



Neue Trainingsmöglichkeiten

Fit und aktiv im
Erdgeschoss!

Seite 2

Ein Leben mit Demenz

Einblicke und Unterstützung
für Betroffene und Angehörige.

Seite 3

Biografie

Warum ist eine Biografie in
der Pflege wichtig?

Seite 4-5

Kreativität

Eine Grundfähigkeit des
Menschen.

Seite 5

Sommerliche Unterstützung

Junge Ferienaushilfen in
der Hotellerie.

Seite 6

1. August-Feier

Nach dem Regen scheint
wieder die Sonne.

Seite 6

Vorwort Aumatt Post

Liebe Leserinnen
und Leser



Der Start in den August bot bereits reichlich Action: Beim unerwarteten Wolkenbruch während unserer 1. August-Feier hat unser Team schnell reagiert und dafür gesorgt, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner trotzdem einen wunderschönen Nationalfeiertag geniessen konnten. Und nach dem Regen kommt ja bekanntlich immer wieder die Sonne hervor – eine Botschaft, die uns allen Mut und Zuversicht schenkt.

Bereits heute möchte ich auf unsere Demenz-Aktionswoche vom 16. bis 20. September 2024 hinweisen. Während dieser Woche bieten wir Interessierten, Betroffenen und Mitarbeitenden eine wertvolle Plattform, um sich intensiv mit dem Thema Demenz auseinanderzusetzen. Demenz hat viele Gesichter, denn die Krankheitsverläufe sind sehr unterschiedlich. Nutzen Sie die Gelegenheit, Einblicke in die Lebenswelt und die täglichen Herausforderungen von Menschen mit Demenz zu gewinnen. Notieren Sie sich das Datum und besuchen Sie uns im September!

In dieser Ausgabe erwarten Sie zudem kurzweilige Berichte von zwei unserer Pflegemitarbeitenden: Auf Seite 4–5 erfahren Sie, warum eine Biografie in der Pflege so wichtig ist. Auf Seite 5 schreibt eine andere Kollegin über die Kreativität als Grundfähigkeit des Menschen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe der Aumatt Post und einen wundervollen August voller schöner Momente. Und vergessen Sie nicht, dem Seniorenzentrum Aumatt auf den Social-Media-Kanälen zu folgen.

Herzlich,

Dr. Cornelia Bläuer,
Leiterin spezialisierte Pflege und
Pflegeentwicklung

Aktuelle Neuigkeiten finden Sie laufend auf
unserer Website:

www.sz-aumatt.ch/ueber-uns/news

Neue Trainingsmöglichkeiten: Fit und aktiv im Erdgeschoss!



Wie Sie vielleicht mitbekommen haben, haben wir den Standort der Trainingsvelos in den Gang A im Erdgeschoss verlegt. Dort haben wir eine kleine Trainingssecke mit dem Motomed, dem Sitzvelo und dem Dividat Senso Trainingsgerät eingerichtet. Nachdem wir den Dividat Senso in der Sturzpräventionswoche testen durften und er auf grosse Akzeptanz gestossen ist, hat die Geschäftsleitung beschlossen, diesen anzuschaffen. Wir freuen uns, dass wir nun unseren Bewohnerinnen und Bewohnern tolle Trainingsmöglichkeiten bieten können. Das Besondere am Dividat Senso ist die gleichzeitige Förderung von Kognition und Motorik auf spielerische Art und Weise sowie in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.

Wir haben nun die Möglichkeit, für Sie individuelle Trainingsprogramme zusammenzustellen und Ihnen die Trainingsfortschritte aufzuzeigen. Sind Sie schon am Trainieren? Haben wir Ihr Interesse geweckt? Sie dürfen sich gerne bei den Pflegefachpersonen melden, um die Trainingsmethode kennenzulernen. Sobald ein Trainingsprogramm erstellt ist, ist ein selbständiges Trainieren rund um die Uhr möglich. Wir wünschen Ihnen viel Spass.

