

ZENTRUMS- ZEITUNG

Ausgabe 37 | September 2021



IMWIL
Alters- & Spitexzentrum

Inhaltsverzeichnis

3	Editorial
4 – 6	Die vielen Gesichter der Spitex
7	100. Geburtstag von Nelly Frei-Stirnemann
8 – 9	Gesundheitsförderung
10 – 11	Rheuma
12 – 13	Die Personaladministration stellt sich vor
14 – 15	1. Augustfeier
16	Harninkontinenz
17	Nachbarschaftshilfe
18 – 19	Mein Name ist Simone Heggemann
19	Rosa Rizzo-Zifarone sagt allen ciao und adieu
20 – 21	Wir gratulieren unseren Mitarbeitenden herzlich
22	Herzliche Gratulation zum Lehrabschluss
23	Herzlich willkommen
24	Senioren Mittagstisch
25	Wir nehmen Abschied
26 – 27	Veranstaltungskalender
27	Impressum

Editorial

Die Stille ist die Quelle
der Gedanken.

*Franz Schmidberger (*1942),
deutscher Publizist*



Liebe Leserinnen und Leser

Im August ist der Spätsommer ins Land gezogen. In der Natur wird es stiller, die Bienen summen weniger die Vögel trällern nicht mehr laut und wild durcheinander. Die Bäume und Pflanzen kommen ebenfalls zur Ruhe und stellen ihr Wachstum langsam ein.

Am 1. August konnten wir auch endlich wieder einmal ein grosses Fest gemeinsam feiern! Das Wetter hat uns auch an diesem Tag mit viel Regen beschenkt, jedoch konnten wir dank unserer grosszügigen Restaurationsfläche trotzdem eine schöne 1. August-Feier mit viel Musik «am Schärme» durchführen.

Ebenfalls im August haben alle unsere Lernenden ihren Lehrabschluss mit Erfolg feiern können. Zwei Lernende wurden sogar vom Gewerbe-, Handels- und Industrieverein Dübendorf für ihren besonders guten Abschluss (Abschlussnoten 5.0 und 5.2) ausgezeichnet. Herzliche Gratulation! Besonders erfreulich ist, dass 4 von 6 der Lehrabgängerinnen bei uns weiterarbeiten werden.

Und es haben wieder viele neue, junge Menschen ihre Lehre bei uns gestartet – viel Erfolg!

Mit unserer Ausbildungsinitiative investieren wir nämlich in die Zukunft. Wir bilden aktuell 25 Lernende in vier Berufsgruppen aus. Auch über diverse Praktika ermöglichen wir vielen Jungen einen erfolgreichen Einstieg in die Arbeitswelt. Zudem sind zurzeit drei Personen im Studium zur diplomierten Pflegefachfrau / -mann HF und eine zur diplomierten Aktivierungsfachfrau HF.

Ebenso im August, am 25., fand nach Ausfall im letzten Jahr, wieder unser Spitextag im Dorfkern von Dübendorf statt. So vielseitig und bunt wie das Leben und die Menschen sind, so vielseitig ist auch das ambulante Dienstleistungsangebot unserer Spitex. Die Bevölkerung hatte ihr Interesse zahlreich bekundet.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen unserer neusten Ausgabe der Zentrumszeitung.

Michael Oldani, Direktor

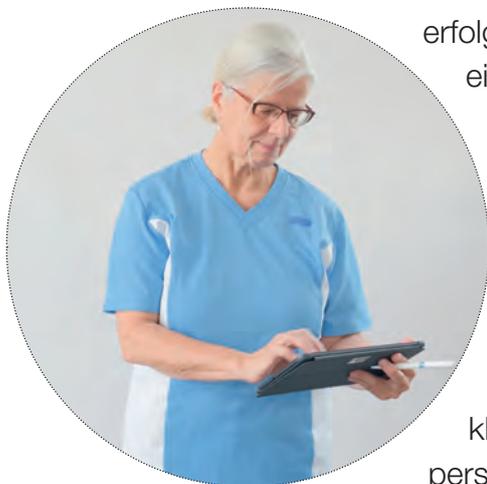
Die vielen Gesichter der Spitex

von Sonja Maria Kamper

So vielseitig und bunt wie das Leben und die Menschen sind, so vielseitig ist auch das ambulante Dienstleistungsangebot der Spitex des IMWIL Alters- und Spitexzentrum Dübendorf. Wir stellen hier unsere Angebote vor:

Bedarfsabklärung

Der Start in der Spitex erfolgt immer durch eine Bedarfsabklärung. Dazu kommt eine Spitex-Mitarbeiterin zu den Interessenten nach Hause und klärt in einem persönlichen Gespräch die Wünsche und Bedürfnisse ab. Gleichzeitig vereinbart sie mit den Klientinnen und Klienten und ihren Angehörigen zukünftige Spitex-Leistungen sowie die ersten Einsätze und Termine.



Grundpflege

Am meisten bekannt unter dem breit gefächerten Angebot der Spitex ist sicher die Unterstützung bei der Körperpflege, die Hilfe beim An- und Auskleiden oder die Unterstützung beim Aufstehen und Zubettgehen (Mobilisation).



Behandlungspflege

Unter der Behandlungspflege sind alle ärztlich verordneten medizinischen Leistungen zu verstehen. In der Praxis kennen unsere Spitex-Klientinnen und -Klienten die Behandlungspflege in Form von Messungen von Blutdruck, Puls, Gewicht oder Blutzucker sowie im Verabreichen von Insulin.

Viele Angehörige fühlen sich sehr entlastet, wenn die Spitex täglich dafür sorgt, dass die Medikamente richtig eingenommen werden.

Ein grosser Teil der Behandlungspflege erfolgt in Form von Verbandswechseln und Wundversorgung. Unsere Fachpersonen sind sehr erfahren und gut geschult für den Umgang mit Wunden und die sterilen Bedingungen, die eingehalten werden müssen. Und natürlich können auch komplexe medizintechnische Aufgaben erledigt werden im Zusammenhang mit Sonden, Pumpen, Kathetern, Stoma oder Infusionstherapien.



Hauswirtschaftliche Leistungen

Der Wochenkehr und der Wocheneinkauf sind die beiden häufigsten Dienstleistungen unseres Hauswirtschaftsteams. Dabei geht es nicht nur darum, dass der Haushalt «erledigt» wird. Die Spitex-Klientinnen und -Klienten werden in die Tätigkeiten miteinbezogen um möglichst lange bestehende Ressourcen erhalten zu können.

