

# ZENTRUMS- ZEITUNG

Ausgabe 34 | April 2020

**IMWIL**  
Alters- & Spitexzentrum

Telefon 044 802 83 00  
info@imwil.ch  
www.imwil.ch

**IMWIL**  
Alters- & Spitexzentrum

# Editorial Zentrumszeitung

«Es kann nichts schiefgehen. Das einzige, was passieren kann, ist, dass die Dinge einen anderen Verlauf nehmen als geplant.»  
*Unbekannter deutscher Schriftsteller*



Liebe Leserinnen und Leser

Es freut mich sehr, dass wir es trotz diesen aussergewöhnlichen und für alle schwierigen Tage geschafft haben, die Zentrumszeitung heraus zu geben. Es war uns gerade jetzt besonders wichtig, Ihnen interessanten Lesestoff und Bilder aus «normalen Zeiten» zum Lesen anbieten zu können.

Sie können sich vorstellen, dass wir natürlich viele andere Artikel für diese Ausgabe geplant hatten – zum Beispiel über den bevorstehenden Tag der offenen Tür (neues Durchführungsdatum ist voraussichtlich der 12. September 2020), den Abschluss der Bauarbeiten, etc., etc.

Nun – wie das obenstehende Zitat schon sagt, ist es immer möglich, dass die Dinge plötzlich und unerwartet einen anderen

Verlauf nehmen. Das Corona-Virus COVID-19 beweist uns dies zurzeit mit voller Härte! Der Bundesrat hatte per 17. März 2020 viele, einschneidende Massnahmen verordnet, welche unser Sozialleben fast vollständig eingeschränkt haben sowie unser Land wirtschaftlich quasi lahmgelegt haben.

Auch bei uns im IMWIL Alters- und Spitexzentrum ist sehr vieles nicht mehr so, wie vor dem Corona-Virus. Fast die ganzen Betriebsabläufe sind «auf den Kopf gestellt». Aber vor allem unsere Bewohnerinnen und Bewohner müssen sehr grosse Einschränkungen über sich erdulden, sie können nur noch geplante, stationsweise und begleitete Spaziergänge im Innenhof machen, sie müssen sich den ganzen Tag auf ihrer Zimmeretage aufhalten, mehrmals mussten wir sogar eine Zimmerisolation der Bewohnenden auf zwei Etagen während

## Inhaltsverzeichnis

2 – 3	Editorial	20 – 21	Herbstausflug
4 – 9	Die Welt nach Corona	22 – 23	Wie viel Flüssigkeit braucht der Mensch
10 – 11	Nationaler Zukunftstag	24	Veranstaltungskalender
12	Feuerwehrübung	25	Aus- und Weiterbildung
13	101. Geburtstag Frau Hüsler	26 – 28	Sicherheit im Alter
14 – 15	Wir gratulieren unseren Mitarbeitenden	29	Freiwilligen Anlass
16 – 19	Demenz	30 – 31	Wir nehmen Abschied

z.T. bis 2 Wochen anordnen, Kontakt mit den Angehörigen ist nur noch telefonisch oder aus dem Fenster möglich, etc., etc. – das ist sehr, sehr schwerwiegend!

Ich und auch alle Mitarbeitenden verstehen die Sorgen und Gefühle der Bewohnenden und Angehörigen sehr gut – ja, es ist eine aussergewöhnliche und sehr anspruchsvolle Situation für uns Alle, sowohl für Bewohnende, Angehörige als auch Mitarbeitende.

Wir hatten unseren IMWIL-Krisenstab bereits am 27. Februar 2020 hochgefahren und sind täglich am planen und vorbereiten, damit wir für das Äusserste bereit sind. Und das sind wir! Alle möglichen Situationen sind durchgesprochen und vorbereitet. Auch haben wir genügend Mitarbeiter-Ressourcen, Schutzmaterial, etc. Zu diesen Vorbereitungen und Massnahmen gehören auch die Anordnungen und Empfehlungen vom Bundesamt für Gesundheit, der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich, den Kantonalen und Schweizerischen Heimverbänden und von verschiedenen Expertenorganisationen für Infektionskrankheiten und weitere. Wir sind mit unserer Strategie und den intern beschlossenen Massnahmen bisher sehr gut durch diese Krise gekommen und deshalb halten wir strikte daran fest – wir schützen und retten Leben damit!

Bis jetzt (Stand 1.4.2020) hatten wir zum Glück «nur» einen COVID-19 infizierten Bewohner, welcher erfreulicherweise einen milden Verlauf hatte und wieder gesund ist – sowie «nur» eine COVID-19 infizierte Mitarbeitende, welche zu Hause am genesen ist. Alle unsere Mitarbeitenden arbeiten tagtäglich sehr konzentriert, damit möglichst keine Hygiene-Fehler passieren, das ist momentan extrem wichtig. Ich

bin sehr stolz, dass wir ein so kompetentes Mitarbeiter-Team im IMWIL Alters- und Spitexzentrum haben. Auch den Bewohnenden und Angehörigen möchte ich meinen grossen Dank aussprechen, dass sie alle getroffenen Massnahmen «über sich ergehen lassen» – auch das ist für mich und unser Mitarbeiter-Team nicht einfach selbstverständlich, aber gut und wichtig, dass sich alle daran halten. Danke.

Sehr schön und aufmunternd ist die sehr grosse Solidarität von sehr vielen Menschen, welche uns täglich erreicht. Seit dem 16. März 2020 unterstützen uns der Zivildienst und der Samariterverein Dübendorf tatkräftig mit täglich 15 bis 20 Personen. Auch diverse freiwillige Dübendorferinnen und Dübendorfer haben uns schon ihre Hilfe angeboten und waren auch schon mehrmals im Einsatz bei uns vor Ort. Die Bewohnenden und Mitarbeitenden haben schon dreimal grosse Blumen- resp. Orchideen-Spenden bekommen. Wir bekommen zusätzliche Fahrzeuge ausgeliehen, damit wir unseren «boomenden» Mahlzeitenservice aufrechterhalten können. Diese unkomplizierte Solidarität ist einfach toll – und es wäre wünschenswert, wenn diese auch in der Nachcoronazeit anhalten würde.

Apropos Nachcoronazeit... Wie werden die Zeit und unser Zusammenleben nach der Corona-Krise wohl sein? Dazu hat Matthias Horx, deutscher Publizist und Zukunftsforscher, einen sehr interessanten Essay geschrieben – Sie finden diesen auf den nachfolgenden Seiten.

Eine spannende Lektüre sowie eine schöne Frühlingzeit wünscht Ihnen

Michael Oldani, Direktor

# Die Welt nach Corona

Die Corona-Rückwärts-Prognose: Wie wir uns wundern werden, wenn die Krise «vorbei» ist.



Ich werde derzeit oft gefragt, wann Corona denn «vorbei sein wird», und alles wieder zur Normalität zurückkehrt. Meine Antwort: Niemals. Es gibt

historische Momente, in denen die Zukunft ihre Richtung ändert. Wir nennen sie Bifurkationen. Oder Tiefen Krisen. Diese Zeiten sind jetzt.

Die Welt *as we know it* löst sich gerade auf. Aber dahinter fügt sich eine neue Welt zusammen, deren Formung wir zumindest erahnen können. Dafür möchte ich Ihnen eine Übung anbieten, mit der wir in Visionsprozessen bei Unternehmen gute Erfahrungen gemacht haben. Wir nennen sie die **RE-Gnose**. Im Gegensatz zur PRO-Gnose schauen wir mit dieser Technik nicht «in die Zukunft». Sondern von der Zukunft aus ZURÜCK ins Heute. Klingt verrückt? Versuchen wir es einmal:

## Die Re-Gnose:

### Unsere Welt im Herbst 2020

**Stellen wir uns eine Situation im Herbst vor**, sagen wir im September 2020. Wir sitzen in einem Strassencafe in einer Grossstadt. Es ist warm, und auf der Strasse bewegen sich wieder Menschen. Bewegen sie sich anders? Ist alles so wie früher? Schmeckt der Wein, der Cocktail, der Kaffee, wieder wie früher? Wie damals vor Corona? Oder sogar besser?

Worüber werden wir uns rückblickend wundern?

**Wir werden uns wundern**, dass die sozialen **Verzichte**, die wir leisten mussten, selten zu Vereinsamung führten. Im Gegenteil. Nach einer ersten Schockstarre führten viele von sich sogar erleichtert, dass das viele Rennen, Reden, Kommunizieren auf Multikanälen plötzlich zu einem Halt kam. Verzichte müssen nicht unbedingt Verlust bedeuten, sondern können sogar neue Möglichkeitsräume eröffnen. Das hat schon mancher erlebt, der zum Beispiel Intervallfasten probierte – und dem plötzlich das Essen wieder schmeckte. Paradoxerweise erzeugte die körperliche Distanz, die der Virus erzwang, gleichzeitig neue Nähe. Wir haben Menschen kennengelernt, die wir sonst nie kennengelernt hätten. Wir haben alte Freunde wieder häufiger kontaktiert, Bindungen verstärkt, die lose und locker geworden waren. Familien, Nachbarn, Freunde, sind näher gerückt und haben bisweilen sogar verborgene Konflikte gelöst.

