

# SANA NEWSLETTER

**BETAGTENZENTRUM  
SCHWALBE**

**ALTERSHEIM  
ESPEL**

## IN DIESER AUSGABE

**Editorial**  
Ursina Girsberger

**2 Betagtenzentrum Schwalbe**  
Lichtdurchflutet, nicht nur,  
wenn es sauber ist

**4**

**Altersheim Espel**  
Interview mit der Nachtwache

**3 Licht im Fokus**  
Seelsorger, Gesundheit,  
Technik

**5**



**URSINA GIRSBERGER**  
Geschäftsleiterin der  
Sana Fürstenland AG  
Vorsitzende der  
Geschäftsleitung

## SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN

Licht beeinflusst die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen in jedem Alter. Das natürliche wie auch das gute künstliche Licht tragen zum Wohlergehen aller Menschen bei.

Licht kann in verschiedenen Bereichen ein wichtiger Bestandteil sein und unterschiedlich dargestellt werden, wie beispielsweise:

- Licht und Gesundheit
- Licht und Glauben
- Licht und Sicherheit
- Licht und Sauberkeit
- Licht in der Nacht

Dieser Newsletter zeigt Ihnen die unterschiedlichen Aspekte zum Thema Licht auf. Ich wünsche Ihnen ein spannendes Lesevergnügen und viele Denkanstösse.

Freundliche Grüsse

**Ursina Girsberger**  
Geschäftsleiterin der Sana Fürstenland AG  
Vorsitzende der Geschäftsleitung

## INTERVIEW MIT NACHTWACHE SUSI KÜTTTEL

Wie das Licht die Nacht erhellt

Susi Küttel beschreibt, wie das Licht die Bewohnenden beeinflusst. Ihr fällt auf, dass gerade jetzt im Frühling, wo die Tage länger werden, die Bewohnenden später ins Bett gehen und am Morgen auch früher aufstehen. Die Menschen sind zufriedener, wenn sie am Tag mehr ans Licht kommen. Das macht sich auch in der Nachtwache bemerkbar.

In den Zimmern hat jeder Bewohnende ein anderes Licht. Das beeinflusst die Atmosphäre in den Räumen enorm. Es macht schon viel aus, wenn jemand ein eigenes Lämpchen hat, beispielsweise eine Salzlampe oder ein farbiges Lämpchen. Susi Küttel fällt auch auf, dass Bewohnende mit warmem und weichem Licht besser und ruhiger schlafen. Mit wenig Licht kann eine grosse Wirkung erzielt werden. Wenn jemand verstorben ist, ist es Susi Küttel wichtig, dass auch in der Nacht ein Licht brennt.

Zum Arbeiten in der Nacht brauche sie selber kaum Licht, denn über die Jahre habe sie «Nachtaugen» entwickelt. Andere Sinne sind dann jeweils feiner geschärft und eingestellt. Auch merke sie sich Gegenstände oder Möbel im Zimmer besser, sodass sie sich trotz wenig Licht schnell und ruhig bewegen und mühelos orientieren kann. Dennoch freut sich Susi Küttel über die langen Tage. Wenn am Morgen die Sonne während der Nachtschicht aufgeht, naht der Feierabend. Das Arbeiten geht mit Tageslicht am Abend oder Morgen besser von der Hand. Auch schon auf der Heimfahrt genieße sie die Sonnenstrahlen, welche fit und ausgeglichen machen.

Gerne genießt sie im Sommer auf ihrem Balkon die Sonne, um Licht zu tanken und sich auszuruhen. In den kalten Monaten ist dies weniger möglich. Dank ihrem Hund kommt sie jedoch auch an den kurzen Tagen raus an die Sonne.



Manche Bewohner fragen, ob sie denn nicht Angst habe im Dunkeln zu arbeiten. Dank den «Nachtaugen», den geschärften Sinnen und den individuellen Beleuchtungen in den einzelnen Zimmern hat Susi Küttel immer genug Licht, um ihre Arbeit zuverlässig zu erledigen. Durch das viele Licht in der Nacht wird die Angst ausgeblendet.