Der soziale Kontakt, der dabei stattfindet, ist für viele Spitex-Klientinnen und -Klienten der einzige regelmässige.



Sozialpsychiatrische Spitex

In Zusammenarbeit mit Psychiatern oder Psychologen kommt bei psychiatrischen oder psychologischen Problematiken unser Team der sozialpsychiatrischen Spitex zum Einsatz. Das Team leistet Unterstützung in der Alltagsbewältigung, gibt Hilfe zur Selbsthilfe in Krisensituationen und erarbeitet mit den Klientinnen und Klienten Tages- und Wochenstrukturen.



Palliativ Pflege

Es ist uns ein Anliegen, Menschen auch in schwierigen Lebenssituationen zu Hause zu begleiten und zu pflegen, wenn sie dies wünschen. Dabei sind nicht nur die Pflegethemen wichtig, sondern auch die Gespräche, die mit den Spitex-Klientinnen und -Klienten und ihren Angehörigen geführt werden.



Mahlzeitendienst

Aus frischen und saisongerechten Produkten, wenn möglich aus der Region, werden in der Küche des **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum täglich Menüs mit Suppe und Salat zubereitet und nach

Hause geliefert. Damit für

alle etwas Passendes dabei ist, gibt es zwei Menüs – ein Menü mit Fleisch/Fisch und ein vegetarisches Menü – sowie einen Wochenhit und vier Standardmenüs zur Auswahl.



Fahrdienst und Spitex PLUS

Spitex PLUS ermöglicht zusätzliche Dienstleistungen, die die bisher vorgestellten Kerndienstleistungen ergänzen. Hierzu zählt vor allem die Betreuung und die Entlastung von pflegenden Angehörigen in Form von Gesellschaft leisten. Wir begleiten Spitex-Klientinnen und -Klienten zu Arztterminen oder kochen z.B. einmal wöchentlich eine ganze Mahlzeit zusammen.



Einsatzplanung

Wir betreuen ca. 320 Spitex-Klientinnen und -Klienten in der Gemeinde Dübendorf. Zu manchen Personen gehen wir täglich mehrmals, zu manchen alle 14 Tage. Wir berücksichtigen die Wünsche bezüglich Einsatzzeit und planen flexibel je nach Bedürfnissen.

Möglich macht das unsere Einsatzplanung, die von 07.30 Uhr bis 17.00 Uhr ein offenes Ohr für alle Anliegen hat, koordiniert, Material bestellt und die Einsätze plant.



Bildung

Wir sind ein Ausbildungsbetrieb für verschiedene Lehrberufe. In der Spitex begleiten wir Lernende auf ihrem Ausbildungsweg zur Fachfrau Gesundheit und zum Fachmann Gesundheit sowie zur diplomierten Pflegefachfrau oder zum diplomierten Pflegefachmann. Unsere Berufsbildnerinnen sind sehr motiviert, ihr Wissen weiter zu geben, denn unsere jungen Kolleginnen und Kollegen sind unsere Zukunft. Durch die gut ausgebildeten Mitarbeitenden können sehr viele Fachthemen intern als Weiterbildung angeboten werden, wie z.B. alles rund um das Thema Wundpflege.



100. Geburtstag von Nelly Frei-Stirnemann

von Corinne Frei

Am 12. August 2021 durfte Frau Frei-Stirnemann bei strahlendem Sonnenschein ihren 100. Geburtstag im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum feiern. Am Morgen hatte Frau Frei einen Coiffeur-Besuch und wurde nach diesem von unserer Pflegedirektorin Christa Hirt auf der Station mit Blumen sowie der Glückwunschkarte mit den besten Wünschen des Stadtpräsidenten André Ingold und Geschenken der Stadt Dübendorf überrascht.

Am Nachmittag feierte Frau Frei mit einer ihrer Freundinnen und der Bewohnerin Frau Süss in der Cafeteria. Bereits am Vortag kam der Sohn von Frau Frei für ein gemeinsames Mittagessen ins **IMWIL**.

Wir wünschen Frau Frei auf diesem Weg nochmals alles Gute und beste Gesundheit.



Gesundheitsförderung, ein Thema

von Mariette Häfliger und Corinne Frei

Gesundheitsförderung in einer Langzeitpflegeinstitution bedeutet den Menschen Handlungs- und Entscheidungsspielraum aufzuzeigen, wertschätzende Umgangsformen zu pflegen und Sicherheit zu vermitteln. Laut aktuellen Forschungen sind das die wesentlichen Bestandteile für Gesundheit und Wohlbefinden.

Mit einer ganzen Palette von Massnahmen wird im **IMWIL** Alters- und Spitzexzentrum der Gesundheit von Bewohnerinnen und Bewohnern wie auch der Mitarbeitenden Beachtung geschenkt.

Beispiele sind:

- frische Luft: in den beiden Neubauten ist eine automatisierte Belüftung eingebaut, welche ständig Frischluft in die Räume bringt. In den älteren Gebäuden wird mehrmals täglich gelüftet.
- Gutes Licht: Die Räume im **IMWIL** sind mit grosszügigen Fenstern ausgestattet und die Räume dadurch hell und freundlich.
- Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung: Die Küche des **IMWIL** kocht täglich frische Menüs und verwendet wenn immer möglich saisonale und regionale Zutaten.
- Aktivierungsprogramm für Bewohnerinnen und Bewohner: Von Montag bis Freitag finden tägliche Aktivitäten mit den Bewohnenden, geleitet durch das Team der Aktivierungstherapie, statt. Zusätzlich werden durch die Mitarbeitenden der Pflegestationen Kurzaktivierungen durchgeführt.

- Fitnessraum für Bewohnende und Mitarbeitende: Seit Juni 2021 ist der neue Fitnessraum für die Bewohnenden und Mitarbeitenden geöffnet. Die Einführung in die Geräte erfolgt durch die Physiotherapeutin, welche auch für jede Person einen individuellen Trainingsplan zusammenstellt, sofern dies gewünscht wird.
- Förderung des Wassertrinkens; an heissen Sommertagen erhalten alle Abteilungen und Stationen gratis Mineralwasser.
- Rückenschonendes Arbeiten: seit 2003 werden die Mitarbeitenden der Pflege in der Anwendung von Kinaesthetics geschult.
- Erneuerung der Arbeitsplätze mit niveaustellbaren Schreibtischen.