Die gesellschaftliche Höflichkeit, die wir vorher zunehmend vermissten, stieg an.

Jetzt im Herbst 2020 herrscht bei Fussballspielen eine ganz andere Stimmung als im Frühjahr, als es jede Menge Massen-Wut-Pöbeleien gab. Wir wundern uns, warum das so ist.

**Wir werden uns wundern**, wie schnell sich plötzlich Kulturtechniken des Digitalen in der Praxis bewährten. Tele- und Video-konferenzen, gegen die sich die meisten Kollegen immer gewehrt hatten (der



Business-Flieger war besser) stellten sich als durchaus praktikabel und produktiv heraus. Lehrer lernten eine Menge über Internet-Teaching. Das Homeoffice wurde für Viele zu einer Selbstverständlichkeit – einschliesslich des Improvisierens und Zeit-Jonglierens, das damit verbunden ist.

Gleichzeitig erlebten scheinbar veraltete Kulturtechniken eine Renaissance. Plötzlich erwischte man nicht nur den Anrufbeantworter, wenn man anrief, sondern real vorhandene Menschen. Das Virus brachte eine neue Kultur des Langtelefonieren ohne Second Screen hervor. Auch die «messages» selbst bekamen plötzlich eine neue Bedeutung. *Man kommunizierte wieder wirklich*. Man liess niemanden mehr zappeln. Man hielt niemanden mehr hin. So entstand eine neue Kultur der Erreichbarkeit. Der *Verbindlichkeit*.

Menschen, die vor lauter Hektik nie zur Ruhe kamen, auch **junge** Menschen, machten plötzlich ausgiebige Spaziergänge (ein Wort, das vorher eher ein Fremdwort war). Bücher lesen wurde plötzlich zum Kult.

Reality Shows wirkten plötzlich grottenpeinlich. Der ganze Trivia-Trash, der unendliche Seelenmüll, der durch alle Kanäle strömte. Nein, er verschwand nicht völlig. Aber er verlor rasend an Wert.

Kann sich jemand noch an den Political-Correctness-Streit erinnern? Die unendlich vielen Kulturkriege um ... ja um was ging da eigentlich?

Krisen wirken vor allem dadurch, dass sie alte Phänomene auflösen, überflüssig machen...

Zynismus, diese lässige Art, sich die Welt durch Abwertung vom Leibe zu halten, war plötzlich reichlich out.

Die Übertreibungs-Angst-Hysterie in den Medien hielt sich, nach einem kurzen ersten Ausbruch, in Grenzen.

Nebenbei erreichte auch die unendliche Flut grausamster Krimi-Serien ihren Tipping Point.

**Wir werden uns wundern**, dass schliesslich doch schon im Sommer Medikamente gefunden wurden, die die Überlebensrate erhöhten. Dadurch wurden die Todesraten gesenkt und Corona wurde zu einem Virus, mit dem wir eben umgehen müssen – ähnlich wie die Grippe und die vielen anderen Krankheiten. Medizinischer Fortschritt half. Aber wir haben auch erfahren: Nicht so sehr die Technik, sondern die Veränderung sozialer Verhaltensformen war das Entscheidende. Dass Menschen trotz radikaler Einschränkungen solidarisch und konstruktiv bleiben konnten, gab den Ausschlag. Die human-soziale Intelligenz hat geholfen. Die vielgepriesene Künstliche Intelligenz, die ja bekanntlich **alles** lösen kann, hat dagegen in Sachen Corona nur begrenzt gewirkt.

Damit hat sich das Verhältnis zwischen Technologie und Kultur verschoben. Vor der Krise schien Technologie das Allheilmittel, Träger aller Utopien. Kein Mensch – oder nur noch wenige Hartgesottene – glauben heute noch an die grosse digitale Erlösung. Der grosse Technik-Hype ist vorbei. Wir richten unsere Aufmerksamkeit wieder mehr auf die *humanen* Fragen: Was ist der Mensch? Was sind wir füreinander?

**Wir staunen rückwärts**, wieviel Humor und Mitmenschlichkeit in den Tagen des Virus tatsächlich entstanden ist.



**Wir werden uns wundern**, wie weit die

Ökonomie schrumpfen konnte, ohne dass so etwas wie «Zusammenbruch» tatsächlich passierte, der vorher bei jeder noch so kleinen Steuererhöhung und jedem staatlichen Eingriff beschworen wurde.

Obwohl es einen «schwarzen April» gab, einen tiefen Konjunkturinbruch und einen Börseneinbruch von 50 Prozent, obwohl viele Unternehmen pleitegingen, schrumpften oder in etwas völlig anderes mutierten, kam es nie zum Nullpunkt. Als wäre Wirtschaft ein atmendes Wesen, das auch dösen oder schlafen und sogar träumen kann.

Heute im Herbst, gibt es wieder eine Weltwirtschaft. Aber die Globale Just-in-Time-Produktion, mit riesigen verzweigten Wertschöpfungsketten, bei denen Millionen Einzelteile über den Planeten gekarrt werden, hat sich überlebt. Sie wird gerade demontiert und neu konfiguriert. Überall in den Produktionen und Service-Einrich-

tungen wachsen wieder Zwischenlager, Depots, Reserven. Ortsnahe Produktionen boomen, Netzwerke werden lokalisiert, das Handwerk erlebt eine Renaissance. Das Global-System driftet in Richtung GloKALisierung: Lokalisierung des Globalen.

**Wir werden uns wundern**, dass sogar die Vermögensverluste durch den Börseneinbruch nicht so schmerzen, wie es sich am Anfang anfühlte. In der neuen Welt spielt Vermögen plötzlich nicht mehr die entscheidende Rolle. Wichtiger sind gute Nachbarn und ein blühender Gemüsegarten.

Könnte es sein, dass das Virus unser Leben in eine Richtung geändert hat, in die es sich sowieso verändern wollte?

### **RE-Gnose: Gegenwartsbewältigung durch Zukunfts-Sprung**

Warum wirkt diese Art der «Von-Vorne-Szenarios» so irritierend anders als eine klassische Prognose? Das hängt mit den spezifischen Eigenschaften unseres Zukunfts-Sinns zusammen. Wenn wir «in die Zukunft» schauen, sehen wir ja meistens nur die Gefahren und **Probleme** «auf uns zukommen», die sich zu unüberwindbaren Barrieren türmen. Wie eine Lokomotive aus dem Tunnel, die uns überfährt. Diese Angst-Barriere trennt uns von der Zukunft. Deshalb sind Horror-Zukünfte immer am Einfachsten darzustellen.

Re-Gnosen bilden hingegen eine Erkenntnis-Schleife, in der wir uns selbst, unseren **inneren Wandel**, in die Zukunftsrechnung einbeziehen. Wir setzen uns innerlich mit der Zukunft in Verbindung, und dadurch entsteht eine Brücke zwischen Heute und Morgen. Es entsteht ein «Future Mind» – Zukunfts-Bewusstheit.



Wenn man das richtig macht, entsteht so etwas wie Zukunfts-Intelligenz. Wir sind in der Lage, nicht nur die äusseren «Events», sondern auch die inneren Adaptionen, mit denen wir auf eine veränderte Welt reagieren, zu antizipieren.

Das fühlt sich schon ganz anders an als eine Prognose, die in ihrem apodiktischen Charakter immer etwas Totes, Steriles hat. Wir verlassen die Angststarre und geraten wieder in die Lebendigkeit, die zu jeder wahren Zukunft gehört.

### **Wir alle kennen das Gefühl der geglückten Angstüberwindung.**

Wenn wir für eine Behandlung zum Zahnarzt gehen, sind wir schon lange vorher besorgt. Wir verlieren auf dem Zahnarztstuhl die Kontrolle und das schmerzt, bevor es überhaupt wehtut. In der Antizipation dieses Gefühls steigern wir uns in Ängste hinein, die uns völlig überwältigen können. Wenn wir dann allerdings die Prozedur überstanden haben, kommt es zum *Coping-Gefühl*: Die Welt wirkt wieder jung und frisch und wir sind plötzlich voller Tatendrang.

*Coping* heisst: bewältigen. Neurobiologisch wird dabei das Angst-Adrenalin durch Dopamin ersetzt, eine Art körpereigener Zukunfts-Droge. Während uns Adrenalin zu Flucht oder Kampf anleitet (was auf dem Zahnarztstuhl nicht so richtig produktiv ist, ebenso wenig wie beim Kampf gegen Corona), öffnet Dopamin unsere Hirn-

synapsen: Wir sind gespannt auf das Kommende, neugierig, vorausschauend. Wenn wir einen gesunden Dopamin-Spiegel haben, schmieden wir Pläne, haben Visionen, die uns in die vorausschauende Handlung bringen.

Erstaunlicherweise machen viele in der Corona-Krise genau diese Erfahrung. Aus einem massiven Kontrollverlust wird plötzlich ein regelrechter Rausch des Positiven. Nach einer Zeit der Fassungslosigkeit und Angst entsteht eine innere Kraft. Die Welt «endet», aber in der Erfahrung, dass wir immer noch da sind, entsteht eine Art Neu-Sein im Inneren.