Vielen Dank an Susi Küttel für das spannende Interview.

Franziska Keller, Teamleiterin Pflege und Betreuung

Susi Küttel  
Fachfrau Gesundheit

### LICHTDURCHFLUTET, NICHT NUR, WENN ES SAUBER IST

#### **Zwei Fachfrauen Hauswirtschaft in Ausbildung geben uns Einblick in ihre Arbeit und erklären, welche Lichtblicke sie dabei haben.**

Bevor Rada Grumic ins Zimmer tritt, klopft sie an. Sie wird freundlich empfangen, grüsst die Bewohnerin und erkundigt sich nach dem Befinden, bevor sie beginnt, das Zimmer zu reinigen.

Rada Grumic erklärt: «Ich schätze den Kontakt mit den Bewohnenden sehr und führe gerne ein kurzes Gespräch mit ihnen.» Sie kenne jede Bewohnerin und jeden Bewohner im Betagtenzentrum Schwalbe, da sie schon das dritte Jahr hier arbeite und ihre Lehre diesen Sommer abschliesse. Für sie sei es wichtig, dass sie auf die Wünsche der Bewohnenden eingehe und ihre Privatsphäre respektiere. Auf die Frage, was für sie ein sauberes Zimmer sei, meint sie: «Die Zimmer sollten optisch sauber und ordentlich sein, sodass sich der Bewohnende darin wohlfühlen kann.» Wohlfühlen heisst für Rada Grumic, dass das Zimmer individuell nach den persönlichen Wünschen des Bewohnenden eingerichtet sei und eine wohnliche Atmosphäre ausstrahle.

Thanushiya Parameswaran, auch sie steht kurz vor ihrem Lehrabschluss, reinigt gerade den Korridor. Danach stellt sie die Osterdekorationen auf der Abteilung auf, die sie einen Tag zuvor mit Rada Grumic zusammengestellt hat.

Auf die Frage, welche Lichtblicke sie in ihrer Arbeit habe, erläutert sie: «Ich schätze an meiner Arbeit, dass sie auch gesehen wird. Ich freue mich über ein Dankeschön oder wenn der Blumenschmuck bewundert wird. Für mich ist es eine Bestätigung meiner Arbeit, wenn ich gefragt werde, ob ich denn morgen wiederkommen werde. Zudem dekoriere ich die Räume sehr gerne, um ihnen einen Farbtupfer zu verleihen und den Bewohnenden so eine Freude zu bereiten.»

Erika Müller, Ausbildungsverantwortliche Pflege und Betreuung



## SEELSORGER IN DEN HEIMEN

### Wir bringen Licht

Einem Menschen Licht zu bringen ist eine sehr schöne Aufgabe. Dieser Akt «des Schenkens» wirft die knifflige Frage auf, ob bei der Verabschiedung dann Geber oder Empfänger des Lichts reicher beschenkt sind? Das Überbringen von Licht ist eine klassische Win-win-Situation, die man sich so gerne wünscht.

Wir neigen dazu, das Thema Licht in winterliche Jahreszeiten, insbesondere in der Advents- und Weihnachtszeit zu platzieren. Schon daher ist es angebracht, dem Thema zu Beginn der Sommerzeit auch aus religiöser Sicht ein paar Quergedanken zu widmen. Mit dem Licht stehen Gefühle von Geborgenheit, ein wenig Wärme, ein herzliches Strahlen oder viele Erinnerungen in enger Verbindung.