- Veranstaltungen für Mitarbeitende zum Thema Arbeitssicherheit.
- Regelmässige Kontrollen der Arbeitssicherheit und dem Gesundheitsschutz: mittels Checklisten der SUVA und des EKAS werden die Arbeitssicherheit und der Gesundheitsschutz systematisch von den Sicherheitsbeauftragten im Betrieb überprüft.
- Beachten der vorgegebenen Arbeitszeiten: Es wird grossen Wert darauf gelegt, dass die Ruhezeiten und Pausen, sofern kein Notfall vorliegt, eingehalten werden.
- Rückkehrgespräche nach Krankheitsabsenzen
- Ernstnehmen von Rückmeldungen: Es werden regelmässige Kundenbefragung durchgeführt und die Zufriedenheit der Mitarbeitenden abgefragt und erfasst. Negativen Rückmeldungen wird nachgegangen und Verbesserungsmöglichkeiten geprüft und wo möglich umgesetzt.

- Förderung der Bewegungsautonomie und Sinneserweiterung: Die Abteilungen organisieren Ausflüge mit den Bewohnenden um deren Bewegungsradius zu erweitern und neue Erlebnisse ausserhalb des **IMWIL** zu ermöglichen.



Gesundheitsförderung kann aber auch Einschränkung bedeuten:

Wenn die eigene und / oder die Gesundheit Anderer gefährdet wird, hat die persönliche Freiheit Grenzen.

Beispiel dazu:

- Rauchverbot in allen Innenräumen des **IMWIL**: Für die Bewohnenden und Mitarbeitenden stehen spezielle Raucherzonen draussen zur Verfügung.
- Alkoholverbot während der Arbeitszeit: Mitarbeitenden ist es untersagt, während und vor der Arbeitszeit Alkohol zu trinken.

Rheuma

von Mariette Häfliger

Das Wort «Rheuma» stammt aus dem Griechischen und bedeutet «ziehender, reissender Schmerz».



Unter dem Begriff Rheuma werden über 200 verschiedene Krankheitsbilder zusammengefasst.

Rheumatische Erkrankungen sind Bindegewebserkrankungen, die sich primär im Bereich des Bewegungsapparates bemerkbar machen. Sie werden grob in folgende Gruppen unterteilt:

- Degenerative Gelenkerkrankungen durch Verschleiss an den Gelenken, die **Arthrosen**
- Gelenkerkrankungen durch Entzündungen, sogenannte **Arthritis**
- **Weichteilrheumatismus** bezeichnet schmerzhaft veränderte Muskeln, Sehnen, Bänder Schleimbeutel oder Unterhautgewebe

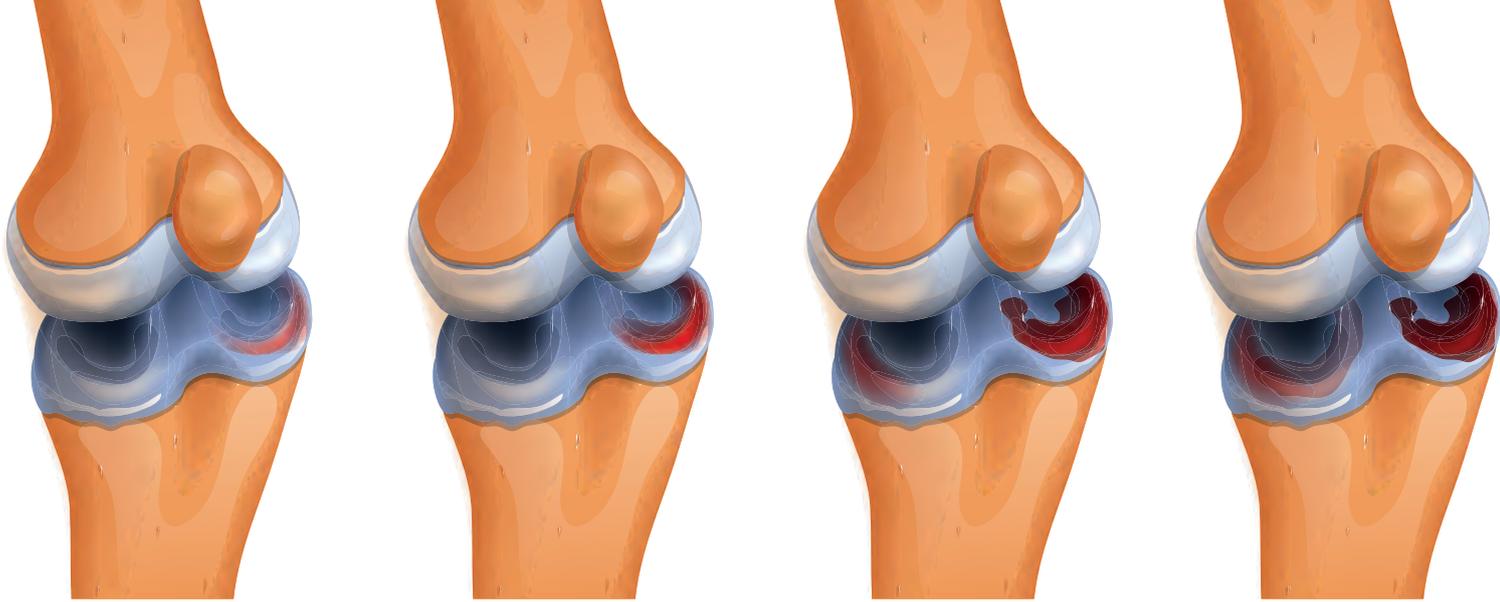
Überall dort, wo zwei Knochen aufeinandertreffen, befindet sich ein Gelenk. Beide Knochenenden sind von einer Knorpelschicht überzogen. Diese wirkt als Stossdämpfer und sorgt dafür, dass die Knochen nicht gegeneinander reiben, sondern geschmeidig gleitend gegeneinander bewegt werden können. Die Gelenke werden von einer Gelenkkapsel umhüllt und von Gelenkbändern, die die nötige Stabilität verleihen, zusammengehalten. Die Gelenkkapsel ist an ihrer Innenseite mit einer Schleimschicht ausgekleidet, welche die

Gelenksflüssigkeit bildet. Deren Aufgabe ist es, das Gelenk zu schmieren und zu ernähren.