Mitten im Shut-Down der Zivilisation laufen wir durch Wälder oder Parks, oder über fast leere Plätze. Aber das ist keine Apokalypse, sondern ein Neuanfang.

So erweist sich: Wandel beginnt als verändertes Muster von Erwartungen, von Wahr-Nehmungen und Welt-Verbindungen. Dabei ist es manchmal gerade der Bruch mit den Routinen, dem Gewohnten, der unseren Zukunfts-Sinn wieder freisetzt. Die Vorstellung und Gewissheit, dass alles ganz anders sein könnte – auch im Besseren.

**Vielleicht werden wir uns sogar wundern**, dass Trump im November abgewählt wird. Die AFD zeigt ernsthafte Zerfransens-Erscheinungen, weil eine böse-artige, spaltende Politik nicht zu einer

Corona-Welt passt. In der Corona-Krise wurde deutlich, dass diejenigen, die Menschen gegeneinander aufhetzen wollen, zu echten Zukunftsfragen nichts beizutragen haben. Wenn es ernst wird, wird das Destruktive deutlich, das im Populismus wohnt.

Politik in ihrem Ur-Sinne als Formung gesellschaftlicher Verantwortlichkeiten bekam dieser Krise eine neue Glaubwürdigkeit, eine neue Legitimität. Gerade weil sie «autoritär» handeln musste, schuf Politik Vertrauen ins Gesellschaftliche. Auch die Wissenschaft hat in der Bewährungskrise eine erstaunliche Renaissance erlebt. Virologen und Epidemiologen wurden zu Medienstars, aber auch «futuristische» Philosophen, Soziologen, Psychologen, Anthropologen, die vorher eher am Rande der polarisierten Debatten standen, bekamen wieder Stimme und Gewicht.

Fake News hingegen verloren rapide an Marktwert. Auch Verschwörungstheorien wirkten plötzlich wie Ladenhüter, obwohl sie wie saures Bier angeboten wurden.

### Ein Virus als Evolutionsbeschleuniger

Tiefe Krisen weisen obendrein auf ein weiteres Grundprinzip des Wandels hin: Die Trend-Gegentrend-Synthese.



Die neue Welt nach Corona – oder besser mit Corona – entsteht aus der Disruption des Megatrends **Konnektivität**. Politisch-ökonomisch wird dieses Phänomen auch «Globalisierung» genannt. Die Unterbrechung der Konnektivität – durch Grenzschiessungen, Separationen, Abschottungen, Quarantänen – führt aber nicht zu einem **Abschaffen** der Verbindungen. Sondern zu einer Neuorganisation der Konnektome, die unsere Welt zusammenhalten und in die Zukunft tragen. Es kommt zu einem Phasensprung der sozio-ökonomischen Systeme.

Die kommende Welt wird Distanz wieder schätzen – und gerade dadurch Verbundenheit qualitativer gestalten. Autonomie und Abhängigkeit, Öffnung und Schliessung, werden neu ausbalanciert. Dadurch kann die Welt komplexer, zugleich aber auch stabiler werden. Diese Umformung ist weitgehend ein blinder evolutionärer Prozess – weil das eine scheitert, setzt sich das Neue, überlebensfähig, durch. Das macht einen zunächst schwindelig, aber dann erweist es seinen inneren Sinn: Zukunftsfähig ist das, was die Paradoxien auf einer neuen Ebene verbindet.

Dieser Prozess der Komplexierung – nicht zu verwechseln mit Komplizierung – kann aber auch von Menschen bewusst gestaltet werden. Diejenigen, die das können, die die Sprache der kommenden Komplexität sprechen, werden die Führer von Morgen sein. Die werdenden Hoffnungsträger. Die kommenden Gretas.

«Wir werden durch Corona unsere gesamte Einstellung gegenüber dem



Leben anpassen – im Sinne unserer Existenz als Lebewesen inmitten anderer Lebensformen.»

### Slavo Zizek im Höhepunkt der Coronakrise Mitte März

**Jede Tiefenkrise hinterlässt eine Story,** ein Narrativ, das weit in die Zukunft weist. Eine der stärksten Visionen, die das Coronavirus hinterlässt, sind die musizierenden Italiener auf den Balkonen. Die zweite Vision senden uns die Satellitenbilder, die plötzlich die Industriegebiete Chinas und Italiens frei von Smog zeigen. 2020 wird der CO<sup>2</sup>-Ausstoss der Menschheit zum ersten Mal fallen. Diese Tatsache wird etwas mit uns machen.

Wenn das Virus so etwas kann – können wir das womöglich auch? Vielleicht war der Virus nur ein Sendbote aus der Zukunft. Seine drastische Botschaft lautet: Die menschliche Zivilisation ist zu dicht, zu schnell, zu überhitzt geworden. Sie rast zu sehr in eine bestimmte Richtung, in der es keine Zukunft gibt.

Aber sie kann sich neu erfinden.

**System reset.**

**Cool down!**

**Musik auf den Balkonen!**

So geht Zukunft.

Quelle: von Matthias Horx, [www.horx.com](http://www.horx.com) und [www.zukunftsinstitut.de](http://www.zukunftsinstitut.de).

Bildauswahl C. Frei

### Kurzbiografie Matthias Horx

(1955 in Düsseldorf geboren)

Schon als technikbegeisterter Junge in den 60-er Jahren interessierte er sich für die Geheimnisse der Zukunft. Nach einer Laufbahn als Journalist und Publizist entwickelte er sich zum einflussreichsten Trend- und Zukunftsforscher des deutschsprachigen Raums. Er veröffentlichte 20 Bücher, von denen einige zu Bestsellern wurden. Er gründete Deutschlands wichtigsten futuristischen Think-Tank, das Zukunftsinstitut mit Hauptsitz in Frankfurt und Wien.

Er steht für eine Futurologie, die nicht jeder Angst oder jedem Technik-Hype hinterherrennt, sondern den Bewusstseinswandel mit einbezieht. «Zukunft entsteht, wenn wir die Welt aus der Perspektive des Morgen betrachten – und unser Geist die Verbindungen zwischen Gegenwart und Zukunft verspürt!»

Als leidenschaftlicher Europäer pendelt er zwischen London, Frankfurt und Wien, wo er seit 2010 mit seiner Familie das «Future Evolution House» bewohnt.

Mission und Ziele: Matthias Horx' Lebensprojekt gilt der Weiterentwicklung der «Futurologie» der 60-er und 70-er Jahre zu einer ganzheitlichen Prognostik – einer interdisziplinären Verbindung von System-, Sozial-, Kognitions- und Evolutionswissenschaften.

# Nationaler Zukunftstag

## 14. November 2019

von Sandra Renzi

Einmal im Jahr findet der nationale Zukunftstag in der ganzen Schweiz statt. An diesem Tag haben Kinder die Möglichkeit, ihre Eltern oder Verwandte an ihren Arbeitsplatz zu begleiten, um einen Einblick in den beruflichen Alltag zu gewinnen. Des Weiteren können sich Kinder auf einer Plattform im Internet in z.T. noch geschlechterfremden Berufen anmelden. Mädchen erhalten z.B. einen Einblick als Automechanikerin. Dieses Jahr haben sich 9 Knaben im Alter zwischen 11 und 13 Jahren aus dem ganzen Kanton Zürich bei uns angemeldet, um einen Einblick in den Pflegeberuf zu erhalten.

Mein Name ist Sandra Renzi und ich arbeite ich in der Tages- und Nachtambulanz. Am nationalen Zukunftstag betreute ich zusammen mit Barbara Meierhofer (Alterswohnheim) und Nadine Braschler (Spitex) die 9 Jungs, die sich bei uns angemeldet haben.

Wir waren eine bunt gemischte Truppe mit Interesse am Thema und zwischendurch auch Unfug im Kopf.

Nach einem Rundgang durchs Haus, geführt von Gerhard Dorsch und einer



Vorstellungsrunde, war bereits Zeit für eine Pause. Bei einem Gipfeli und Getränk konnten wir uns alle ein bisschen besser kennen lernen und gestärkt in den 2. Teil des Vormittags starten.

In drei Gruppen haben wir den Jungs verschiedene Techniken des Pflegealltags näher gebracht.

Wie wird ein Verband angelegt? Eine Wunde verbunden? Wie fühlt es sich mit eingebundenen Beinen an?

In einer 2. Gruppe wurde versucht das Gefühl vom älter werden zu vermitteln. Wie ist es wenn ich nicht mehr so beweglich bin? Es wurden auch Techniken zum Aufstehen vom Boden mit dem «Nüssliball» gezeigt oder das Rutschen mit dem Rutschbrett.

In der 3. Gruppe wurde Blutdruck und Puls gemessen. Es ist gar nicht so einfach ein Blutdruckgerät geschickt zu handhaben. Die Knaben konnten sich auch den Blutzucker messen, oder eine Spritze aufziehen.



