit der Ausbildung zur diplomierten Fusspflegerin, später sind noch diplomierte Fussreflexzonen-Masseurin und diplomierte Fussreflexzonen-Therapeutin dazugekommen. Weiterbildungen, wie z.B. zu den Themen Diabetisches Fussyndrom, Hühneraugen, Warzen, einwachsende Nägel und Nagelspangen, runden mein Fachwissen ab.



Frau Michel bei einer Fusspflege in der Sunnmatte

Nachdem ich mehrere Jahre parallel zu meinem Beruf Fusspflege in einem kleinen Teilpensum angeboten habe, eröffnete ich 2016 meine eigene Praxis in Aarburg. Seit April 2017 bin ich jeweils mittwochs in der Sunnmatte. Für mich ist es schön, wenn ich helfen kann, meine Klienten sich wohl fühlen und wieder schmerzfreie und gepflegte Füsse haben.

Was beinhaltet eine Fusspflege?

- Pflegendes Fussbad
- Nagelfalz reinigen
- Entfernen der Nagelhaut
- Verdickte Nagelplatten ausdünnen
- Nägel kürzen
- Behandlung von Hornhaut, rissigen Fersen, Schwielen, Hühneraugen

- Beratung bei Haut- und Nagelpilz
- Beratung bei Warzen
- Hautpflege

Gerade Haut- und Nagelpilz ist bei Jung und Alt weit verbreitet

Voraussetzung für eine Pilzinfektion ist, dass man mit einem Erreger in Berührung kommt. Die Übertragung der Haut- oder Nagelpilzerreger erfolgt durch eine Schmier- oder Kontaktinfektion, entweder direkt von Mensch zu Mensch oder auch über gemeinsam benutzte Handtücher, Kleidungsstücke und anderes. Eine vermehrte Ansteckung ist überall dort möglich, wo Menschen barfuss gehen. Eine Infektion wird durch eine feuchte Umgebung, Fusschweiss, unzureichende Fussdesinfektion, mangelndes Abtrocknen oder zu enges Schuhwerk gefördert. Die Kombination von Feuchtigkeit und Wärme ist der ideale Nährboden für Pilze.

Begünstigende Faktoren

- Durchblutungsstörungen bei Diabetes
- Immunschwäche im hohen Alter
- Schwächung der Körperabwehr durch Krankheit
- Verringerte Nagelwachstumsgeschwindigkeit
- Nageltrauma

Wichtig: Nur durch begünstigende Faktoren kann eine Infektion mit einem Nagel- oder Fusspilz erfol-

gen! Eine intakte Haut und ein intaktes Immunsystem können sich gegen Erreger schützen.

Wer gerne ins Hallenbad oder in die Sauna geht: Füsse weg vom Fussdesinfektionsbad! Machen Sie einen weiten Bogen darum. Wieso? Alle, die Fusspilz haben, werden dort ihre Füsse desinfizieren und somit ist dieser Bodenbereich mit ganz vielen Pilzsporen belastet. Die Haut an Ihren Füssen ist jedoch vom Wasser und der Wärme aufgeweicht, vielleicht haben Sie auch irgendwo eine kleine Mikroverletzung, die Sie jedoch nicht wahrgenommen haben. Entsprechend würde ich diesen Boden meiden oder noch besser: Badeschuhe tragen.

Für Fragen rund um Füsse stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Sorell Michel
079 333 92 57
www.fusspflege-aarburg.ch



Sunnmatte-Fest

Am Samstag 25. Mai 2019 von 11.00 – 16.00 Uhr findet im Alterszentrum Sunnmatte in Kölliken wieder das beliebte Sunnmatte-Fest statt.

Das Fest für unsere Bewohnenden und ihre Angehörigen, sowie auch für weitere Interessierte, bietet neben den verschiedenen Unterhaltungsmöglichkeiten auch viel «gluschtiges und köstliches» aus der Sunnmatte-Küche.

Reservieren Sie sich doch heute schon dieses Datum in Ihrer Agenda! Wir freuen uns zusammen mit den BewohnerInnen auf ein schönes Fest.

Pinnwand

Alterszentrum
SUNNMATTE



Generalversammlung

Wir möchten Sie auf die kommende Generalversammlung des Altersheimvereins Kölliken aufmerksam machen. Diese findet am Donnerstag 6. Juni 2019 im Alterszentrum Sunnmatte statt. Türöffnung ist ab 18.30 Uhr und Beginn der GV um 19.00 Uhr. Anschliessend sind alle Teilnehmer herzlich zu einem Imbiss eingeladen. Die Einladung und der Jahresbericht folgen.