Im Falle einer **Arthrose** ist die Knorpelschicht an den Knochenenden geschädigt. Die Knorpelmasse nimmt ab, die Oberfläche wird rau und rissig. Der Knorpelzwischenraum wird schmaler und die Knochen reiben ungeschützt aufeinander. Auch die Stossdämpfung nimmt ab, was die Belastung im Gelenk erhöht. Die Folgen sind Knochenverformungen, die mit Schmerzen, Steifheit und reduzierter Beweglichkeit einhergehen.

Verschiedene Faktoren können die Entstehung einer Arthrose begünstigen. Häufig ist ein Zusammenspiel von verschiedenen Auslösern verantwortlich. Familiäre Vererbung spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle. Ein weiterer Grund ist eine zu starke Belastung der Gelenke, sei es durch spezielle Sportarten, durch erhöhte lokale Dauerbeanspruchung in bestimmten Berufen oder durch Übergewicht. Entzündungen, verheilte Knochenbrüche oder Sportverletzungen gelten ebenfalls als Risikofaktoren für die spätere Entstehung einer Arthrose.

Abnutzungserscheinungen in den Gelenken wirken sich von Mensch zu Mensch sehr verschieden aus. Schmerzen im be-



Stadien vom gesunden Gelenk bis zur ausgeprägten Arthrose

troffenen Gelenk – speziell unter Belastung, nach Ruhephasen und im Verlauf des Tages stärker werdend – gehören zu den häufigsten Beschwerden. Häufig lässt sich auch eine Steifheit des Gelenkes feststellen, die durch Bewegung jedoch abnimmt. Die Folgen von Schmerzen und Steifheit sind Bewegungseinschränkungen.

Arthrose braucht Bewegung – aber Bewegung ohne grosse Belastung. Velofahren, Schwimmen, Wassergymnastik, Nordic Walking oder gemütliches Wandern (ohne steile Abstiege) sind ideale Sportarten, die beweglich halten ohne zu belasten.

Arthritis beginnt meist schleichend und die Diagnosestellung ist nicht einfach. Entzündete Gelenkkapseln führen zu Schmerzen, Schwellungen und eingeschränkter Beweglichkeit des Gelenkes. Die genauen Ursachen sind bis heute noch nicht genau geklärt. Bekannt ist, dass das Immunsystem zu Beginn aktiviert wird und plötzlich Antikörper gegen körpereigenes Gewebe bildet. Diese Antikörper greifen die Gelenkkapsel an. Bei jedem Patienten äussert sich die Erkrankung anders. In manchen Fällen verläuft sie schubweise. Es wechseln sich beschwerdefreie Pausen, die bis zu mehreren Jahren dauern können, mit schmerzhaften Entzündungs-

phasen ab. Typisch sind schmerzhafte, geschwollene Gelenke, vor allem im Bereich der Finger und Hände, jedoch kann auch jedes andere Gelenk betroffen sein. Als Therapie werden oft Kortisone eingesetzt, bis die Wirkung der Basistherapie meist erst nach mehreren Monaten im Immunsystem einsetzt.

Quelle: Zeitschrift Apotheke, Artikel von Christiane Schittny, Apothekerin



Die Personaladministration stellt sich

von Karin Asanin, Nelly Schneider, Anita Ajder, Erik Trolese



Mein Name ist **Nelly Schneider**. Ich bin in Dübendorf aufgewachsen und über 50 Jahre hier sesshaft. Nach verschiedenen kaufmännischen Tätigkeiten,

u.a. im Gesundheitswesen, bin ich seit dem Februar 2018 für die Personaladministration verantwortlich und schätze die gute

Zusammenarbeit mit dem Team, den Mitarbeitenden und Vorgesetzten.

In der Freizeit bin ich als aktive Berggängerin in der Natur unterwegs, habe grossen Spass am Skifahren, Schwimmen etc. Ich bin Mutter von zwei erwachsenen Söhnen sowie einer Tochter und genieße die Zeit mit meinen Enkelkindern.

Seit bald 10 Jahren bin ich, **Anita Ajder**, in der Personaladministration tätig. Auch nach vielen Jahren empfinde ich diese Aufgabe als bereichernd und schätze die Abwechslung und den Kontakt zu den verschiedenen Bereichen, die diese Tätigkeit bietet.

In meiner Freizeit verbringe ich viel Zeit mit meinem 11-jährigen Sohn. Wir sind gerne draussen in der Natur oder sportlich aktiv. Zudem setze ich mich bewusst für unsere Umwelt ein. Als Mitverantwortliche eines öffentlichen Kühlschranks in Uster sowie als aktive Foodsaverin engagiere ich mich gegen die Lebensmittelverschwendung.



v.l.n.r. Karin Asanin, Nelly Schneider, Anita Ajder, Erik Trolese



vor

Mein Name ist **Karin Asanin**. Seit Oktober 2020 arbeite ich in der Personaladministration. Vorgängig war ich während 12 Jahren im Personalwesen der Pflegezentren der Stadt Zürich tätig und habe in dieser Zeit die Weiterbildung zur Personalfachfrau abgeschlossen. Die Arbeit mit und für die Mitarbeitenden im Betrieb bereitet mir viel Freude.

Ich bin Mutter von zwei Kindern im Alter von 6 und 8 Jahren. Meine Freizeit verbringe ich sehr gerne mit meiner Familie, am liebsten in der Natur. Meine Hobbies sind Tennis spielen, Skifahren, joggen und mich mit meinen Freunden treffen.



Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit, gerne sind wir für Euch da! Unser Büro ist ab sofort wieder zugänglich, via beschrifteter Türe «Personaladministration» im Korridor EG bei den Briefkästen.

