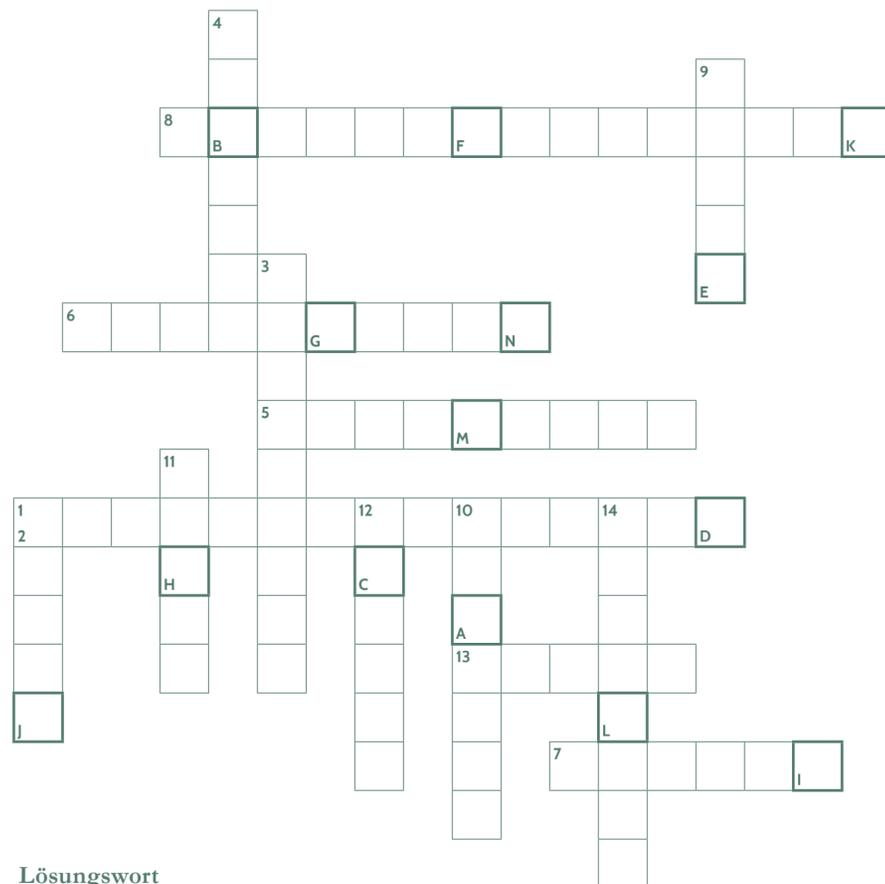


Rätselspass

1. Am 1. Dezember kann man das 1. Türchen öffnen am?
2. Ein Weihnachtsgewürz.
3. Wer begleitet den Samichlaus?
4. Was backt man in der Adventszeit?
5. Welche kleine orangefarbene Frucht isst man in der Adventszeit?
6. Wer besucht uns am 6. Dezember?
7. Was sagen die Kinder dem Samichlaus auf?
8. Welchen Markt besucht man in der Adventszeit?
9. Englischsprachiges Wort für glücklich.
10. Wie heissen die kleinen Metallstreifen am Weihnachtsbaum?
11. Was wird am 1. Advent angezündet?
12. Wie nennt man den Stall mit dem Christkind?
13. Himmelswesen mit Flügeln.
14. In diesem Monat feiern wir Weihnachten



Lösungswort



Lösungswort Oktober-Newsletter: GOLDENER HERBST

Die entsprechenden Vorsichtsmassnahmen gegen die Verbreitung des Coronavirus passen wir im dahay regelmässig der aktuellen Lage an. Auf unserer Website dahay.ch informieren wir Sie über die aktuellen Massnahmen.

wir
sind
dahay

dahay AG * gepflegt wohnen im Alter * Eben-Ezerweg 50 * 4402 Frenkendorf
T +41 61 906 19 00 * F +41 61 906 19 77 * dahay.ch