Besten Dank für die Kenntnisnahme!

Altersheimverein Kölliken
Der Vorstand

Lehrabschluss-Apéro

Die Geschäftsleitung lädt alle Lernenden mit Ihren BerufsbildnerInnen und MitarbeiterInnen am Montag 1. Juli 2019 ab 16.00 Uhr zu einem Apéro ein.

Wir freuen uns mit Euch auf dieses Ereignis anstossen zu dürfen!

1. August-Feier

Am Donnerstag 1. August 2019 von 11.30 bis 15.00 Uhr findet erneut die 1. August-Feier mit musikalischer Umrahmung statt. Wir hoffen auf schönes Wetter um zusammen mit den BewohnerInnen des Alterszentrums und den MieterInnen der Alterswohnungen zu grillieren und die Musik zu genießen.

Einsatz Zivilschutz mit Bewohnerausflug

Der Einsatz des Zivilschutzes ZSO Suhrental-Uekental und der Bewohnerausflug findet dieses Jahr am Mittwoch und Donnerstag 11./12. September 2019 statt.

Einladung zum Treffen für die MieterInnen der Alterswohnungen Sunnmatte

Gerne laden wir Sie am Dienstag 1. Oktober 2019 ab 15.00 Uhr zu einem gemütlichen „Herbst-Höck“ ein. Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammen sein. Die Einladung dazu folgt!

5 Jahres Jubilare

01.02.2019

Sarah Pennings, Pflegefachfrau HF

Sarah Pennings arbeitet seit Februar 2014 auf dem Wohnbereich im 2. OG als Pflegefachfrau HF. Zuerst in einem 50% Pensum, seit Juli 2018 zusätzlich in einem 60% Pensum in der Funktion als stv. Wohnbereichsleitung sowie als Berufsbildnerin.



Ihre freundliche und positive Ausstrahlung prägt Ihre Arbeit mit den Bewohnern und im Team. Die Übernahme der Verantwortung als stv. Wohnbereichsleitung und ihre Tätigkeit als Berufsbildnerin ist für das Team und die Lernenden sehr bereichernd. Wir danken ihr für die stete Bereitschaft sich zum Wohle der Bewohnenden einzusetzen. Ihr Einsatz ist vorbildlich und sehr wertvoll.

1.03.2019

Maria Gallardo Alpuente, Fachfrau Hauswirtschaft

Maria Gallardo begann Ihre Tätigkeit in der Sunnmatte als ausgebildete Fachfrau Hauswirtschaft EFZ. In dieser Funktion ist sie in allen Bereichen der Hotellerie, ausser der Küche und des technischen Dienstes, tätig. Im Jahr 2015 begann sie die Ausbildung zur Bereichsleiterin Hotellerie/ Hauswirtschaft mit Eidg. Fachausweis, in welcher sie aktuell in den Vorbereitungen der Abschlussprüfung steht. Vor kurzem hat Maria Gallardo die Leitung der Reinigung und Lingerie übernommen und ist zuständig für die Berufsbildung der Lernenden Fachfrau Hauswirtschaft EFZ und Nachholbildung.



Wir danken Frau Gallardo sehr für ihren wertvollen Dienst im Bereich Lingerie/ Reinigung und Ihre diesbezügliche Unterstützung der Leitung Hotellerie.

Geburten

Wir gratulieren herzlich

zur Geburt von **Florian Blüml** am 27.04.2019, Eveline und Mario Blüml und den Geschwistern Adrian und Tim.

zur Geburt von **Denis Sejdini** am 16.04.2019, Medina und Asmir Sejdini

Den glücklichen Eltern sowie auch den Geschwistern wünschen wir mit den jungen Erdenbürgern viele schöne und glücklich Momente.

Mutationen

Eintritte Bewohnende

Maurer Kurt	07.11.2018	Aschwanden Walter	
Hürzeler Anna	19.11.2018	Johann	11.01.2019
Bärtschi-Schär Peter	30.11.2018	Leuenberg Gertrud	17.01.2019
Müller-Wüthrich Jakob	04.12.2018	Lüscher Jda	21.01.2019
Lüscher Jda	14.12.2018	Däster Peter	22.01.2019
Stählin Margaretha	18.12.2018	Schatt Rosmarie	06.02.2019
Bircher Elisabeth	04.01.2019	Hofmann Rosmarie	15.02.2019
Beyer Manfred	04.01.2019	Kümmerli Gertrud	19.03.2019
Bolzern Rosa	10.01.2019	Matter Robert	22.03.2019