Wir wünschen allen Mitarbeitenden und Bewohnenden eine gesunde und gute Zeit!
Team Personaladministration

Das neuste Mitglied in der Personaladministration bin ich, **Erik Trolese**. Seit 22. April 2021 gehöre ich zum tollen Team der Personaladministration. Dabei gefällt mir, dass man eine Schnittstelle zwischen den Mitarbeitenden und dem Betrieb ist. Ich habe schon immer sehr gerne mit Menschen zusammengearbeitet und sehe darin auch meine Stärke. Nebst dieser Tätigkeit besuche ich im Teilzeitmodell den Studiengang «Wirtschaftspsychologie» an der HSLU in Luzern. In Zukunft möchte ich mich im Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie vertiefen, da ich dies besonders interessant finde, um Arbeitsbedingungen mit psychologischem Wissen zu verbessern.

Nebst der Arbeit und dem Studium mache ich in meiner Freizeit viel Sport. Ich gehe im Sommer gerne schwimmen. Ebenfalls treffe ich in der Freizeit oft Freunde und wir unternehmen etwas. Zusätzlich bin ich im Kickboxverein, wo wir dreimal Mal die Woche trainieren.



1. Augustfeier

von Michael Oldani

Mit grosser Freude konnte der Nationalfeiertag in diesem Jahr wieder in fast gewohntem Rahmen durchgeführt werden. Die gelockerten Corona-Schutzmassnahmen erlaubten, dass wieder alle Bewohnenden sowie die Mieterinnen und Mieter der Alterssiedlung und der Meiershofstrasse gemeinsam im Speisesaal feiern konnten. Bei der Sitzordnung wurde darauf geachtet, dass keine Durchmischung der verschiedenen Stationen stattfand, dies als zusätzliche Schutzmassnahme.

Kurz vor Mittag durfte ich die meisten unserer Bewohnenden, viele unserer Mieterinnen und Mieter sowie Vertreter der Politik begrüessen. Die Stimmung war bereits ausgezeichnet und alle warteten gespannt auf die Festrede von Altgemeinderatspräsidentin Flavia Sutter. Im Anschluss an die Rede wurde gemeinsam die Nationalhymne gesungen – und zwar alle vier Strophen.



Ganz nach Schweizer-Tradition wurden zum Mittagessen, trotz des schlechten Wetters, Bratwürste und Cervelats grilliert und dazu feine Salate serviert. Abgerundet wurde das Mittagessen mit einem feinen Dessert und natürlich durfte auch ein gutes Glas Schweizer Wein nicht fehlen.

Wie seit vielen Jahren, sorgte das Trio Storchennest aus Greifensee mit ihrer «Schwizerörgeli-Musik» für eine gesellige Stimmung. Herzlichen Dank dafür!

Auch dieses Jahr durften wir wieder einige Vertreter der Dübendorfer Politik an unserer 1. Augustfeier willkommen heissen. Neben der Festrednerin, Altgemeinderatspräsidentin Flavia Sutter, nahmen auch Gemeinderatspräsident Ivo Hasler, Stadtpräsident André Ingold sowie die Sozialvorsteherin Jacqueline Hofer an der Feier teil.

Ein herzliches Dankeschön möchte ich auch allen beteiligten Mitarbeitenden aussprechen. Die Organisation, die Qualität des Essens sowie der Service waren ausgezeichnet und haben dem Fest einen würdigen Rahmen verliehen.



Harninkontinenz

von Mariette Häfliger

Harninkontinenz bedeutet unfreiwilligen Urinverlust und ist Ihnen möglicherweise besser als Blasenschwäche bekannt. Die Krankheit gehört zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Treffen kann es jeden: Junge wie Alte, Frauen wie Männer.

Urinverlust muss nicht sein!

Urinverlust ist lästig, beschämend und beeinflusst die Lebensqualität. Es kann etwas dagegen gemacht werden!

Es gibt viele Ursachen, die zur Harninkontinenz führen können. Durch geeignete Abklärung und Therapie können 80 Prozent der Betroffenen von ihrem Leiden geheilt werden und bei den restlichen 20 Prozent lässt sich durch eine gute Hilfsmittelversorgung der Alltag erträglicher gestalten. Die Ursachen der Harninkontinenz genau zu kennen, ist notwendige Voraussetzung, um den richtigen Therapieweg einzuschlagen.

Nach der Unterteilung der International Continence Society kann man 5 verschiedene Symptomformen der Harninkontinenz unterscheiden:

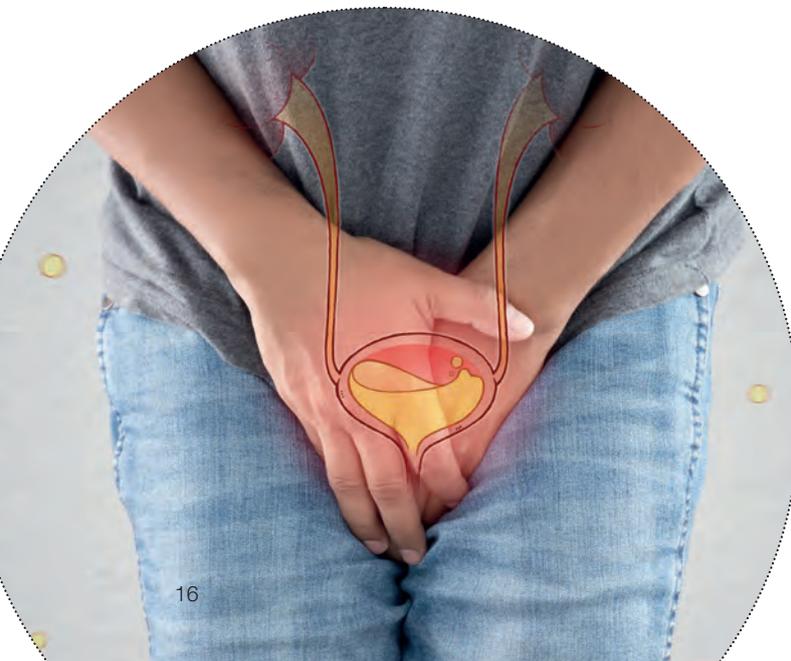


- **Dranginkontinenz:**
Der Harnverlust tritt durch einen starken, nicht zu unterdrückenden Harndrang auf (Beispiel: Blasenentzündung).
- **Stress- / Belastungsinkontinenz:**
Harnverlust unter körperlicher Anstrengung (z.B. Treppensteigen, Husten, Niesen, Lachen, etwas anheben, etc.).
- **Unbewusste Inkontinenz:**
Harnverlust, der nicht wahrgenommen wird und auch nicht mit Harndrang einhergeht.
- **Post-miktionelles Tröpfeln:**
Nachtröpfeln von Urin nach der willentlichen Blasenentleerung.
- **Kontinuierlicher Harnverlust:**
Ständiger Verlust von Urin.