Ein- und Austritte bis Ende November

Wir haben uns verabschiedet von:
Muhidin Alic
Katja Leuenberger
Beatrix Pfaff

Wir heissen herzlich willkommen:
Stefanie Gyssas
Eva Kammermann
Nadine Keller
Tina Jaeggi
Venton Shala
Michelle Wahl
Heidi Wunderlin

Termine

Nur intern mit Bewohnenden

Weihnachtsfeiern:
Demenzwohngruppe 18.12.2020
Wohnbereich Haus 1 21.12.2020
Pflegewohngruppe Haus 2 23.12.2020

Impressum

Herausgeber: dahay AG, Eben-Ezerweg 50, 4402 Frenkendorf
Redaktionsleitung: Ursula Tschanz, dahay AG
Gestaltung, Interviews, Text: Startbahnwest AG
Urheberrechte: Die Urheber- und alle anderen Rechte an Inhalt, Bildern, Fotos und sonstigen Dateien gehören ausschliesslich der dahay AG oder anderen Rechtsinhabern.

news von dahay

gepflegt wohnen im Alter

07
Dezember 2020



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser

Das Jahr 2020 war ein für die gesamte Welt in jeder Hinsicht spezielles und besonders herausforderndes Jahr. Auch dahay waren die Auswirkungen der Corona-Krise deutlich zu spüren, und so wurden von allen von uns viel Vorsicht und Einsatz abverlangt. Doch auch in schwierigen Zeiten darf man nicht vergessen, das Positive zu beleuchten: Wir haben gesehen, dass sich viele Menschen solidarisch zusammengetan und sich gegenseitig geholfen haben. So konnten auch wir eine Menge Wohlwollen, Geduld und Engagement beobachten und erfahren. Dies hat uns als Unternehmen und als dahay näher zusammen- und weitergebracht. Ich bin stolz auf alle Mitarbeitenden des dahay. Ebenso erhielten wir grosse Unterstützung von den Angehörigen. Gemeinsam haben wir die Situation gut gemeistert und können so guten Mutes auf das nächste Jahr blicken. Auch wenn uns dort weitere Herausforderungen erwarten werden – wir sind dafür vorbereitet. Doch daran wollen wir jetzt noch nicht denken: Geniessen wir erst einmal die Weihnachtszeit und den Übergang in das neue Jahr, auch wenn dies heuer nur unter speziellen Rahmenbedingungen möglich sein wird.

Gewinnen wir jedem Moment etwas Magie ab und sind dankbar für alles, was wir haben oder erleben dürfen, auch wenn es noch so klein scheinen mag. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohe und erholsame Festtage und einen angenehmen Start ins neue Jahr.

Herzlichst
Ursula Tschanz, Geschäftsführerin dahay

Besuch trotz Corona – wir machen es möglich

Die Corona-Pandemie stellte uns dahay vor mehr als nur eine Herausforderung. Eine sehr zentrale Frage ist und bleibt: Wie sollen die Besuchsmöglichkeiten gestaltet werden? Ein schwieriger Konflikt. Einerseits wollen wir Besuch unbedingt weiterhin zulassen, da der Kontakt zu Angehörigen für das psychische Wohl unserer Bewohnenden ausschlaggebend ist. Andererseits sind wir dazu verpflichtet, die Gesundheit aller zu schützen – besonders unserer Bewohnenden, die doch zu einer Risikogruppe gehören. Wie geht man nun den richtigen Mittelweg? Wir haben dahay nach einer Lösung gesucht, mit der wir uns nicht komplett von der Aussenwelt abkapseln müssen und trotzdem allen Beteiligten den nötigen Schutz gewähren können. Mit Selbstverantwortung aller wird es uns gelingen, diese Gratwanderung zu gehen, ohne Bewohnende und Mitarbeitende zu gefährden. Wir bleiben aktiv und suchen nach weiteren Besuchsmöglichkeiten, falls die Entwicklung der Pandemie weitere strengere Massnahmen notwendig machen würde.