Dr. Cornelia Bläuer,
Leiterin spezialisierte Pflege und Pflegeentwicklung

Ein Leben mit Demenz

Demenz ist ein Oberbegriff für Erkrankungen, die mit einer Abnahme der Hirnfunktion einhergehen. Die Ursachen sind degenerative und vaskuläre Erkrankungen, wobei Alzheimer die am weitesten verbreitete Form darstellt.

In der Schweiz liegen keine absoluten Zahlen zum Vorkommen von Demenzerkrankungen vor. Schätzungen aus dem Jahr 2023 gehen davon aus, dass 153'000 Personen in der Schweiz an Demenz leiden und jährlich rund 32'900 Neuerkrankungen hinzukommen (BAG).

Demenz hat viele Gesichter, denn die Krankheitsverläufe sind sehr unterschiedlich. Eines haben jedoch

alle Demenzformen gemeinsam: Früher oder später stellt die Demenz Betroffene, Familien und Freunde vor grosse Herausforderungen, und die selbstständige Bewältigung des Alltags wird immer schwieriger.

Am 21. September 2024 ist nationaler Alzheimerstag. In der Woche davor, vom 16. bis 20. September 2024, bieten wir Interessierten, Betroffenen und Mitarbeitenden eine Plattform zur Auseinandersetzung mit dem Thema Demenz. Nutzen Sie die Gelegenheit, einen Einblick in die Lebenswelt und die täglichen Herausforderungen von Menschen mit Demenz zu bekommen.

Unser Programm:

Zeit	Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 – 11.15	EG Trakt A	Dividat: Wir verbinden Gedächtnis und Bewegung				
13.30 – 15.00	Bistro	Was fühlen und erleben Menschen mit einer Demenz in verschiedenen Alltagssituationen? Interaktiver Demenz-Parcours um sich in die Lebenswelt der Menschen mit Demenz zu versetzen				
13.00 – 14.00			Weiterbildung für Mitarbeitende aller Bereiche			
16.00 – 20.00	Start Eingang Tagesbetreuung	Ein Rundgang zum Alltag mit Demenz inkl. Demenz-Parcours				

Ein Leben mit Demenz: 16.- 20. Sept. 2024



aumatt
Seniorenzentrum

Für Interessierte, Betroffene und Mitarbeitende

Wir freuen uns, Sie in der Woche bei uns begrüßen zu dürfen. Eine Anmeldung zu den verschiedenen Aktivitäten ist nicht erforderlich.

Folgen Sie der Seniorenstiftung Aumatt auf Social Media



[instagram.com/szaumatt](https://www.instagram.com/szaumatt)



[facebook.com/szaumatt](https://www.facebook.com/szaumatt)



[linkedin.com/company/seniorenstiftung-aumatt-reinach](https://www.linkedin.com/company/seniorenstiftung-aumatt-reinach)

Biografie

Was ist eine Biografie und warum ist sie in der Pflege wichtig?

Der Begriff «Biografie» kommt aus dem Griechischen und setzt sich aus den Wörtern «Bios» (Leben) und «Graphein» (schreiben) zusammen, was zusammen «Lebensbeschreibung» bedeutet. Eine Biografie kann entweder von der betroffenen Person selbst (Autobiografie) oder von einem anderen Autor verfasst werden.

Nun, was genau wird in den Biografien unserer Bewohnerinnen und Bewohner festgehalten? In der Biografie werden die Ereignisse im Leben, Erfahrungen, aber auch Vorlieben, Beziehungen, Kindheit, Ausbildung und Lebensleistungen schriftlich festgehalten. Je genauer eine Biografie ist, desto hilfreicher ist sie für das Pflegepersonal, um die Bewohnerinnen und Bewohner zu verstehen und zu begleiten.