Es war sehr kurzweilig und nachdem alle Jungs alles ausprobiert hatten, war schon Zeit für das Mittagessen.

Dass ein 4-Gang-Menü angeboten wurde hat unsere Truppe doch für einen kurzen Moment sprachlos gemacht. Es hat auf jeden Fall allen sehr gut geschmeckt und wurde in vollen Zügen genossen.

Nach dem Mittagessen hat (aus Sicht der Jungs) das Highlight des Tages stattgefunden. Das legendäre Rollstuhlrennen ging an den Start! Eine Runde um das Geissengehege. Der Weg hinauf ist recht anstrengend, dafür ging es im vollen Tempo wieder runter.

Nach durchlüftetem Kopf und angestregten Muskeln haben wir uns wieder in drei Gruppen geteilt und sind auf drei Stationen gegangen, um mit Bewohnenden ein kurzes Interview zu führen und ein Gesellschaftsspiel zu spielen.

Danach neigte sich der Tag bereits dem Ende entgegen. In der Auswertung haben sich alle positiv geäußert. Auch wenn sie sich vielleicht nicht vorstellen können in der Pflege zu arbeiten, sind sie doch mit vielen Eindrücken und Erlebnissen nach Hause gegangen.

Gleichzeitig mit den angemeldeten Knaben konnten auch Kinder von Mitarbeitern mitkommen. Es sind insgesamt von neun Mitarbeitenden die Kinder, Nichten, Göttinger etc. gekommen. Diese haben tatkräftig mitgeholfen und so einen Einblick in den Arbeitsalltag erhalten.

Simon Hofer  
(Technischer Dienst mit seinem Sohn)



# Feuerwehrrübung

von Corinne Frei

Am Mittwoch 6. November 2020 führte die Feuerwehr Dübendorf-Wangen-Brüttli-sellen eine Übung im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum durch. Diese Übung diente der Feuerwehr und uns vom **IMWIL**, für einen Ernstfall besser vorbereitet zu sein und somit die Sicherheit im **IMWIL** zu optimieren.

Die Übung konnte pünktlich um 19.30 Uhr durch unseren Technischen Dienst mittels Auslösung einiger Brandmelder gestartet werden. Innerhalb Minuten war die Feuerwehr mit diversen Löschzügen vor Ort. Die Feuerwehrleute waren bei den diversen Übungen sehr gefordert und mussten einige schwerere Aufgaben bewältigen.

Es wurde zum Beispiel ein Explosions-Brand in der Lingerie, welcher einen Zusammenbruch des Treppenhauses im Haus D zur Folge hatte simuliert. Aus diesem Grund mussten die Personen aus den oberen Stock-



werken über die Loggias gerettet werden. Dabei war ungeplant noch die Drehleiter der Feuerwehr ausgefallen, dadurch musste die Rettung aus den Stockwerken über die dreiteiligen Auszugsleitern erfolgen. Dies sorgte für zusätzliche Spannung.

Die Leitung des **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum und die Sozialvorständin Jacqueline Hofer verfolgten das Spektakel mit Spannung und durften am Schluss auch der Übungs-Nachbesprechung der Feuerwehr beiwohnen. Im Anschluss gab es für alle Beteiligten noch ein feines Abendessen im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum.

# 101. Geburtstag von Frau Dora Hüsler

von Corinne Frei

Frau Hüsler feierte am 20. Dezember 2019 ihren 101. Geburtstag – herzliche Gratulation!

Michael Oldani besuchte Frau Hüsler gemeinsam mit der Sozialvorständin, Jacqueline Hofer. Sie gratulierten Frau Hüsler herzlich und überbrachten ihr ein Blumengesteck des **IMWIL** Alters- und

Spitexzentrum sowie von der Stadt Dübendorf einen Blumenstraus und einen Gutschein für die Cafeteria.

Alle Mitarbeitende des **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum und die Direktion wünschen Frau Hüsler auf diesem Weg nochmals alles Gute, beste Gesundheit und viele freudige und glückliche Momente.



# Wir gratulieren unseren Mitarbeitenden herzlich

## zum Dienstjubiläum 2019

5 Jahre	01.12.19	<b>Hess</b> Brigitta	D2
10 Jahre	01.11.19	<b>Dos Santos Rebelo Pereira</b> Arminda	B1/C1
15 Jahre	01.10.19	<b>Gonçalves</b> Laurinda	Gastronomie
25 Jahre	01.10.19	<b>Dedic</b> Ermin	Nachtwache

## zum Dienstjubiläum 2020

5 Jahre	01.01.20	<b>Petz</b> Franziska	Pool Pflege
5 Jahre	01.02.20	<b>Devaja</b> Ardiana	PWG Unterdorf
10 Jahre	01.02.20	<b>Häusermann</b> Mirjam Joy	Nachtwache
15 Jahre	01.03.20	<b>Da Costa dos Santos</b> Laurinda	Küche
40 Jahre	10.03.20	<b>Rizzo-Zifarone</b> Rosa	C2-6

## zur Pensionierung 2019

30. November 2019	<b>Konic</b> Jelena	Nachtwache
31. Dezember 2019	<b>Pennetta</b> Immacolata Antonia	Reinigung

## zur Geburt

20. November 2019	<b>Mulaj</b> Anife	Tochter Lejla
13. Februar 2020	<b>Jungblut</b> Ulrike	Sohn Alec Oscar
18. Februar 2020	<b>Habtemichael</b> Teklesenbet	Tochter Sofania
27. März 2020	<b>Hotz</b> Irene	Sohn Tim
31. März 2020	<b>Laezza</b> Sina	Tochter Delia

## zur Weiterbildung Leadership (SVF)

November 2019	<b>Gioacchino</b> La Marca	D3
---------------	----------------------------	----

## Funktionswechsel / Beförderung

01. Oktober 2019	<b>Hirni</b> Marianne	Stv. Stationsleitung, PWG Högler
01. Oktober 2019	<b>Hellrigl</b> Sabina	Bereichsleitung Pflegewohnungen
01. November 2019	<b>Wörle</b> Francesco	Stv. Bereichsleitung Küche
01. Dezember 2019	<b>Hänsel</b> Antje	Bereichsleitung Spitex
01. Januar 2020	<b>Scherberger</b> Stefanie	Leitung Hotellerie





# Durch die steigende Lebenserwartung gehören Demenzerkrankungen zu den grössten Herausforderungen der Zukunft in unserer Gesellschaft.



Gehirn normal



Gehirn bei Alzheimer



Gehirn normal Fortgeschrittenes Alzheimer-Station

Wir werden immer älter. Mit zunehmendem Alter nehmen alle körperlichen Funktionen ab, auch die Hirnleistung. Ab 80 Jahren steigt die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken erheblich. Das Wort Demenz hat seinen Ursprung im lateinischen Dementia, was übersetzt in etwa «ohne Geist» oder «abnehmender Verstand» bedeutet. Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem schrittweisen Verlust des Gedächtnisses, des Denkens, der Erinnerung, der Orientierung oder der Verknüpfung von Denkinhalten einhergehen. Von einer Demenz spricht man dann, wenn die Störungen eine betroffene Person bei ihren Aktivitäten des täglichen Lebens einschränken.

Es gibt etwa 50 verschiedene Formen der Demenz: Am bekanntesten und häufigsten ist mit rund 60% der Fälle die Alzheimer-Demenz (kurz: Alzheimer). Ebenfalls häufig ist die vaskuläre oder gefässbedingte Demenz mit ca. 20%. Dann gibt es noch Mischformen und sekundäre Formen (z.B. Creutzfeld-Jakob, Chorea Huntington, Intoxikation mit Alkohol oder nach Sauerstoffmangel).

Die Schweizer Alzheimervereinigung rechnet mit über 300'000 an Demenz erkrankten Personen bis 2050. Heute leben in der Schweiz knapp 110'000 Menschen mit einer Form von Demenz wie Alzheimer. Weltweit sind über 30 Millionen Menschen betroffen. Man geht davon aus, dass es 2050 über 100 Millionen sein könnten.

Die Alzheimer-Krankheit ist nach dem deutschen Neurologen Alois Alzheimer (1864 – 1915) benannt, der 1907 als Erster die Krankheitssymptome und die typischen krankhaften Veränderungen im Gehirn beschrieben hat. Bei einer Autopsie stellte er fest, dass sich im Gehirn einer vorher seit Jahren schwer dementen Frau «Verdickungen» und «Verklumpungen» in den Zellen der Hirnrinde befanden.

Heute weiss man, dass Eiweissablagerungen zur Zerstörung der Nervenzellen im Hirn führen. Hauptsächlich sind Stirn und Schläfenlappen betroffen. Im CT (Computer Tomogramm) ist der Abbau/Veränderung des Hirns sichtbar. Wie es zu diesen Ablagerungen kommt, ist nach wie vor unklar.