fokus: fit durch den winter

5 Tipps für ein starkes Immunsystem von Dr. Sven Seewald

Das Immunsystem – unser körpereigenes Abwehrsystem – überwacht unsere Gesundheit, registriert unerwünschte Eindringlinge wie Keime oder Viren und bekämpft sie. In der kalten Jahreszeit mit Wind, Regen und Schnee ist das Immunsystem stark gefordert und dadurch oftmals auch geschwächt, sodass wir anfälliger für Krankheiten sind. So kommen Erkältungen im Winter besonders häufig vor. Diesem Umstand sind wir aber nicht hilflos ausgesetzt: Wir können unserem Immunsystem unter die Arme greifen! Wir haben Herrn Dr. Sven Seewald, Spezialist für Immuntherapeutik und Ursachenmedizin, gefragt, was wir im Winter für unser Immunsystem tun können. Hier kommen seine fünf besten Tipps:

1 Bewegung an der frischen Luft
Körperliche Bewegung und frische Luft, insbesondere im Wald, setzen massgebende Impulse für unser Immunsystem. Denn Bewegung aussen sorgt auch für Bewegung innen: Der Kreislauf und der Stoffwechsel werden angeregt, was einen positiven Effekt auf das Immunsystem hat. Genügend Bewegung an der frischen Luft spielt natürlich in jeder Jahreszeit eine entscheidende Rolle. Im Winter hält man sich allerdings deutlich weniger draussen auf, weshalb es umso wichtiger ist, auch in dieser Zeit verstärkt darauf zu achten. Gehen Sie daher möglichst täglich in der Natur spazieren, da die Bäume und Sträucher Stoffe abgeben, die Ihr Immunsystem ebenso wie Ihre Psyche unterstützen.

Dr. Sven Seewald, M. Sc. M. Sc., D. O., ist Spezialist für Immuntherapeutik und Ursachenmedizin. In seinem Zentrum Seewald in Bregenz geht er den Ursachen von Krankheitssymptomen auf den Grund und deckt Ungleichgewichte im Organismus frühzeitig auf. Dies macht er mit seiner eigens entwickelten und speziellen Untersuchungsmethode – die Methode Seewald. Hierbei handelt es sich um eine einzigartige Kombination aus innovativer Diagnostik und modernsten Analyseverfahren, die sich sowohl für die Behandlung von akuten Schmerzen als auch für Vorsorgeuntersuchungen eignen und dadurch für eine sofortige Besserung wie auch langfristige Gesundheit sorgen.

Mehr Informationen finden Sie auf zentrumseewald.at.

2 Die richtige Ernährung
Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung kann unser gesamtes Wohlbefinden gesteigert werden. So profitiert auch unser Immunsystem von einer guten Nährstoffversorgung sowie ausreichend Vitaminen. Durch die Nährstoffe wird es gestärkt und kann sich besser gegen Krankheitserreger zur Wehr setzen, was den Körper weniger anfällig für Schwächungen aller Art macht. Daher ist es essenziell, dass Sie genügend Obst und Gemüse zu sich nehmen. Obst sollten Sie allerdings mit Vorsicht geniessen: Obwohl zahlreiche Vitamine und Mineralien in Früchten vorhanden sind, enthalten sie auch viel Fruchtzucker – essen Sie diese daher nur in überschaubarer Menge. Bei Gemüse hingegen dürfen Sie nach Herzenslust zugreifen. Besonders zu empfehlen sind aufgrund ihres hohen Vitamingehalts vor allem im Winter Gewürze und Kräuter wie Ingwer, Kurkuma und Petersilie, aber auch mit Gemüse wie Sellerie, Broccoli, Sauerkraut und diversen Kohlsorten können Sie Ihr Immunsystem aktiv unterstützen.

3 Nahrungsergänzungsmittel
Ältere Menschen leiden oftmals unter einem Vitamin-D-Mangel, der im Winter aufgrund der fehlenden Sonne und Bewegung an der frischen Luft noch verstärkt wird. Gerade in Zeiten der Corona-Krise ist es wichtig, genügend Vitamin D zu sich zu nehmen. Eine Vielzahl von Studien zeigte nämlich schon auf, dass ein hoher Vitamin-D-Spiegel das Risiko, sich mit dem Coronavirus zu infizieren, senken kann. Wie wichtig eine ausreichende Nährstoffzufuhr auch im Allgemeinen ist, haben wir im Abschnitt davor bereits erwähnt. Auch genügend Vitamin C, Omega 3 oder Zink sind für ein starkes Immunsystem unentbehrlich. Einen Mangel an diesen Nährstoffen können Sie durch die Zufuhr entsprechender Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen. Sprechen Sie sich dafür allerdings mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin ab.

