

SANA NEWSLETTER

EIN WEITERER NEUANFANG

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser

Ein neues Jahr bedeutet neue Hoffnung, neue Zuversicht und neue Begegnungen.

Ich freue mich, mit unseren rund 100 Mitarbeitenden für unsere heutigen und zukünftigen Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und Gäste da zu sein.

Karin Schiess Vontobel
Geschäftsleiterin

SAMICHLAUS ZU BESUCH

Traditionell war am 6. Dezember der Samichlaus mit dem Knecht Ruprecht bei unseren Bewohnern/-innen zu Besuch. Er konnte doch über einiges berichten, was im 2021 bei uns im Betagtenzentrum Schwalbe geschehen ist.

Danken konnte er den aufmerksamen Bewohnern/-innen, die sich im Alltag gegenseitig mit kleinen und grösseren Hilfestellungen unterstützten.

Die rund 170 «Säckli» für die Bewohner/-innen und Mitarbeiter/-innen wurden in der Aktivierung mit einzelnen Bewohnern/-innen zusammengestellt.



ADVENTSFENSTER

Die Mitarbeiterinnen der Aktivierungstherapie haben mit den Bewohnern/-innen das diesjährige Adventsfenster für den 18. Dezember 2021 gestaltet. Auf dem Rundgang des Quartiervereins Hofegg vom 18. Dezember 2021 konnten wir es erstmals beleuchten. Ein schönes Ritual an dem wir gerne teilgenommen haben.

Inspiriert wurden die Bewohner/-innen vom Märchen der Gebrüder Grimm.

Vielleicht nehmen Sie sich als Leser/-in ja die Zeit, das Märchen selbst zu lesen – beim Eingang des Betagtenzentrums Schwalbe oder hier im Newsletter.



Das Sterntaler Märchen

Es war einmal ein kleines Mädchen, dem war Vater und Mutter gestorben, und es war so arm, dass es kein Kämmerchen mehr hatte, darin zu wohnen, und kein Bettchen mehr hatte, darin zu schlafen, und schlussendlich gar nichts mehr als die Kleider auf dem Leib und ein Stückchen Brot in der Hand, das ihm ein mitleidiges Herz geschenkt hatte. Es war aber gut und fromm. Und weil es so von aller Welt verlassen war, ging es im Vertrauen auf den lieben Gott hinaus ins Feld.

Da begegnete ihm ein armer Mann, der sprach: «Ach, gib mir etwas zu essen, ich bin so hungrig». Es reichte ihm das ganze Stückchen Brot und sagte: «Gott segne dir's», und ging weiter. Da kam ein Kind, das jammerte und sprach: «Es friert mich so an meinem Kopfe, schenk

mir etwas, womit ich ihn bedecken kann». Da tat es seine Mütze ab und gab sie ihm. Und als es noch eine Weile gegangen war, kam wieder ein Kind und hatte kein Leibchen an und fror: da gab es ihm seins; und noch weiter, da bat eins um ein Röcklein, das gab es auch von sich hin. Endlich gelangte es in einen Wald, und es war schon dunkel geworden, da kam noch eins und bat um ein Hemdlein, und das fromme Mädchen dachte: «Es ist dunkle Nacht, da sieht dich niemand, du kannst wohl dein Hemd weggeben», und zog das Hemd ab und gab es auch noch hin.

Und wie es so stand und gar nichts mehr hatte, fielen auf einmal die Sterne vom Himmel, und waren lauter blanke Taler; und ob es gleich sein Hemdlein weggegeben, so hatte es ein neues an, und das war vom allerfeinsten Linnen. Da sammelte es sich die Taler hinein und war reich für sein Lebtag.

WIR FEIERN WEIHNACHTEN

Die Adventszeit und die weihnächtlichen Feiertage sind für unsere Bewohner/-innen sehr wichtig. Deshalb feierten wir im festlichen Rahmen am 21. und 22. Dezember um 16.00 Uhr mit unseren Bewohnern/-innen im Betagtenzentrum Schwalbe Weihnachten. Dieses Jahr gestaltete Pater Andy Givel, mit musikalischer Begleitung, die Feiern.