Bei einer Stress- / Belastungsinkontinenz öffnet sich die Harnröhre ganz schnell, ohne dass dies verhindert werden kann. Urin geht ab. Bei leichter Inkontinenz sind das nur einige Tropfen, bei schwerer ein ganzer Schwall. Eine Stress- / Belastungsinkontinenz kann in jedem Alter auftreten.

Die Behandlung der Inkontinenz ist sehr vielschichtig, je nach Ursache. Von Beckenbodengymnastik, Hormontherapien, Elektrostimulation bis zu Operationen kann der Arzt die geeignete Möglichkeit mit dem Betroffenen finden.

Quelle: *Patienteninformation der deutschen Gesellschaft für Urologie*



Nachbarschaftshilfe

von Stefanie Scherberger

An der Fällandenstrasse sowie auf dem Dach vom Haus E wehen die Fahnen vom **IMWIL**. Dieses Frühjahr mussten bei allen

Fahnenmasten die Seile ersetzt werden. Aufgrund der Höhe der Masten konnte unser Technischer Dienst diese nicht selber austauschen.

Da wir immer wieder mit der Feuerwehr Dübendorf-Wangen-Brüttisellen in Kontakt stehen, und sie unser Gebäude von diversen Feuerwehrrübungen gut kennen, kam die Idee sie um Hilfe anzufragen. Im Rahmen der Nachbarschaftshilfe wollten sie uns gerne unterstützen und haben das Austauschen der Seile mit einer Fahrübung verbunden.

Am Nachmittag vom 11. Juni 2021 fuhr die Feuerwehr mit ihrer Autodrehleiter vor und Simon Hofer, Stv. BL Technischer Dienst, durfte mit einem Angehörigen der Feuerwehr den Korb der Autodrehleiter besteigen. So konnten die Seile schnell ausgetauscht werden.

Den Einsatz nutzten die Angehörigen der Feuerwehr gleich auch noch, um die Anfahrt auf die Piazza sowie die richtige Parkposition zu üben. So war es ein gelungener Nachmittag für beide Seiten. Das **IMWIL** konnte die Fahnen wieder hissen und die Feuerwehr ihre Gebäude- und Anfahrtskenntnisse auffrischen.



Mein Name ist Simone Heggemann

von Simone Heggemann

«**IMWIL** Alters- und Spitexzentrum, Heggemann, Grüezi» – so darf ich seit Mai diesen Jahres die Anrufer und Anruferinnen an der Telefonzentrale des **IMWIL** begrüßen. Doch wer ist da neu an der Reception? Gerne möchte ich mich Ihnen heute ein wenig näher vorstellen.

Mein Name ist Simone Heggemann. Geboren und aufgewachsen bin ich im nordrhein-westfälischen Paderborn (DE). Dort habe ich eine KV-Lehre in einem Möbelproduktionsbetrieb absolviert und später als Sachbearbeiterin in einem Sammlerclub einer Puppenmanufaktur gearbeitet. Nebenbei holte ich am Abendgymnasium meine Matura nach – eine intensive und spannende Zeit.

Mein Mann bewarb sich nach seinem Studium in der Schweiz und so zogen wir 2001 nach Winterthur, wo wir auch heute noch wohnen. Ich war im Verkaufsdienst der heutigen Steinfels Swiss tätig, bis meine beiden Töchter 2005 und 2007 auf die Welt kamen.

Meine Familie ist mir sehr wichtig und so habe ich eine Zeit lang beruflich zurückgesteckt, bevor ich wieder in einem kleinen Pensum in einem Pharmabetrieb angefangen habe. Mittlerweile haben wir auch noch einen Kater und zwei Meerschweinchen zu versorgen. Ich lese und puzzle gerne und bin gerne auf Reisen. Ab und zu übernehme ich auch noch Lektorendienste in unserer Pfarrei.

Im November 2020 habe ich die Stellenausschreibung für die Corona-Eingangskontrolle im **IMWIL** gelesen. Nach einem Schnuppertag konnte ich sofort anfangen – darüber hatte ich mich sehr gefreut, denn endlich wurde mein Wunsch wahr, wieder vermehrt mit Menschen zu arbeiten. Der «V-Dienst» war eine tolle Möglichkeit Erfahrung im sozialen Bereich zu sammeln. Auch wenn es manchmal anstrengend war, wenn es wieder neue Regeln umzusetzen und zu erklären galt, habe ich doch das Gefühl, dass wir vom Team zusammen mit Ihnen und Ihren Angehörigen diese schwierige und herausfordernde Zeit so gut wie möglich gemeistert haben.

Im Frühjahr habe ich dann das Angebot bekommen an die Reception zu wechseln und den Empfang und die Administration zu unterstützen. Nun bin ich also seit Mai ein Teil dieses Teams und es macht mir viel Spass und Freude, Sie alle in Ihrem Alltag im **IMWIL** zu unterstützen, bei kleineren oder grösseren Problemen eine Anlaufstelle zu sein und natürlich auch





mal einen kurzen Schwatz zu halten. Ich freue mich jedes Mal auf Ihre glücklichen Gesichter und über ein nettes Lächeln oder Zuwinken im Foyer.

An dieser Stelle möchte ich all den netten und hilfsbereiten Kolleginnen und Kollegen sowie meinen Vorgesetzten danken, die mir diese Chance gegeben haben und mir den Einstieg bei Ihnen im **IMWIL** leicht gemacht haben. Besonderen Dank an das Empfangs- und Admin-Team, die mich bei Fragen unterstützen und immer ein offenes Ohr für mich haben und mit denen ich auch mal herzlich lachen kann.

Ich freue mich auf weitere spannende und herzliche Begegnungen, Telefonate und Aufgaben im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum.

Mit den besten Wünschen
Simone Heggemann

Rosa Rizzo-Zifarone sagt allen ciao und adieu

«41 Jahre am selben Ort arbeiten war wie eine Ehe, bis die Pensionierung sie scheidet».