**Zehn Warnzeichen**, bei denen Sie an eine genauere Abklärung denken sollten:

## Vergesslichkeit:

Jeder vergisst einmal etwas. Selbst bei wichtigen Dingen kommt das vor, doch meistens erinnert man sich zumindest in groben Zügen, sobald man auf die Sache angesprochen wird. Alzheimer-Patienten hingegen vergessen nicht nur gelegentlich etwas, sondern oft und ohne sich daran erinnern zu können. Ein Ereignis des Vortags kann bei ihnen wie ausgelöscht sein, so, als hätte es niemals stattgefunden. Ebenso kann es ihnen mit Menschen ergehen: Sie lernen eine Person neu kennen, unterhalten sich vielleicht sogar angeregt mit ihr und am nächsten Tag ist es so, als hätten sie die betreffende Person nie zuvor gesehen.

## Schwierigkeiten bei Alltagstätigkeiten:

Dieses Anzeichen kann leicht für Zerstreuung gehalten werden, geht aber darüber hinaus. Zum Beispiel kann es passieren, dass Alzheimer Patienten Essen kochen, aber dann vergessen, es zu servieren. Kommen sie später wieder in die Küche, wundern sie sich, wer die Mahlzeit zubereitet hat. Sie wissen nicht mehr, dass sie selbst das getan haben.



Genauso kann es vorkommen, dass ein Betroffener sich anzieht, um vor die Tür zu gehen, sich dann aber nicht zu

erinnern vermag, warum er eigentlich aus dem Haus wollte.

## Sprachverarmung:

Alzheimer-Patienten leiden unter Wortfindungsstörungen. Sie vergessen sogar Bezeichnungen für Alltagsgegenstände. Manchmal versuchen sie dann, diese Begriffe zu umschreiben, z.B. indem sie «das für die Füsse» statt «Schuh» sagen. Es kann auch vorkommen, dass sie Bezeichnungen verwechseln oder sogar neu erfinden. Dadurch ist es mitunter schwierig, sie zu verstehen.

## Die Orientierung geht verloren:

Alzheimer-Patienten kann es passieren, dass sie sich selbst in eigentlich vertrauter Umgebung plötzlich verlaufen, beispielsweise in der Nachbarschaft ihrer Wohnung. Oder sie finden sich an einem Ort wieder, ohne sich erklären zu können, wie sie dort hingeraten sind. Auch bringen sie gelegentlich Tageszeiten durcheinander. Sie denken zum Beispiel es sei Mittag, obwohl es später Abend und bereits dunkel ist.



## Situationen werden nicht mehr richtig beurteilt:

Bei Alzheimer-Patienten kann es vorkommen, dass sie sich warme Winterkleidung anziehen, obwohl Hochsommer ist. Oder sie vergessen völlig, wie versprochen, auf das Enkelkind aufzupassen, gehen einfach aus dem Haus und lassen das Kind allein,

ohne sich noch an ihre Aufgabe erinnern zu können.

### **Die Fähigkeit zu abstraktem Denken leidet:**

Oft verlieren Alzheimer-Patienten das Gefühl für Geld und scheinen seine Bedeutung als Zahlungsmittel nicht mehr recht zu verstehen. Ähnlich kann es ihnen beim Blick in ein Telefonbuch ergehen. Sie erkennen die Nummern, doch wissen sie nicht mehr, wofür diese da sind.

### **Verlegen von Gegenständen:**

Es ist möglich, dass Betroffene eine ungeeignete «Ordnung» in ihrer Wohnung herstellen: Sie legen die Fernsehzeitschrift in die Waschmaschine oder ihre Zahnbürste ins Eisfach. Später erinnern sie sich nicht mehr daran, und die Gegenstände bleiben verschwunden, bis sie sie zufällig entdeckt werden.



### **Stimmungsschwankungen:**

Alzheimer-Patienten neigen zu plötzlichen und unerklärlichen Stimmungswechseln. Sind sie in einer Minute noch zufrieden und ausgeglichen, kann es in der nächsten zu Tränen und Verzweiflung oder ebenso gut zu einem Wutausbruch kommen, ohne dass sich eine Erklärung dafür finden lässt.

### **Veränderung der Persönlichkeit:**

Es ist ganz normal, dass sich mit zunehmender Lebenserfahrung auch die Persönlichkeit entwickelt und verändert. Bei Alzheimer-Patienten treten solche Veränderungen jedoch besonders ausgeprägt auf. Manchmal wer-



den die Betroffenen plötzlich reizbar, ängstlich, misstrauisch oder distanzlos, z.B. können sich Reaktionen häufen, die der jeweiligen Situation nicht angemessen sind.

### **Antriebslosigkeit:**

Auch ein Mangel an Energie und eigener Initiative kann ein Warnzeichen für Alzheimer sein. Gesellschaftliche und andere Aktivitäten werden den Betroffenen zur Last, sie bleiben lieber im Sessel sitzen, als etwas zu unternehmen, und ziehen sich zurück. Hobbies werden nicht mehr gepflegt und soziale Kontakte vernachlässigt.

Wenn solche Warnzeichen auffallen, kann nur ein Besuch beim Arzt mit genauen Abklärungen Gewissheit über die Diagnose geben. Da man die Ursache der Demenzerkrankung nicht kennt, kann sie auch nicht behandelt werden. Es findet also nur eine Symptombehandlung statt, mit der ev. der Verlauf der Krankheit verzögert oder Symptome gemildert werden können.

Bis heute muss sich die Therapie darauf beschränken, die Symptome zu lindern und das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen. Die Lebensqualität und Selbstbestimmtheit der Betroffenen soll so lange wie möglich erhalten werden. Medikamente werden zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und der Alltagsbewältigung, zur Milderung von Verhaltensstörungen, manchmal auch zur Verhinderung weiterer Schädigungen des Gehirns eingesetzt. Unter anderem erhöhen die verfügbaren Medikamente die chemischen Substanzen, welche Informationen von einer Gehirnzelle zur anderen transportieren. Medikamente gelangen ausserdem bei möglichen Begleiterkrankungen zum Einsatz.

Elementar ist der verständnisvolle Umgang mit Demenz-Patienten. Für die Menschen im Umfeld ist es ein schmerzhafter Prozess, mitzerleben, wie ein geliebter Mensch immer mehr entgleitet. Unverständnis ist da eine verständliche, aber kontraproduktive Reaktion. Stattdessen sollte man sich bewusst sein, dass logische Erklärungen, endlose Erläuterungen und Versuche, den Betroffenen etwas beizubringen, völlig sinnlos sind. Gefragt sind stattdessen Geduld, Freundlichkeit und emotionale Zuwendung – so schwer dies auch erscheint.



### **Neue geschützte gerontopsychiatrische Station**

Im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum ist die Pflegewohnung Chürzi seit 1999 auf die Betreuung dementer Menschen spezialisiert. Mit der angeschlossenen Gartenanlage ist es den Bewohnern möglich, im geschützten Rahmen ihren Bewegungsdrang auszuleben.

Die Nachfrage nach Pflegeplätzen für gerontopsychiatrische (alterspsychiatrische) Krankheitsbilder wie Demenz, Delir, Depression und Suchterkrankungen, ist steigend und wird in Zukunft weiter zunehmen. Dem Bedarf entsprechend wird das **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum im Herbst 2020 eine geschützte, geschlossene gerontopsychiatrische Pflegeabteilung inkl. Demenzgarten in Betrieb nehmen. Dazu wird die bestehende Station im Erdgeschoss des Hauses B umgebaut. Dabei werden zwei Doppelzimmer aufgehoben

bzw. verbunden und zu einem Ess- und Aufenthaltsraum umgestaltet und mit zwei zusätzlichen Fenstern versehen.

Die zwei bestehenden 4-er Zimmer entsprechen nicht mehr dem heutigen Standard. Diese werden aufgehoben und zu drei 2-er Zimmer umgebaut. Von der Station führt eine neue Türe direkt in den Demenzgarten.

Wir freuen uns, mit der neuen Station unserem Versorgungsauftrag der Stadt Dübendorf, betagte Menschen auf professionelle Art und Weise zu pflegen und zu betreuen, noch besser nachzukommen.

*Quelle: Text von Patrick Gunti, geschrieben für die Organisation MyHandicap, bearbeitet von M. Häfliger und F. Frauenknecht. Ergänzt von C. Frei.*

# Herbstausflug nach Egnach am Bodensee

von Elke Meier



Am Montag 9. September 2019 war es wieder Zeit für unseren jährlichen Herbstausflug. Wir trafen uns um viertel vor Neun in der Cafeteria zu einem Gipfeli und Kaffee. Gestärkt und guter Laune stiegen wir bei bewölktem Himmel in den Car ein.

Nach einem kurzen Spaziergang an den See hiess es: Bitte alle einsteigen zur Heimfahrt über die Landstrasse nach Amriswil – Sulgen – Märstetten und über eine kurze Autobahnfahrt nach Dübendorf.

Die Route führte uns von Dübendorf über die Landstrasse nach Wildberg – Bichelsee – Meggenhus nach Egnach. Das Sprichwort «Wenn Engel reisen gibt es schönes Wetter» hat sich bewahrheitet. Je näher wir dem Bodensee kamen desto wolkenloser wurde der Himmel.

Mit vielen Eindrücken und Erinnerungen von diesem schönen Tag sind wir wohlbehalten im IMWIL Alters- und Spitexzentrum angekommen.