Aber wieso genau brauchen wir eine Biografie über jeden Bewohner und jede Bewohnerin, welche ins Seniorenzentrum Aumatt kommen? Wenn sie bereits beim Eintritt eine Biografie mitbringen, sind wir sehr dankbar dafür. Diese Biografie ist sehr wertvoll, damit das Personal die Bewohnerinnen und Bewohner besser kennenlernen kann. So können individuelle Bedürfnisse, Vorlieben und Gewohnheiten besser verstanden und die Ressourcen der Bewohner weiter gefördert werden. Dies ist eine der vielen Aufgaben der Pflegerinnen und Pfleger.

Biografie hilft der Aktivierung

Durch eine Biografie von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern können wir auch Erinnerungen wachrufen, um zum Beispiel die sozialen Interaktionen zu fördern und auch um das Selbstgefühl zu stärken. Für die Aktivierung ist es eine grosse Erleichterung, eine Biografie zu haben. Wenn die Vorlieben dokumentiert sind, können wir damit gezielt Aktivierungsstunden vorbereiten. Zum Beispiel, wenn eine Person gerne strickt oder backt, kann dies als Aktivierung eingeplant werden oder die Bewohnerinnen und Bewohner im 6. Stock dafür angemeldet werden. Unsere Aktivierung im Seniorenzentrum Aumatt bietet viele Angebote an, aber die Biografie dient auch anderen Zwecken, wie der personalisierten Pflege, der Förderung von Vertrauen und Beziehungen, der erleichterten Kommunikation, der Verbesserung der Pflegeplanung und der Krisenintervention.

Schlussendlich trägt die Berücksichtigung der Biografie in der Pflege dazu bei, die Betreuung der



Menschen effektiver und ganzheitlicher zu gestalten, was die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner verbessert und uns die Pflege um einiges erleichtert.

Biografie-Gespräch mit Frau Brunschwiler

Jeder neue Bewohner und jede neue Bewohnerin bekommt vor dem Eintritt ein Formular für das «Kennenlerngespräch». Dieses wird immer vor dem Eintritt von der Autorin ausgefüllt. Falls dies nicht gemacht wird, erledigt es die Bezugsperson oder die Stationsleitung zusammen mit den Eintretenden. Ich habe mit Frau Brunschwiler aus dem 1. OG A/D/B dieses Gespräch geführt. Manche dieser Fragen werde ich nicht veröffentlichen, da sie persönlich sind.

Prägende Ereignisse der Kindheit und Jugendzeit

«Ich komme aus Grenchen, Solothurn.
Ich habe eine Schwester.»

Prägende Ereignisse im Erwachsenenleben

«Der Verlust meiner Tochter prägt mich am meisten.»

Prägende Ereignisse im Erwerbsleben

«Ich war Kinder-Krankenschwester. Es gibt viele Sachen, aber ich kann mich nicht an sie erinnern.»

Welche Interessen haben Sie in Ihrer Freizeit?

Früher und heute

«Ich habe früher gerne im Garten bei mir zuhause gearbeitet, und Handarbeiten habe ich auch gerne gemacht.»

Was ist Ihnen für die nächste Zeit besonders wichtig?

«Für mich ist es wichtig, mich noch durchschlagen zu können.»

Was gibt Ihnen Kraft und Halt im Leben?

«Also das ist, dass es mir noch einigermaßen gut im Kopf geht, dass ich noch laufen kann und auch eigenständig essen kann, Mein Sohn meldet sich per FaceTime aus Kanada bei mir, das bereitet mir grosse Freude.»

Welche Menschen in Ihrem Umfeld sind für Sie besonders wichtig?

«Für mich seid ihr von der Pflege sehr wichtig, da ich nur noch wenige Freunde habe mit 104 Jahren.

Es gibt ein, zwei Frauen, die mit mir rausgehen und etwas trinken.»

Was für Wünsche haben Sie an das Seniorenzentrum Aumatt?

«Ich bin sehr zufrieden. Ich möchte einfach, dass wir mit anderen Menschen rausgehen und wir unsere Zeit geniessen können.»