Es wäre also sehr schade, solche Zeichen der Nächstenliebe zu stark an eine Jahreszeit zu fixieren. Ein Querdenken in dieser Frage kann auch für Seelsorgerinnen und Seelsorger Ansporn sein, täglich Mitmenschen mit Licht zu beschenken. In den wärmeren Sommermonaten kommt das Licht in Form von Zuwendungen, die Herzen erhellen können. Mitmenschen in dieser Form zu beschenken ist das, was wir Seelsorgerinnen und Seelsorger uns wünschen. In Begegnungen mit Menschen in den Heimen dürfen wir oft erfahren, mehr Licht von Bewohnerinnen und Bewohner zu empfangen, als selbst gebracht zu haben.

Nicht selten sind es ältere Menschen in teilweise nicht einfacher Lebenssituation, die in der Lage sind, Licht in unsere Herzen zu bringen. Es sind Strahlen des Lichts, die uns in umtriebiger Geschäftigkeit eine kurze Pause verordnen und Platz für wirklich wesentliche Dinge des Lebens schaffen. Das würde ich als eine Win-win-Situation pur bezeichnen.

Zum Schluss meiner Worte bleibe ich bei einem Gedanken haften: Es ist eine schöne Aufgabe, Licht in Herzen zu bringen – es ist das ganze Jahr schön! Danke!

Martin Rusch, Seelsorger / Paulus-Pfarrer





## LASS DIE SONNE IN DEIN HERZ

Was uns die Sonne Gutes tut

**Wer kennt sie nicht, die wohltuenden Strahlen der Sonne. Sie wärmen unseren Körper, aber auch unsere Seele. Licht und Wärme tun uns gut.**

Heute wissen wir um die positive Wirkung der Sonne und des Lichts. Doch wissen wir auch um deren Schäden. Hautalterung und Hautkrebs sind Langzeitfolgen bei ungesundem Sonnenkonsum.

Wieviel aber ist denn gesund? Wieviel Sonne braucht unsere Haut, unser Körper und wozu? Was genau macht die UV-Strahlung, das Licht und die Sonne in uns? Die Sonne beschleunigt unsere Serotoninproduktion. Serotonin ist als Glückshormon bekannt. Dies verbessert unsere Stimmung, treibt uns ins Freie, zu mehr Bewegung, aber auch mehr Begegnung. Dass dies unsere Gesundheit fördert, wissen und spüren wir. Wir sind beweglicher, rheumatische Erkrankungen verbessern sich in der warmen Jahreszeit spürbar.

Durch die UV-Strahlung wird aber auch die Vitamin-D-Produktion in unserer Haut angeregt. Vitamin D ist für den Menschen lebensnotwendig. Es fördert den Einbau von Calcium in die Knochen und spielt dadurch eine zentrale Rolle im Knochenstoffwechsel. Ausserdem ist es ein wichtiger Faktor für unser Immunsystem, das Zellwachstum sowie die Bekämpfung von Krebszellen.

Im Alter verhindert Vitamin D Stürze und Knochenbrüche und beeinflusst viele chronische und schwere Krankheiten positiv. Je weniger man sich «ungeschützt» an der Sonne aufhält (es braucht pro Tag min. 15 Minuten an Armen, ohne Sonnencreme), desto wahrscheinlicher wird ein Mangel. Die Forschung ist noch jung, aber heute weiss man, dass ein Vitamin-D-Präparat bei allen Menschen positive Effekte hat.



Claudia Meier-Uffer  
Apothekerin  
Fachapothekerin in Offizinpharmazie  
Apotheke in Gossau  
medinform Hautapotheke®

Jede Haut, ob hell oder dunkel, jung oder älter, benötigt Schutz vor der Sonne. Die besten Schutzmassnahmen sind: Aufenthalt im Schatten, Kleider sowie Sonnenschutzmittel mit zuverlässigem UV-A- und UV-B-Schutz. Personen mit leicht irritierbarer Haut, Neigung zu Allergien, Hautkrankheiten und Krankheiten der inneren Organe brauchen oft einen besonders hohen Sonnenschutz und sollten auf passende Eigenschaften und Inhaltsstoffe achten. Dasselbe gilt bei Einnahme gewisser Medikamente.