4 Stresslevel senken
Stress kann die Immunabwehr deutlich schwächen. Achten Sie daher darauf, dass Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist genügend Ruhe gönnen: Machen Sie gezielt Pausen, schlafen Sie genug oder probieren Sie es mit Achtsamkeitstraining oder Meditation. Auf eine Phase der Anspannung und des Stresses sollte immer wieder eine Phase der Entspannung folgen, damit das Gleichgewicht erhalten bleibt.

5 Positiv denken
Nicht nur Stress, sondern auch Angstgefühle haben schwerwiegende negative Auswirkungen auf Ihr Immunsystem. Angst kommt aufgrund der aktuellen Lage besonders oft vor: Angst vor Ansteckungen, Angst vor dem Ungewissen, Angst davor, Angehörige nicht mehr sehen zu können, Angst vor Isolation oder Existenzängste. Wenn Ihr Körper jedoch dauerhaft Ängsten und Stress ausgesetzt ist, hat er keine Kapazitäten mehr, Krankheitserreger abzuwehren. Achten Sie deshalb unbedingt darauf, positiv zu bleiben und sich mit Menschen zu umgeben, die ebenfalls positiv denken. Lassen Sie sich nicht von Massenhysterie anstecken, sondern treffen Sie sich gezielt mit Menschen, die Ihnen guttun.

dahay aktiv und aktiviert bleiben

Interview mit Rebecca Imhof,
Leitung Alltagsgestaltung und Aktivierung

Frau Imhof, Sie haben dahay die Leitung der Abteilung Alltagsgestaltung und Aktivierung inne. Welche Aufgaben beinhaltet das?

Die Aufgaben drehen sich rund um die Gesamtkonzeption der Abteilung Alltagsgestaltung und Aktivierung: Das sind das Planen und Gestalten von Tages-, Wochen- und Jahresangeboten. Hierzu gehört es, Angebote in der aktivierenden Alltagsgestaltung und Aktivierungstherapie zu konzipieren, zu planen, durchzuführen und zu evaluieren sowie kulturelle Anlässe und Feste zu organisieren. Weitere Aufgaben umfassen das Führen von Mitarbeitenden in der Aktivierung, aber auch das Anleiten oder Unterstützen von Mitarbeitenden aus dem Bereich Pflege und Betreuung in der Alltagsgestaltung oder Betreuung und Begleitung von Freiwilligen, Qualitätssicherung oder die Teilnahme an interprofessionellen Arbeitsgruppen, beispielsweise bei Fallbesprechungen.



Linzer Schnitte

Zutaten
(für 1 Blech à 30 cm × 20 cm)

250 g Mehl
160 g Zucker
200 g Butter
3 St. Eier, getrennt
170 g Mandeln, gemahlen
1 Pr. Salz
2 EL Rum
1 TL Zimt
16 g Backpulver
5g Nelkenpulver
250 g Himbeer- oder Johannisbeermarmelade

Zubereitung

1. Die weiche Butter mit Zucker, Zimt, Nelkenpulver, Rum und dem Eigelb schaumig schlagen.
2. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen und unter die aufgeschlagene Masse heben.
3. Eiweiss mit Salz steif schlagen und unterheben.
4. 2/3 des Teigs auf einem gefetteten und bemehlten Backblech verteilen und gleichmässig ausstreichen (mit feuchtem Teighorn).
5. Den Boden mit Marmelade Ihrer Wahl bestreichen.
6. Den restlichen Teig in einen Dressierbeutel mit Sterntülle füllen, ein gleichmässiges Gitter aufspritzen und ebenso einen Rand rundherum.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 150° C Umluft ca. 35 Minuten backen.