Nun ist es so weit: Ich werde mich in den Ruhestand verabschieden. Auch, wenn ich mich auf den neuen Lebensabschnitt sehr freue, werde ich den Arbeitsalltag mit euch vermissen. Egal ob bei Problemen oder Erfolgen, wir haben immer als Team zusammengearbeitet und ich werde mich gerne an die Arbeit mit euch allen zurückerinnern.

In den vielen Jahren, in denen ich hier gearbeitet habe, hiess es immer nicht stehen zu bleiben, sondern stets offen zu sein und herankommende Neuheiten anzunehmen.

Die jahrelange Nähe zu den Bewohnerinnen und Bewohner, hat mich vielseitig geprägt – danke dafür!

Es ist Zeit, für das was war, danke zu sagen, damit das, was werden wird, unter einem guten Stern beginnt.

Ich wünsche allen eine wunderschöne Zeit.

*Eure Rosa
Rizzo-Zifarone*



Wir gratulieren unseren Mitarbeitenden herzlich

zum 5. Dienstjubiläum

1. Mai 2021	Cioffi	Vittoria	C2-6
15. Juli 2021	Me Dae	Me Dae	B1 C1
16. Juli 2021	Santos Paim	Rosineide	Reinigung
1. September 2021	Mitchell	Silvia	B1 C1
1. September 2021	Bruch Krütli	Monika	Aktivierung

zum 10. Dienstjubiläum

1. Mai 2021	Hotz	Irene	PWG Chürzi
1. Juni 2021	Pressacco	Béatrice	Spitex
15. Juni 2021	Posch	Zdara	PWG Heugatter
1. August 2021	Schönenberger	Somi	PWG Unterdorf

zum 15. Dienstjubiläum

1. Juni 2021	Bähler	Eugenie-Aimée	Küche
--------------	---------------	---------------	-------

zum 20. Dienstjubiläum

1. Juni 2021	Zegarra Adanaque	Carmen	D4
1. September 2021	Mohamed Abdulkadir	Sadia	B1 C1

zum 25. Dienstjubiläum

13. Mai 2021	Simic	Marija	Lingerie
1. Juni 2021	Stuker	Luzia	Nachtwache

zum 30. Dienstjubiläum

21. Juni 2021	Bernardez Rodriguez	Candida	Gastronomie
---------------	----------------------------	---------	-------------

zur Pensionierung

30. April 2021	Müller	Anita	PWG Heugatter
31. Mai 2021	Messmer	Silvia	Pflegekader
31. Mai 2021	Känzig	Maria	Pflegekader

zur Heirat

20. Mai 2021	Alvarez Richardson	Josefine Barbara (bisher Zellweger) mit Alvarez Richardson Andy Michel
--------------	---------------------------	---

zur Geburt

5. August 2021	Mosquera Silva	Jennifer	Tochter Hadda
----------------	-----------------------	----------	---------------

zum Funktionswechsel / Beförderung

17. Mai 2021	Hänsel	Antje	Stv. Pflegedienstleitung
17. Mai 2021	Kamper	Sonja Maria	Bereichsleitung Spitex
17. Mai 2021	Jungblut	Ulrike	Stv. Bereichsleitung Spitex
1. Juli 2021	Bedir	Hazal	Stv. Stationsleitung B0 / PWG Chürzi

zur Weiterbildung

Mai 2021	Stojanac	Danijela	D2 SVEB 1
Mai 2021	Bedir	Hazal	B0 / PWG Chürz SVEB 1
Juli 2021	Frei	Corinne	Direktion Qualitäts- und Prozessmanagerin Basic

Herzliche Gratulation zum Lehrabschluss

von Michael Oldani

**«Es ist nicht genug zu wissen – man muss auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen – man muss auch tun.»**

Johann Wolfgang von Goethe

Wir gratulieren Alice Ferreira, Alessia König, Nathalie Styger, Marta da Silva Machado und Berhane Gebrud herzlich zur bestandenen Lehrabschlussprüfung!

Es freut uns sehr, dass auch dieses Jahr wieder zwei Lernende eine Schlussnote von 5.0 oder mehr erreicht haben und wir diese zwei Personen für die Lehrlingsauszeichnung des GHI Dübendorf anmelden durften. Die Auszeichnung fand am Donnerstag, 19. August 2021 mit einem Apéro riche im Restaurant Waldmannsburg statt.

Natürlich wurden die bestandenen Lehrabschlüsse auch im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum gefeiert. Bei einem Apéro erhielten die Lernenden Geschenke und Blumen vom Direktor, der Pflegedirektorin und der Leitung Hotellerie überreicht.

Das **IMWIL** sagt Ihnen auf diesem Weg nochmals Danke für Ihren geleisteten Einsatz und wir freuen uns, Einige von Ihnen auch weiterhin im Betrieb zu wissen. Das **IMWIL** wünscht Ihnen allen für die Zukunft nur das Beste, viel Erfolg und Freude in ihrem Beruf.



Ich habe im 2017 die Lehre zur Hauswirtschaftspraktikerin EBA im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum angefangen. Nach diesem Abschluss habe ich die verkürzte Ausbildung zur Fach-

frau Hauswirtschaft EFZ auch dort abgeschlossen. Während meiner Ausbildung habe ich immer versucht, so engagiert wie möglich zu sein und den Teams, in denen ich arbeitete, zu helfen. Ich habe von allen die gleiche Unterstützung bekommen, da immer gesehen wurde, dass ich bereit

Wunsch und herzlich willkommen

von Michael Oldani

Im August 2021 durften wir 10 neue Lernende im **IMWIL** begrüßen.

Herzlich Willkommen Elona Kurti, Aida Ceric, Fatime Kurtishi, Annika Véronique Breu, Barbara Birchler, Anida Memic, Bryan Lorenz, Jennifer Grau, Lara Blesz und Annamaria Iannice. Wir wünschen Ihnen für die Lehrzeit alles Gute, viel Freude und eine spannende Zeit bei uns im Betrieb.