Nach kurzer Suche und einem spannenden Wendemanöver des Carchauffeurs sind wir bei Sonnenschein im Restaurant Seehaus angekommen. Dort erwartete uns ein feines Mittagessen, welches wir mit einem fantastischen Blick auf den See genossen.



# Wie viel Flüssigkeit braucht der Mensch?

Ohne Nahrung kann der Mensch lange überleben, ohne Flüssigkeit nicht. Denn wir bestehen zu 60 Prozent aus Wasser und laufen schnell Gefahr auszutrocknen, zu dehydrieren. Durst stellt sich bereits dann ein, wenn 0,5 Prozent des Körpergewichts an Wasser fehlen: Das entspricht bei 60 Kilogramm Körpergewicht 0,3 Liter Wasser, bei 80 Kilogramm 0,4 Liter. Fehlen zwei Prozent des Körpergewichts an Wasser, das entspricht ein bis zwei Litern, fühlen wir uns müde, schwach und die geistige Leistungsfähigkeit lässt nach. Bei einem Verlust von vier Prozent des Körpergewichts an Wasser bekommen wir Kopfschmerzen und Muskelschwäche, bei fünf Prozent leiden wir unter Krämpfen und Bewusstseinsstörungen. Und ab 15 Prozent kann der Wasserverlust tödlich enden.

## Warnsignal des Körpers: Durst

Durst soll uns rechtzeitig daran erinnern zu trinken. Meist trinken wir aber nur, wenn wir tatsächlich Durst verspüren. Oft kommen wir damit aber nicht einmal auf die 1,5 Liter Flüssigkeit, die wir unter normalen Bedingungen jeden Tag trinken sollten. Wir sollten regelmässig über den Tag verteilt trinken – ein Gläschen Wasser am Tag und den Rest des Pensums in einem Rutsch am Abend – das bringt nichts.

## Abnahme des Durstgefühls im Alter

Weshalb das Durstgefühl im Alter abnimmt wissen die Mediziner auch nicht genau. Sie vermuten aber, dass es an einer Abnahme der Rezeptoren, sozusagen der Messfühler im Körper liegt. Osmorezeptoren im Zwischenhirn und Volumenrezeptoren der grossen Venen ermitteln den Zustand des Wasserhaushaltes und lösen ein Durstgefühl aus.

Im Alter laufen wir noch schneller Gefahr auszutrocknen. Der Grund: Das Durstgefühl wird schwächer, ältere Menschen vergessen deshalb eher zu trinken. Zudem besteht ein älterer Organismus nur noch zu 50 Prozent aus Flüssigkeit und trocknet deshalb schneller aus. Ausserdem wird die Nierenfunktion im Alter schwächer, deshalb kann die Niere den Wasserhaushalt nicht mehr so gut regulieren wie in jungen Jahren. Besonders bedrohlich wird es, wenn ältere Menschen unter einer Durchfallerkrankung leiden oder aufgrund von bestimmten Medikamenten eine erhöhte Urinausscheidung haben. Dann drohen Kreislaufkollaps und Nierenversagen.

Generell sollten ältere Menschen aber nicht mehr als 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken. Vor allem, wenn eine Herzschwäche vorliegt, eine Schwächung des Pumpvermögens des Herzens. Ideal wäre zudem, einen halben Liter Milch zu trinken, da dadurch einer Mangelernährung, die im Alter leicht auftreten kann, vorgebeugt werden kann. Milch enthält wertvolles Eiweiss und Calcium, das besser als Calcium aus Tabletten in den Knochen eingelagert werden kann. Ansonsten sollten natriumarme, stille

Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees oder Saftschorlen getrunken werden.

## Wesensveränderung durch Dehydrierung

Geriatrer erleben häufig, dass Angehörige ihre Eltern in die Klinik bringen, weil sie auf einmal wesensverändert sind – zum Beispiel verwirrt sind, Schwierigkeiten haben sich auszudrücken, in ihren Bewegungen langsamer sind oder über Schwindel klagen. Angehörige und Patienten fürchten, dass diese plötzlich auftretenden Symptome Anzeichen einer Demenzerkrankung sind.

Wenn diese Diagnose aufgrund von Untersuchungen ausgeschlossen werden kann, stellt sich häufig heraus, dass diese Symptome auf eine Austrocknung zurückzuführen sind, weil der Patient zu wenig getrunken hat.

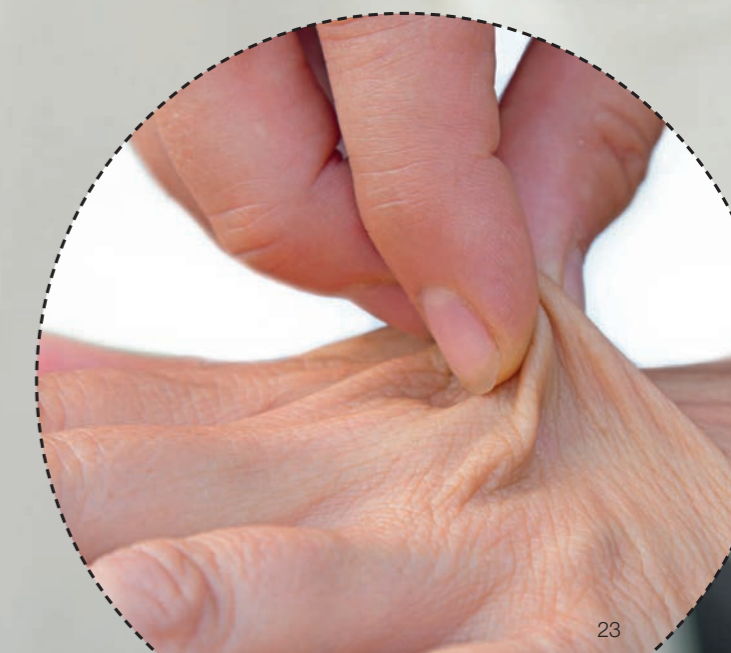
Erhält der Körper zu wenig Flüssigkeit, wird der Wasser-Elektrolyt-Haushalt gestört, das heisst, das Gleichgewicht zwischen den Blutsalzen und dem Wasser verschiebt sich. Dadurch ändert sich die Fließgeschwindigkeit und Fließfähigkeit des Blutes. Das kann bis zum Nierenversagen führen, wenn nicht rechtzeitig Flüssigkeit zugeführt wird. Apathie und Teilnahmslosigkeit sind Folge eines erhöhten Natriumspiegels.

Ein einfacher Test zeigt, ob man genügend getrunken hat, oder von Austrocknung bedroht ist:



Wann man die Haut auf dem Handrücken zwischen zwei Finger nimmt und sie zu einer Falte nach oben zieht, sollte sie sich beim Loslassen sofort zurückbilden. Bleibt die Hautfalte stehen, muss sofort Flüssigkeit zugeführt werden.

Verfasst von Christiane Streckfuss; bearbeitet von Mariette Häfliger



# Veranstaltungskalender 2020

## Mai

Mittwoch 13.05.

### **Musiknachmittag mit Duo Sie & Er im Saal mit Kaffee und Kuchen**

Für interne Gäste / Mieter kostenlos  
Für Externe Gäste CHF 10.00

## Juni

Mittwoch 17.06.

### **Musiknachmittag mit RalpAndRea im Saal mit Kaffee und Kuchen**

Für interne Gäste / Mieter kostenlos  
Für Externe Gäste CHF 10.00

Samstag 20.06.

### **Konzert vom Mandolinen- u. Gitarren-Orchester Dübendorf im Saal**

Für interne / externe Gäste kostenlos

## Juli

Mittwoch 15.07.

### **Musiknachmittag mit D'Urchige Tösstaler im Saal mit Kaffee und Kuchen**

Für interne Gäste / Mieter kostenlos  
Für Externe Gäste CHF 10.00

## August

Mittwoch 12.08.

### **Musiknachmittag mit Miquel Ramirez im Saal mit Kaffee und Kuchen**

Für interne Gäste / Mieter kostenlos  
Für Externe Gäste CHF 10.00

Samstag 29.08.

### **Konzert der Stadtmusik Dübendorf im Saal**

Für interne / externe Gäste kostenlos

## September

Mittwoch 16.09.

### **Musiknachmittag mit Bella Farny im Saal mit Kaffee und Kuchen**

Für interne Gäste / Mieter kostenlos  
Für Externe Gäste CHF 10.00

# Aus- und Weiterbildung



«Das IMWIL Alters- und Spitexzentrum ist ein anerkannter Lehrbetrieb und bildet junge Menschen in verschiedenen Berufen in den Abteilungen Pflege und Hotellerie aus. Die professionelle Ausbildung ist ein wertvoller Bestandteil unserer Ausrichtung als moderner Gesundheitsbetrieb.»

*Zitat aus der Homepage*

Wir bieten bereits Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit an der Berufsbesichtigung, organisiert durch das BIZ Uster, oder an individuellen Schnuppertagen über das ganze Jahr, sich ein Bild über den möglichen zukünftigen Beruf zu machen.