Viel Spass beim Backen! Das ganze Küchenteam vom dahay wünscht Ihnen eine schöne Weihnachtszeit.

Seit wann machen Sie dies?

Ich habe Mitte August 2020 die Stelle als Leiterin der Abteilung Alltagsgestaltung und Aktivierung im dahay angetreten. Davor habe ich die Ausbildung zur diplomierten Aktivierungsfachfrau HF absolviert.

Was beinhaltet solch eine Ausbildung?

Dies ist eine dreijährige Ausbildung auf dem Niveau Höhere Fachschule. Eine diplomierte Aktivierungsfachperson arbeitet dort, wo erwachsene Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen sowie betagte Menschen wohnen, etwa in Alters- und Pflegeheimen oder Rehakliniken. Die Aktivierungsfachschaft hofft, dass sich die Aktivierung in Zukunft auch in neuen Handlungsfeldern wie zum Beispiel in der Spitex etablieren kann. Eine Aktivierungsfachperson unterstützt, erhält und fördert die körperlichen, geistigen, sozialen und emotionalen Ressourcen ihrer Klienten und sorgt dafür, dass diese sich in ihrer Umgebung wohlfühlen sowie ihren Alltag möglichst selbstständig bewältigen können. Sie befähigt Menschen, ihre Talente und Interessen aktiv zu nutzen, damit sie so viel wie möglich selbstständig tun und entscheiden können. Zudem sind Aktivierungsfachkräfte im Dialog mit Angehörigen, arbeiten eng mit anderen Fachpersonen zusammen, bilden Studierende aus, übernehmen Führungsaufgaben und leiten Drittpersonen in Aktivierung an.

Sie haben gesagt, dass Sie verschiedene Aktivitäten durchführen. Was unternehmen Sie mit den Bewohnenden?

Wir verfügen über diverse Angebote, sodass für alle etwas dabei ist. Dazu gehören unter anderem der Walking-Treff, Rätsel- und Denkaufgaben, die Aktion «fit durch Bewegung», Werken und Gestalten, Singen und Musik, Koch- und Backgruppe, Garten und Natur oder das Erzählcafé. Zusätzlich gibt es Ausflüge, Anlässe, Einzelbesuche und Geburtstagsfeiern. Die Angebote sind sehr gut besucht, was uns natürlich sehr freut. Wir richten unsere Angebote nach den Bedürfnissen der Bewohnenden aus und evaluieren sie regelmässig, sodass wir uns ständig verbessern können.

Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Arbeit?

Am besten gefallen mir die Begegnungen mit den Menschen, wobei ich vieles für mich persönlich mitnehmen kann, zum Beispiel zwei praktisch verloren geglaubte Werte in der heutigen Zeit wie Bescheidenheit und Verzicht. Ältere Menschen haben einen langen Weg hinter sich, bringen viel Lebenserfahrung mit und jede einzelne Gesichtsfalte – wenn man das so sagen darf – erzählt eine Geschichte. Ich bewundere die Menschen, die im Alter zufrieden und dankbar auf ihr Leben zurückschauen können. Es ist unglaublich spannend und berührend, was sie zu erzählen haben und was sie einem jungen Menschen wie mir mit auf den Lebensweg geben können. Die Sätze «Geniessen Sie Ihr Leben, denn es ist viel zu kurz. Arbeiten Sie nicht zu viel, nehmen Sie sich Zeit für sich und die schönen Dinge im Leben. Seien Sie dankbar für das, was Sie haben, und denken Sie nicht zu viel nach» hörte ich am meisten. Ebenso sehr schätze ich zudem die Vielfalt und Selbstständigkeit der Tätigkeiten und Aufgaben. Kein Tag ist wie der andere. dahay gefallen mir zudem die wunderschöne Lage und idyllische Atmosphäre. Ich wurde hier sehr herzlich willkommen geheissen und aufgenommen. Was ich ausserdem sehr schätze, ist der empathische und wertschätzende Umgang mit mir ebenso wie die Tatsache, dass die Türen für Fragen immer offen stehen.

Interview geführt von Leandra Aceto, Startbahnwest AG