Halime Aylin Bal,
ehemalige Lernende im 1. OG A/D/B

Kreativität ist eine Grundfähigkeit des Menschen

Der Alterungsprozess verläuft bei jedem Menschen unterschiedlich und hängt von seinem Lebensstil, seiner Arbeit, seinen Ernährungsgewohnheiten, chronischen Krankheiten, seiner Persönlichkeit und seinen Beziehungen zu seiner Umwelt ab. Heutzutage wird bei der Definition der Altersstufen 60–80 Jahre als «jung alt», 80–100 Jahre als «hoch alt» und mehr als 100 Jahre als «sehr hohes Alter» bezeichnet. Tatsächlich deuten die heutigen Indikatoren darauf hin, dass die obere Grenze des jungen Alters schon auf 85 Jahre steigen wird.

Die Persönlichkeitsstruktur, das Weltbild und die Lebenserwartung des Einzelnen führen zu Unterschieden in der Sichtweise und Akzeptanz des Alters. Der Einzelne sollte seine Lebensqualität verbessern, indem er Widerstandskraft gegen die für diesen Zeitraum spezifischen Krisen entwickelt. Zu diesem Zweck ist es wichtig, die Gesundheit zu schützen, auf mögliche Verluste vorbereitet zu sein, Fähigkeiten zu entwickeln, um mit den negativen Aspekten dieser Zeit umzugehen, neue Rollen zu übernehmen, die Solidarität zwischen den Generationen zu stärken, sich nicht von der Gesellschaft abzuwenden, die Beziehungen zwischen Familie, Freunden und Gemeinschaft aufrechtzuerhalten und gemeinsam an sozialen Aktivitäten teilzunehmen.

Erfahrungsschatz im Alter

Obwohl das Alter den Menschen körperlich einschränkt, entwickeln sich die individuelle Persönlichkeit und das Lernen bis zum Ende des Lebens weiter. Kreativität ist eine Grundfähigkeit des Menschen, die keinesfalls nur jüngeren Menschen vorbehalten ist. Zum Beispiel hat Goethe den zweiten Teil seines «Faust» kurz vor seinem Tod mit 83 Jahren vollendet.

Alte Menschen haben etwas, was junge Menschen nicht haben können: einen unermesslichen

Erfahrungsschatz. Menschen, die sich dieser Erfahrung bewusst sind, empfinden diesen Alterungsprozess als bereichernd. So drückte beispielsweise der Cellist Pablo Casals (1876–1973) seine Lebensbegeisterung wie folgt aus:

«Ich bin jetzt über 93 Jahre alt, also nicht gerade jung, jedenfalls nicht so jung, wie ich mit 90 war. Aber Alter ist überhaupt etwas Relatives. Wenn man weiter arbeitet und empfänglich bleibt für die Schönheit der Welt, die uns umgibt, dann entdeckt man, dass Alter nicht notwendigerweise Altern bedeutet, wenigstens nicht im landläufigen Sinne. Ich empfinde heute viele Dinge intensiver als je zuvor, und das Leben fasziniert mich immer mehr.»

Der Schlüssel zum Leben

Casals' Lebensfreude erinnert an den griechischen Philosophen Epikur, der vorschlug, dass wir Vergnügen suchen sollten, um Schmerz zu vermeiden. Epikur zufolge besteht der Schlüssel zum Leben darin, zu erkennen, dass wir alle nach Vergnügen streben. Noch wichtiger ist, dass wir Schmerz so weit wie möglich vermeiden. Das ist es, was uns antreibt. Wenn man den Schmerz aus seinem Leben entfernt und das Glück steigert, wird das Leben besser. Die beste Art zu leben wäre also diese: Einen einfachen Lebensstil annehmen, freundlich zu den Menschen um einen herum sein und Freunde um sich haben.