Ein Praktikum oder eine Vorlehre ermöglichen den jungen Leuten einen begleiteten Einstieg in die Berufswelt. Begleitet werden sie durch ausgebildete BerufsbildnerInnen, die direkt mit ihnen im Bereich arbeiten.

Durch das Angebot des SRK-PflegehelferInnenpraktikums ermöglichen wir Menschen, die gerne im Pflegebereich arbeiten möchten, jedoch aus verschiedenen Gründen nicht die Möglichkeiten haben eine Lehre zu absolvieren, das Zertifikat PflegehelferIn vom Schweizerischen Roten Kreuz zu erlangen und ermöglichen ihnen so den Einstieg in die Arbeitswelt im Gesundheitswesen.

### **Ausbildung Pflege**

Im Bereich Pflege bieten wir folgende Lehrstellen und Ausbildungen an:

- Studium Pflege HF
- Lehrstellen Fachfrau / Fachmann Gesundheit
- Studienjahr für Studierende Aktivierungsfachfrau / -fachmann HF
- Praktika zur Berufsvorbereitung im Gesundheitswesen
- Sozialpraktikum verschiedener Partnerorganisationen im Kanton Zürich

Grundausbildungen (2 oder 3-jährige) bieten wir in den Bereichen Hotellerie und Pflege an sowie höhere Fachausbildungen in den Bereichen Pflege und Aktivierung. Für Mitarbeitende werden zahlreiche interne Fortbildungen im jeweiligen Bereich sowie übergeordnete Schulungen oder Fortbildungen angeboten. Ausserdem fördert und unterstützt der Betrieb die berufliche und persönliche Entwicklung der Mitarbeitenden mit externen Weiterbildungen.

Unser oberstes Ziel ist es, in den verschiedenen Bereichen gut qualifizierte Fachleute auszubilden. Wir legen grossen Wert auf die Begleitung während der Ausbildung, erwarten jedoch auch volles Engagement seitens der Lernenden und Studierenden. Wir wollen stolz darauf sein, wenn die Ausgebildeten später sagen, «Wir haben im IMWIL Alters- und Spitexzentrum gelernt».

### **Ausbildung Hotellerie**

Im Bereich Hotellerie bieten wir Lehrstellen für diese Berufe an:

- Köchin / Koch
- Fachfrau / Fachmann Hauswirtschaft
- Fachfrau / Fachmann Betriebsunterhalt
- Praktika können in folgenden Bereichen absolviert werden:  
Lingerie, Reinigung, Küche, Gastronomie, Technischer Dienst

# Sicherheit im Alter – Informationen Kriminalitätsprävention

Das Leben im Alter wird oft ruhiger, man hat weniger Sorgen, mehr freie Zeit und weniger Verpflichtungen. Man ist schon ein gutes Stück durchs Leben gegangen und hat sich mittlerweile ein wenig zurück lehnen können. Von den neuen Medien und modernen technischen Entwicklungen kennt man nur, was man kennen möchte, denn früher ging es ja auch ohne... Doch Achtung! Diebe und Betrüger schlafen nicht, im Gegenteil: Sie nutzen ganz gezielt eine gewisse «Altersnachsicht» aus, sei es als Taschendieb im Tram, als windiger Weinverkäufer an der Haustüre usw.

Die Schweiz gehört dennoch weiterhin zu den sichersten Ländern der Welt, lassen Sie sich nicht von den teils erschreckenden Medienberichten verunsichern, die uns glauben machen, Kriminalität beherrsche den Alltag. Angst ist keine gute Lebensbegleiterin und ängstliche Menschen werden oft eher zu Opfern als selbstbewusste. Man muss aber wachsam sein, auch und gerade im Ruhestand!

Nachfolgend einige Tipps, die Ihnen helfen sollen, sich wirksam vor all den kleineren und grösseren Betrügern und Übeltätern des Alltags zu schützen:

## Trickdiebstahl:

- Lassen Sie grundsätzlich keine fremden Personen in Ihre Wohnung.
- Lassen Sie sich bei Amtspersonen immer einen offiziellen Ausweis zeigen.
- Lassen Sie nur Handwerker in Ihre Wohnung, wenn Sie sie selbst bestellt haben oder von Ihrer Hausverwaltung angekündigt wurden.

## Diebstahl:

- Tragen Sie nur wenig Bargeld auf sich. Zahlen Sie lieber mit Ihrer Kredit-, EC- oder Post- Card.
- Legen Sie Ihr Portemonnaie beim Bezahlen nie aus der Hand.
- Lassen Sie sich nicht in das Portemonnaie schauen.
- Wenn Sie einen Pin-Code verwenden, dann achten Sie darauf, dass niemand Ihnen beim Eintippen zusehen kann.
- Wird Ihre Karte von einem Bancomaten eingezogen, lassen Sie sie unverzüglich sperren.
- Verteilen Sie Ihre Wertsachen auf verschiedene verschliessbare Innentaschen Ihrer Kleidung.
- Tragen Sie Ihre Tasche immer auf der Körpervorderseite oder klemmen Sie sie unter den Arm. Auch einen Rucksack können Sie vorne tragen.
- Lassen Sie Ihre Tasche nie unbeaufsichtigt.
- Seien Sie in einem Gedränge besonders wachsam, vor allem, wenn Sie angerempelt werden.

## Einschleichdiebstahl:

- Bewahren Sie zuhause so wenig Bargeld und Wertgegenstände wie möglich auf. Nehmen Sie sich lieber einen Banksafe.
- Greifen Sie bei Diebstählen nie persönlich ein. Ihr Leben ist wertvoller als Ihr Besitz!



# und Tipps zur

## Enkeltrick:

- Seien Sie misstrauisch gegenüber unbekanntem Personen, die sich am Telefon als Verwandte oder Bekannte ausgeben.
- Geben Sie keiner unbekanntem Person irgendwelche Informationen zu Ihren familiären oder finanziellen Verhältnissen, auch nicht über Internet.
- Nehmen Sie nach einem Anruf mit finanziellen Forderungen bei Familienangehörigen oder Vertrauenspersonen Rücksprache.
- Übergeben Sie niemals Bargeld oder Wertsachen an unbekanntem Personen.
- Wenn Ihnen ein Anrufer verdächtig vorkommt, informieren Sie sofort eine verantwortliche Person im Hause oder die Polizei (Notruf 117)!

## Haustürgeschäfte, Geldsammlungen und Kaffeefahrten

- Lassen Sie sich Zeit! Unterschreiben Sie nichts unter Zeitdruck.
- Lassen Sie sich bei Käufen vom Verkäufer nicht beeindrucken oder verwirren.
- Lassen Sie keine Verkäufer in Ihre Wohnung
- Wenn Sie um Spenden angegangen werden – an der Wohnungstüre oder auf der Strasse – lassen Sie sich eine amtliche Bewilligung zeigen.
- Auch wenn Sie kleine Geschenke von den Organisationen oder Verkäufern erhalten, sind Sie nicht verpflichtet, Ihrerseits etwas zu kaufen!

## Zahlen im Geschäft und Rechnungszahlungen

- Vermeiden Sie es, grössere Geldbeträge auf sich zu tragen! Mit dem Abheben grösserer Geldbeträge am Schalter bzw. am Geldautomaten erhöht sich das Risiko, von einem Dieb oder einer Diebin beobachtet zu werden. Zahlen Sie wenn möglich bargeldlos mit Ihrer EC-Karte oder Kreditkarte, diese werden praktisch an jeder Kasse angenommen.
- Banken und Post ermöglichen ihren Kunden, Zahlungen bargeldlos vorzunehmen. Zahlungsaufträge können bequem am Computer von zu Hause aus erledigt werden und ersetzen das gelbe Einzahlungsbüchlein der Post.
- Falls Sie Zahlungsaufträge brieflich erledigen, benutzen Sie Briefkästen im Inneren von Poststellen oder geben Sie die Zahlungsaufträge direkt am Postschalter ab.
- Verhalten Sie sich auch am Bank- oder Postomaten vorsichtig: Gewähren Sie niemandem Einsicht beim Eintippen des PIN-Codes.
- Lassen Sie sich nicht drängen und machen Sie wenn nötig wartende Personen darauf aufmerksam, dass Abstand Anstand bedeutet.
- Falls Sie Schwierigkeiten mit Bank- oder Postomaten haben, lassen Sie sich die Funktionsweise von Ihrer Bank oder Ihrer Post erklären. Lehnen Sie spontane Hilfe von Unbekanntem jedoch ab, es könnte sich um Betrüger handeln.
- Wenn Sie Ihre Bank-, Post- oder Kreditkarte verloren haben oder sie Ihnen gestohlen wurde, melden Sie den Verlust unverzüglich Ihrer Bank bzw. Post und lassen die Karte sperren.