Austritte Bewohnende

Wälty Beatrice	03.11.2018	Lüscher Jda	08.01.2019
Frey Maria Mathilde	12.11.2018	Stählin Margaretha	15.01.2019
Hürzeler Anna	30.11.2018	Leuenberg Gertrud	14.02.2019
Ottiger Bernhard	30.11.2018	Maurer Kurt	08.03.2019
Hochstrasser Ulrich	27.12.2018	Bianchi Marcel	20.03.2019
Bärtschi-Schär Peter	31.12.2018		

In Memoriam

Lüthy-Bachmann Alice	03.11.2018	Bolzern Rosa	19.01.2019
Wiedenmann Rösli	27.11.2018	Hürzeler Rosmarie	17.02.2019
Mathys-Schmid		Schär Heidi	05.03.2019
Anna Berta	02.01.2019	Beyer Manfred	10.03.2019
Vonschallen Alois	03.01.2019	Vogel Ruth	14.03.2019
Tschaggelar Emma	08.01.2019		

Eintritte Mitarbeitende

Nuredini Liridona	12.11.2018	Werde Haben	07.01.2019
Vranjes Jelena	01.12.2018	Näf Mirjam	01.02.2019
Vögtlin Sibylle	11.12.2018	Gencer Nehir Su	01.03.2019
Hoffmann Rainer	01.01.2019	Plüss Stephanie	01.03.2019

Austritte Mitarbeitende

Bytyqi Lulzime	09.11.2018	Aeschimann René	31.12.2018
Zeqiri Dila	26.11.2018	Weber Nadia	31.01.2019
Curi Henrika	30.11.2018	Towlson Elisabeth	28.02.2019
Kunz Thang-Ma	30.11.2018	Nuredini Liridona	17.03.2019

Termine & Anlässe bis November 2019

Mai

- 02.05. Echo vom Schattenberg**
14:30 – 15:30 Uhr, Cafeteria
- 09.05. Jass- und Spielnachmittag**
14:00 – 16:00 Uhr, Speisesaal
- 23.05. Chräbsbach-Örgeler**
14:30 – 15:30 Uhr, Cafeteria
- 25.05. Sunnmatte Fest**
11:00 – 16:00 Uhr ganzes Areal
- 27.05. Menü-Stammtisch**
15:00 – 16:00 Uhr, Speisesaal

Juni

- 06.06. GV Altersheimverein**
ab 19:00 Uhr, Speisesaal
- 13.06. Jass- und Spielnachmittag**
14:00 – 16:00 Uhr, Speisesaal
- 20.06. Dreiland Nostalgie**
14:30 – 15:30 Uhr, Cafeteria
- 27.06. Kapelle Wynengruss**
14:30 – 15:30 Uhr, Cafeteria

Juli

- 01.07. Lehrabschluss Apéro**
16:00 – 17:00 Uhr, Cafeteria
- 04.07. Easy Sailors**
14:30 – 15:30 Uhr, Cafeteria
- 18.07. Clownin Rahel**
14:30 – 15:30 Uhr, Cafeteria
- 29.07. Menü-Stammtisch**
15:00 – 16:00 Uhr, Speisesaal

Der Gottesdienst in der Sunnmatte findet jeden Donnerstag ab 10:00 Uhr im Mehrzweckraum statt.

August

- 01.08. 1. August Feier**
11:30 – 15:00 Uhr, Cafeteria/
Terrasse
- 15.08. Romantic Flute**
14:30 – 15:30 Uhr Cafeteria
- 29.08. Claudio De Bartolo**
14:30 – 15:30 Uhr Cafeteria

September

- 12.09. Jass- und Spielnachmittag**
14:00 – 16:00 Uhr, Speisesaal
- 19.09. Herr Pfyffer mit Multimediashow**
14:30 – 15:30 im MZR
- 25.09. Musikgesellschaft Kölliken**
ab 19:00 Uhr, Cafeteria
- 30.09. Menü-Stammtisch**
15:00 – 16:00 Uhr, Speisesaal

Oktober

- 03.10. Schlagersängerin Yvonne**
14:30 – 15:30 Uhr Cafeteria
- 10.10. Jass- und Spielnachmittag**
14:00 – 16:00 Uhr, Speisesaal
- 24.10. Swiss Boys**
14:30 – 15:30 Uhr Cafeteria

November

- 14.11. Jass- und Spielnachmittag**
14:00 – 16:00 Uhr, Speisesaal
- 25.11. Menü-Stammtisch**
15:00 – 16:00 Uhr, Speisesaal
- 28.11. Bettina Alms kleine Sinfonie**
14:30 – 15:30 Uhr Cafeteria