Epikur sagte, der Tod gehe uns nichts an. Er fasste diesen Ansatz, der den Kern seiner Philosophie darstellt, in der Inschrift auf seinem Grabstein zusammen:

«Wenn ich existiere, gibt es keinen Tod;
Wenn es den Tod gibt, existiere ich nicht.»

Mahir Zengin,
Betreuungsperson Pflege im 1. OG AD

Junge Aushilfen bringen frischen Wind ins Aumatt

Auch diesen Sommer helfen engagierte Schülerinnen und Schüler während der Schulferien in der Hotellerie aus. Nachdem bereits zu Beginn der Sommerferien mehrere Jugendliche mitgearbeitet haben, unterstützen Ende Juli fünf Helferinnen im Alter von 15 bis 17 Jahren das Team. Für zwei ist es bereits der zweite Einsatz, die anderen sind zum ersten Mal dabei. Ein Ferieneinsatz beträgt mindestens zwei Wochen, manche arbeiten sogar drei Wochen oder länger. Neben dem finanziellen Zustupf schätzen die Jugendlichen die persönlichen Erfahrungen und sind überzeugt, dass diese Erlebnisse sie positiv prägen und sich auch im Lebenslauf gut machen.

Schöne Erfahrungen trotz langem Arbeitstag

Der Einsatz ist im Vergleich zum Schulalltag fordernd: Der Tag beginnt kurz vor sieben Uhr morgens, doch die abwechslungsreichen Aufgaben, die Gespräche mit den älteren Personen, die überwiegend schönen Erlebnisse und die herzliche Zusammenarbeit mit dem Aumatt-Team machen das frühe Aufstehen und die langen Arbeitstage wert.

Manchmal vergessen die Seniorinnen und Senioren, dass die Aushilfen nicht alle ihre Gewohnheiten kennen und daher nicht immer alles perfekt läuft. Darum fällt vielleicht mal eine spitze Bemerkung, aber eigentlich freuen sie sich, die jungen Leute um sich zu haben. Auch die Jugendlichen schätzen das freu-



dige Glänzen in den Augen der älteren Menschen, die gelegentlichen Witze und das dankbare Lächeln für kleine Aufmerksamkeiten. Besonders Neugierige fragen nach, warum die Schülerinnen und Schüler ihre Sommerferien zum Arbeiten nutzen und was sie mit dem verdienten Geld vorhaben.

Wertvolle Bereicherung für alle Generationen

Die jungen Damen sind sich einig: Die Mitarbeitenden im Aumatt, die täglich im Dienste der älteren Personen stehen, verdienen besonderen Respekt. Sie würden gerne wieder im Aumatt aushelfen. Auch für das Aumatt sind diese generationenübergreifenden Begegnungen unglaublich wertvoll. Daher möchten die Verantwortlichen in der Hotellerie diese Ferienjobs unbedingt weiter anbieten und freuen sich auf alle, die zurückkommen.

1. August Feier: Nach dem Regen scheint wieder die Sonne

Die 1. August-Feier hat einen festen Platz im Veranstaltungskalender des Seniorenzentrums Aumatt. Schon am Morgen erfüllte der verlockende Duft frischer 1.-August-Weggen die Luft und weckte die Vorfreude auf das gesellige Beisammensein am Mittag.

Passend zum Schweizer Nationalfeiertag war der Innenhof in den Farben Rot und Weiss dekoriert. Bei vorerst angenehmen Temperaturen und einem lauen Lüftchen versprach der Tag eine wundervolle Feier zu werden. Doch genau während des Mittagessens, das aus einem köstlichen Wurstsalat mit Pommes bestand, überraschte uns ein heftiger Wolkenbruch und brachte sintflutartigen Regen. Das sorgte für richtige Action: Einige Bewohnerinnen und Bewohner flüchteten mit Hilfe des Teams in den Speisesaal. Nach 15 Minuten war der Spuk vorbei und das Glacé konnte wieder bei Sonnenschein genossen werden.