### Sicherer Umgang mit den neuen Medien:

- Seien Sie im Internet genau so kritisch wie im realen Leben auch, wenden Sie Ihren gesunden Menschenverstand an und informieren Sie sich über die Risiken und Schutzmöglichkeiten.
- Besuchen Sie Kurse über Computer und Internetnutzung. Viele Veranstalter führen regelmässig auch Kurse extra für Seniorinnen und Senioren durch.
- Informieren Sie sich über Schutzprogramme für Ihren Computer.
- Wer im Internet Einkäufe tätigt, sollte die Kreditkartendaten nur online eingeben, wenn eine sichere SSL-Verbindung besteht. Diese erkennt man an der Internet-Adresse, die mit «https://www...» beginnt.
- Überprüfen Sie regelmässig Ihre Bankkonten und Ihre Kreditkartenabrechnung und melden Sie Ihrer Bank sofort, wenn Sie Buchungen feststellen, die Sie nicht getätigt haben.
- Klicken Sie NIEMALS auf Links in E-Mails von Banken oder Finanzinstituten, bei denen Sie angeblich ein Konto unterhalten! Banken oder Finanzinstitute versenden NIE Links per E-Mail.



- Bewahren Sie Ihre Passwörter sicher auf und geben Sie sie an niemanden weiter! Von seriösen Firmen werden Sie niemals aufgefordert, ein Passwort einzusenden.
- Seien Sie misstrauisch bei Links, welche Sie per SMS oder Whatsapp-Nachricht erhalten. Klicken Sie grundsätzlich nicht auf einen solchen Link. Wenn Sie die Nachricht von einer vertrauten Person erhalten, fragen Sie nach, ob dieser Link absichtlich geschickt wurde und ob es sicher ist, darauf zu klicken.
- Lernen Sie neue Menschen über das Internet kennen oder suchen Sie einen Partner/eine Partnerin, denken Sie daran, dass man im Internet besonders leicht eine falsche Identität vortäuschen kann. Seien Sie also vorsichtig und überweisen Sie niemals Geld an Personen, die Sie nur über Internet kennen.

Wenn Ihnen etwas passiert ist, wenn Sie den Verdacht auf eine Straftat haben oder wenn Sie Zeuge einer Straftat geworden sind, nehmen Sie unverzüglich Kontakt im Hause oder mit der Polizei auf (Notruf 117).

Denken Sie daran, niemand erwartet von Ihnen, dass Sie bei einer Straftat einschreiten! Alarmieren Sie die Polizei, merken Sie sich möglichst vieles, das für die Polizei nützlich sein könnte. Helfen Sie nach Möglichkeit allfälligen Opfern, bringen Sie sich aber keinesfalls selber in Gefahr!

## Notruf 117

Sind Sie unsicher in Bezug auf eine mögliche Straftat, sprechen Sie mit einer verantwortlichen Person im Hause oder mit der Polizei und lassen Sie sich individuell beraten.

(Auszug aus der Informationsbroschüre «Sicherheit im Alter») Zusammengefasst von J. Furrer, ergänzt von C. Frei

## Freiwilligen Anlass

von Käthi Toledo

Im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum arbeiten ca. 30 freiwillige Helferinnen und Helfer. Diese besuchen regelmässig unsere Bewohnenden und leisten Ihnen Gesellschaft und Unterstützung in Alltagsbelangen sowie helfen sie tatkräftig mit in der Aktivierungstherapie und bei Anlässen.

Am Donnerstag, 14. November 2019 fand eine Fortbildung mit Frau Franziska Petz, Kinaesthetictrainerin, zum Thema «Bewegungsunterstützung» statt, welche von 13 freiwilligen Helferinnen und Helfern besucht wurde. Dabei ging es zum einen darum, wie man Personen beim Trinken helfen kann, indem man der Person nicht einfach den Becher an den Mund hält, sondern den Arm der Person mit dem Becher zum Mund führt.

Im Weiteren wurde gezeigt wie man Personen im Rollstuhl anleiten kann nach hinten zu rutschen bzw. nach vorne zu rutschen um vom Rollstuhl aufzustehen.



Viele ältere Personen haben generell Mühe mit Aufstehen und Absitzen. Dies war das dritte Kernthema an diesem Tag. In diesem Teil haben die Teilnehmenden aneinander geübt, wie man einer Person helfen kann vom Stuhl aufstehen, sie zu begleiten und zu stützen beim Laufen und wie sich die Person danach wieder sicher auf einen Stuhl setzt.

Als Dankeschön für den selbstlosen Einsatz durch das Jahr fand gleichentags ein Mittagessen für alle Freiwilligen bei uns im Betrieb statt. Das **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum ist sehr froh um die Unterstützung und das Engagement der freiwilligen Helferinnen und Helfer, ohne diese diverse Anlässe nicht in der gewohnten Art durchgeführt werden könnten. Auch die Bewohnenden schätzen die Besuche durch die Freiwilligen sehr.

Die Direktion und alle Mitarbeitenden des **IMWIL** danken unseren freiwilligen Helferinnen und Helfern herzlich für Ihren Einsatz und Ihr Engagement!

Freiwillige Helferinnen und Helfer haben im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum das Recht auf Einführung in die Arbeit, auf regelmässige Fortbildungen sowie eine kontinuierliche und professionelle Betreuung durch die verantwortliche Kontaktperson.

### Können wir schon bald auf Sie als freiwillige Mitarbeiterin oder Mitarbeiter zählen?

Für mehr Informationen steht Ihnen Frau Käthi Toledo unter Tel. 044 802 83 90 gerne zur Verfügung.

Für unseren Mahlzeitendienst suchen wir zudem noch freiwillige Fahrerinnen und Fahrer für die Auslieferung der Mahlzeiten in Dübendorf und Gockhausen.

### Haben Sie Interesse?

Frau Stefanie Scherberger steht Ihnen gerne unter Tel. 044 802 83 20 zur Verfügung.

# In Erinnerung

## September

<b>Pellegrini</b>	Rosa	07.09.2019
<b>Köver</b>	François	13.09.2019
<b>Schoch</b>	Fermina	20.09.2019
<b>Müller</b>	Ruth	22.09.2019

## Oktober

<b>Bertschinger</b>	Margrith	07.10.2019
<b>Kohler</b>	Anton	08.10.2019
<b>Roth</b>	Werner	21.10.2019
<b>Keller</b>	Elfriede	21.10.2019
<b>Thalmann</b>	Maja	21.10.2019
<b>Staub</b>	Leo	21.10.2019
<b>Loosli</b>	Dora	23.10.2019
<b>Reich</b>	Irma	30.10.2019

## November

<b>Dakidis</b>	Ioannis	18.11.2019
<b>Klenner</b>	Walter	23.11.2019
<b>Conte</b>	Leopoldine	26.11.2019
<b>Burkhalter</b>	Lisbeth	28.11.2019
<b>Bucher</b>	Itala	29.11.2019
<b>Süess</b>	Arnold	30.11.2019

## Dezember

<b>Hosang</b>	Erwin	04.12.2019
<b>Leuzinger</b>	Liane	13.12.2019
<b>Gasser</b>	Willy	20.12.2019
<b>Brunschweiler</b>	Dora	28.12.2019
<b>Trüb</b>	Maria	30.12.2019
<b>Keller</b>	Alice	30.12.2019
<b>Müller</b>	Marie	31.12.2019

## Januar

<b>Rossi</b>	Ermelinda	03.01.2020
<b>Exer</b>	Heidi	06.01.2020
<b>Gerber</b>	Margrith	15.01.2020
<b>Mair</b>	Josef	16.01.2020
<b>Keller</b>	Heidy	22.01.2020
<b>Nötzli</b>	Walter	28.01.2020

## Februar

<b>Seeger</b>	Margrit	06.02.2020
<b>Hug</b>	Susanna	14.02.2020
<b>Ruppmann</b>	Clara	18.02.2020
<b>Poltronieri</b>	Vivetta	21.02.2020
<b>Zahno</b>	Maria	27.02.2020
<b>Luminati</b>	Marcello	27.02.2020

## März

<b>Schütz</b>	Margrit	01.03.2020
<b>Stauffer</b>	Werner	04.03.2020
<b>Schatzmann</b>	Ascencion	16.03.2020
<b>Ammann</b>	Monika	23.03.2020
<b>Heuberger</b>	Josef	24.03.2020

### Herausgeber:

IMWIL Alters- und Spitexzentrum

### Auflage April 2020:

350 Stück

### Redaktion/Redigierung:

- Corinne Frei, Direktionsassistentin
- Mariette Häfliger, Qualitäts- und Bildungsverantwortliche Pflege
- Michael Oldani, Direktor
- Nelly Schneider, Co-Leitung Administration

### Gestaltung und Realisation:

Karin Kuster, Typo Graphic Composing,  
Dübendorf

### Autoren:

- Corinne Frei, Direktionsassistentin
- Elke Meier, Mitarbeiterin Pflege
- Käthi Toledo, Bereichsleitung Aktivierung
- Mariette Häfliger, Qualitäts- und Bildungsverantwortliche Pflege
- Michael Oldani, Direktor
- Sandra Renzi, Dipl. Pflegefachfrau HF

### Gastautor:

Matthias Horx: [www.horx.com](http://www.horx.com) und  
[www.zukunftsinstitut.de](http://www.zukunftsinstitut.de)

### Druck:

Druckerei Crivelli AG, Dübendorf-Gfenn