Geniessen Sie die Sonne mit Mass, Ihre Haut wird es Ihnen danken.

## LICHT UND BELEUCHTUNG IM PFLEGEHEIM

Ältere Menschen brauchen grundsätzlich mehr Licht für dieselbe Sehaufgabe als jüngere. Sie sind aber gleichzeitig lichtempfindlicher. Grosse Helligkeitsunterschiede – beispielsweise der ungeschützte Blick auf das Leuchtmittel – sind zu vermeiden. Als Grundbeleuchtung sind in der Regel Leuchten mit hohem Indirektanteil zu wählen, ergänzt durch punktuelle Arbeitsleuchten. Bei der Grundbeleuchtung mit direktem Licht sind grossflächige Leuchten vorzusehen. Je grösser die Fläche, von der eine bestimmte Lichtmenge abgestrahlt wird, umso kleiner ist die Blendungsgefahr. Blendungen durch Reflexionen oder Tageslicht sind zu vermeiden (glänzende Oberflächen, eine grosse verglaste Aussenfläche am Ende eines dunklen Flures).

## NEUBAU

Unsere Architekten für den Neubau, Gähler Flühler Architekten AG, St. Gallen, schenken dem Thema Licht und Beleuchtung die nötige Beachtung und Fachlichkeit. Sie berücksichtigen in der Planung die gesetzlichen Vorgaben sowie die Normen und Richtlinien für hindernisfreie Bauten. Sie sind Garant dafür, dass wir im Neubau optimale Licht- und Beleuchtungsbedingungen für unsere Bewohnenden vorfinden werden.

## AKTUELL

Dem Thema Licht widmeten wir uns in den letzten zwei Jahren auch im Altersheim Espel und im Betagtenzentrum Schwalbe. In der Schwalbe wurde im Jahr 2017 der Eingangsbereich neu gestaltet und beleuchtet. Mit grossen, schönen Deckenleuchten und dekorativen Wandleuchten wird einerseits der Korridor gut ausgeleuchtet, andererseits ist es angenehm, sich in den Sitzgruppen aufzuhalten. Mit einer wechselnden und dimmbaren Tag- und Nachtbeleuchtung kann eine schöne, wohnliche Atmosphäre erzeugt werden. Im letzten Jahr wurde auf allen Stockwerken auf neue LED-Leuchtkörper umgestellt. Um eine optimale, helle Ausleuchtung zu erreichen, wurden auch Leuchten versetzt. Gleichzeitig wurden die Wände neu und hell gestrichen, was die positive Wirkung verstärkt und das Treppenhaus hell und sicherer macht. Die neuen Leuchten haben eine lange Lebensdauer und benötigen kaum Unterhalt, was für den Technischen Dienst wichtige Kriterien sind. Auch im Espel gab es bereits Neuerungen im Haus 2. Die Not- und Korridorbeleuchtung wurde durch LED-Leuchten ersetzt. Im Haupthaus werden derzeit Neuerungen geprüft.

Die Investitionen in die Beleuchtungen sind nötig, wirken aber auch in vielfältiger Weise: Sie tragen zur Sicherheit bei, zum Wohlbefinden und zu einer stimmigen Atmosphäre für Bewohnende, Gäste und Mitarbeitende. Es lohnt sich!

Regula Bolliger, Leiterin Personal

## NÄCHSTES ERSCHEINUNGSDATUM

Oktober 2019

## Auflage

300 Exemplare



## IMPRESSUM

**Redaktionsadresse:** Altersheim Espel, Espel, 9200 Gossau, [espel@sanafuerstenland.ch](mailto:espel@sanafuerstenland.ch) | **Redaktionsleitung:** Priska Koller, [priska.koller@sanafuerstenland.ch](mailto:priska.koller@sanafuerstenland.ch) | **Redaktionsteam:** Regula Bolliger, Erika Müller, Franziska Keller