Der Wolkenbruch konnte der fröhlichen Stimmung jedoch keinen Abbruch tun. Musikalisch wurde die Feier von Arturo Kroter begleitet, dessen Akkordeonklänge einige Bewohnerinnen und Bewohner dazu verleiteten, das Tanzbein zu schwingen.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle Mitarbeitenden, die diesen besonderen Anlass möglich gemacht haben!

Anita Reichenstein, Leitung Aktivierung



Neu im Team seit Juli 2024



Deborah Rauh
Fachperson Pflege
im 1. OG C+2. OG



Evin Tas
Fachperson Pflege
im B2



Antonella Cirelli
Stv. Leiterin Aktivierung



Grace Sinnathurai
Mitarbeiterin Service Café

Herzliche Gratulation zum Dienstjubiläum



5
JAHRE

Emily Hofer
Betreuungsperson Pflege
im B2



5
JAHRE

Linda Schweizer
Betreuungsperson Pflege
im Bacherhaus



5
JAHRE

Franziska Schürch
Fachperson Pflege
im Bacherhaus

Wir heissen herzlich willkommen im Juli 2024

Hans-Rudolf Baumann
Markus Berndt
Maria del Rosario Fraguio
Ruth Krumm
Eva Svoboda
Wilma Wenger

In guter Erinnerung bleiben uns

Bruno Fasler
Solange Fontannaz
Georgette Füeg

Geburtstage im September

Herzliche Glückwünsche
an unsere Bewohnerin-
nen und Bewohner zu
ihrem runden und halb-
runden Geburtstag.

85. Geburtstag
Domenico D'Ippolito
Ruth Kim

90. Geburtstag
Esther Schumacher



Unsere nächsten Anlässe

Donnerstag, 1. August
1. Augustfeier

Mittwoch, 7. August
Musikalische Unterhaltung im Café

Donnerstag, 8. August
Singen für alle

Donnerstag, 15. August
Singen für alle

Dienstag, 20. August
Sommerfest

Mittwoch, 21. August
Gleichgewicht, Kraft und Spass

Donnerstag, 22. August
Kino

Dienstag, 27. August
Besuch Reinacher Markt

Donnerstag, 30. August
Nachtcafé

Lachen ist ein Sonnenstrahl der Seele.

Thomas Mann

Sudoku Lösung:

7	6	1	4	3	9	5	8	2
4	6	2	5	8	7	9	3	1
8	3	5	1	9	2	7	6	4
3	2	9	6	4	5	8	1	7
9	7	8	2	1	9	3	4	5
1	5	4	3	7	8	9	2	6
5	8	9	7	2	1	4	6	3
2	4	7	6	9	3	1	5	8
6	1	3	8	5	4	2	7	9

Sudoku:

		3		5			7	9
2			6	9	3	1	5	
	8	9		2	1			
1				7	8	9		6
9		8	2					5
	2			4		8		
8		5		6	2		9	
	9		5		7	6		1
7			4	3			8	

Witz des Monats

Der Chefkoch ruft die Kellnerin: «Haben Sie «Speinat» auf die Speisekarte geschrieben?!»
Entgegnet diese: «Sie haben doch selber gesagt, ich soll Spinat mit Ei schreiben!»

Impressum

Herausgeber

Seniorenzentrum Aumatt
Aumattstrasse 79 | 4153 Reinach BL
T 061 717 15 15
info@sz-aumatt.ch | www.sz-aumatt.ch

Redaktion

Edith Thalman, Marketing und Kommunikation
Hauptbeiträge: Halime Aylin Bal, Mahir Zengin
Weitere Beiträge: Dr. Cornelia Bläuer,
Anita Reichenstein

Grafik

typo.d AG, Reinach
Tatjana Bolinger, Polygrafin in Ausbildung
info@typod.ch

Bilder

Beiträge: Seniorenzentrum Aumatt / zVg
Titelbild: Pixabay
Diverse: Pixabay