Ausbildung zur Fachfrau bzw. zum Fachmann Gesundheit EFZ

Elona Kurti (ohne Foto), Aida Ceric, Fatime Kurtishi, Annika Véronique Breu, Barbara Birchler, Anida Memic



Ausbildung zum Fachmann Betriebsunterhalt EFZ

Bryan Lorenz



Ausbildung zur Fachfrau Hauswirtschaft EFZ

Jennifer Grau, Lara Blesz

Ausbildung zur Hauswirtschaftspraktikerin EBA

Annamaria Iannice



war, für die Abschlussprüfung zu lernen und diese zu bestehen. Ich finde, dass dieser Betrieb mich in diesen 4 Jahren sehr gut aufgenommen hat und bin daher sehr dankbar, dass ich meine Ausbildung im **IMWIL** machen durfte.

von *Marta da Silva Machado*



SENIOREN MITTAGSTISCH

**4-GANG MENÜ INKL. WASSER
UND KAFFEE FÜR CHF 20.-**

**JEDEN 1. SAMSTAG IM MONAT
IM RESTAURANT
IMWIL ALTERS- UND SPITEXZENTRUM**

**ES WIRD ANHAND DER ANMELDUNGEN, EIN
GROSSER "FAMILIENTISCH" EINGEDECKT**

AN- / ABMELDUNG:

TEL. 044 802 83 21 BIS SPÄTESTENS UM 10.00 UHR

In Erinnerung

März

Loosli	Fritz	23.03.2021
Monticelli	Ursula	27.03.2021

April

Brunner	Oskar	04.04.2021
Gossweiler	Hans	19.04.2021
Brauchli	Rosmarie	21.04.2021
Bellini	Rosmarie	21.04.2021
Ly	Muoi	22.04.2021
Schuler	Hansruedi	27.04.2021

Mai

Diener	Kurt	15.05.2021
Kuhn	Johanna	16.05.2021
Zünd	Rosa	19.05.2021
Weber	Jolanda Lily	22.05.2021
Oetiker	Alma	22.05.2021

Juni

Heffer	Zsuzsanna	24.06.2021
---------------	-----------	------------

Juli

Lüthi	Beatrice	03.07.2021
Rabold	Trudi	08.07.2021
Trinkler	Viktor	12.07.2021
Fehlmann	Anita	19.07.2021
Piga	Renate	20.07.2021
Robmann	Maria	21.07.2021
Katz	Helmut	27.07.2021
Pingitore	Silvio	28.07.2021

August

Röthlisberger	Gerhard	07.08.2021
Noser	Walter	08.08.2021
Kägi	Christa	08.08.2021
Kreutzinger	Yvette	19.08.2021
Sauter	Anna	20.08.2021
Wiedemeier	Frida	25.08.2021

Veranstaltungskalender 2021

September

Mittwoch 29.09.2021 **Musiknachmittag mit Peter Korda im Saal mit Kaffee und Kuchen**
Für interne Gäste / Mieter kostenlos
Für externe Gäste CHF 10.00

Oktober

Mittwoch 13.10.2021 **Musiknachmittag mit dem Trio Storchennäst im Saal mit Kaffee und Kuchen**
Für interne Gäste / Mieter kostenlos
Für externe Gäste CHF 10.00

Mittwoch 20.10.2021 **Diavortrag «Strada Alta» in der Aula**
Exklusiv für interne Gäste und Mieter

November

Mittwoch 17.11.2021 **Musiknachmittag im Saal mit Kaffee und Kuchen**
Für interne Gäste / Mieter kostenlos
Für externe Gäste CHF 10.00

Sonntag 28.11.2021 **Adventsimpression in der Cafeteria**
Für interne und externe Gäste kostenlos

Dezember

Freitag 03.12.2021 **Samichlausfeier in der Cafeteria**
Exklusiv für interne Gäste und Mieter

Montag 20.12.2021 **Weihnachtsfeier der Stationen B1/C1 und D4**
Exklusiv für interne Gäste und ihre Angehörigen

Dienstag 21.12.2021 **Weihnachtsfeier der Tages- und Nachtambulanz sowie der Stationen D2 und D3**
Exklusiv für interne Gäste und ihre Angehörigen

Mittwoch 22.12.2021 **Weihnachtsfeier der Pflegewohnungen und der Mieter Haus E und Meiershofstrasse**
Exklusiv für interne Gäste, Mieter und ihre Angehörigen

Donnerstag 23.12.2021 **Weihnachtsfeier der Station C2-6**
Exklusiv für interne Gäste und ihre Angehörigen

Veranstaltungskalender 2022

Januar

Mittwoch 19.01.2022 **Musiknachmittag im Saal mit Kaffee und Kuchen**
Für interne Gäste / Mieter kostenlos
Für externe Gäste CHF 10.00

Februar

Mittwoch 23.02.2022 **Fasnacht-Musiknachmittag im Saal mit Kaffee und Kuchen**
Für interne Gäste / Mieter kostenlos
Für externe Gäste CHF 10.00

März

Mittwoch 16.03.2022 **Musiknachmittag im Saal mit Kaffee und Kuchen**
Für interne Gäste / Mieter kostenlos
Für externe Gäste CHF 10.00

April

Mittwoch 13.04.2022 **Musiknachmittag im Saal mit Kaffee und Kuchen**
Für interne Gäste / Mieter kostenlos
Für externe Gäste CHF 10.00

Hinweis: Je nach Coronavirus-Situation können Veranstaltungen abgesagt werden oder in anderer Form stattfinden. Externen Gästen empfehlen wir vorgängig anzufragen, ob eine Teilnahme möglich ist.

Herausgeber:

IMWIL Alters- und Spitexzentrum

Auflage September 2021:

650 Stück

Redaktion/Redigierung:

· Corinne Frei, Direktionsassistentin
· Michael Oldani, Direktor

Gestaltung und Realisation:

Karin Kuster, Typo Graphic Composing,
Dübendorf

Autoren:

· Anita Ajder, Mitarbeiterin Personaladministration
· Karin Asanin, Mitarbeiterin Personaladministration
· Corinne Frei, Direktionsassistentin
· Mariette Häfliger, Qualitätsverantwortliche Pflege
· Simone Heggemann, Mitarbeiterin Empfang
· Sonja Maria Kamper, Bereichsleitung Spitex
· Michael Oldani, Direktor
· Rosa Rizzo-Zifarone, Mitarbeiterin Pflege
· Stefanie Scherberger, Leitung Hotellerie
· Nelly Schneider, Bereichsleitung Personaladministration
· Erik Trolese, Mitarbeiter Personaladministration

Druck:

Druckerei Crivelli AG, Dübendorf-Gfenn



IMWIL
Alters- & Spitexzentrum

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