Die Weihnachtsfeiern festlich zu gestalten war uns wichtig. Gerade auch, da wir die Feiern dieses und letztes Jahr wegen Corona nur im sehr kleinen Rahmen, ohne Angehörigen, durchführen konnten.

Vor und während des Festessens spielte Tobias Alder am Hackbrett verschiedene stimmige Stücke. Tobias Alder ist unser Lernender Fachmann Gesundheit EFZ im 1. Lehrjahr. Dies freute die Bewohner/-innen ganz besonders.

Ein Bewohner äusserte sich: «Das ist die schönste Musik, die ich dieses Jahr gehört habe - und glauben Sie mir, ich habe viel gehört.»



Geschenke gehören zu Weihnachten. Die Mitarbeitenden der Pflege durften wiederum im Oktober eine Wunschliste zusammenstellen, die wir Guido Rutz von der christlichen Sozialbewegung CSB Gossau-Arnegg zustellen konnten. Die gespendeten Geschenke wurden, bunt eingepackt, geliefert. Die «Christkinder» vom Spätdienst durften am Heiligabend den Bewohnern/-innen die Geschenke überreichen.

Ebenfalls hat ein Teil der Bewohner/-innen vom evangelischen Frauenverein ein schönes «Päckli» bekommen.

Das festliche Mahl wurde von unserem Küchenteam mit passenden Dekorationen vorbereitet. Die Stimmung und Atmosphäre bei den Bewohnern/-innen war sehr schön.



Warm ums Herz wird es den Bewohnern/-innen jeweils auch, wenn Besuchende sich Zeit nehmen und bei uns in der Schwalbe einkehren. So ergeben sich sehr individuelle Rituale sowie wohltuende Begegnungen, die Freude bereiten.

Die Gemeinschaft in der Weihnachtszeit ist etwas so Wertvolles. Diese Gemeinschaft und kompetente

Betreuung rund um die Uhr machen das Leben im Pflegeheim in dieser Zeit auch besonders.

DEFINITIVE ANERKENNUNG ALS AUSBILDUNGS- BETRIEB AUF DER HÖHEREN FACHSCHULE PFLEGE DES BZGS

Die Kommission Höhere Fachschule und Berufsprüfung des Berufs- und Weiterbildungszentrums St. Gallen



BZGS St.Gallen

hat im Anschluss an den Auditbesuch vom 18. November 2021 besprochen, dass wir die definitive Ausbildungsanerkennung des BZGS für die Pflegeausbildung HF erhalten. Zuvor hatten wir für den ersten Lehrgang, wie üblich, eine provisorische Anerkennung. Den Lehrgang bieten wir, wie die Ausbildung zur Fachperson Gesundheit FaGe, in Zusammenarbeit mit der Spitex Gossau an.

Die Sana Fürstenland AG bildet seit Jahren berufs begleitende Pflegefachpersonen auf Stufe HF am Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen (ZAG) Winterthur aus und neu seit 2021 im Vollzeitstudium zusätzlich am BZGS.

Gerne zitieren wir aus dem Bericht:

«Besonders positiv hervorzuheben ist:

- Sie haben die Grundlagen für eine spannende und umfassende Ausbildung mit hoher Ausbildungsqualität geschaffen.
- Das Herzblut für die Nachwuchsförderung auf Tertiärstufe ist stark spürbar.
- Sie pflegen mit der Spitex Gossau eine gute und engagierte Zusammenarbeit.
- Die erlebte Qualität der Ausbildung nimmt einen hohen Stellenwert ein».

Wir freuen uns über diese positive Rückmeldung. Sie löst bei uns Stolz und weiterer Ansporn aus.

Im Jahr 2022 bildet die Sana Fürstenland AG insgesamt fünf Studierende auf der Stufe Pflegefachperson HF aus.

Ein neues Jahr bedeutet neue Hoffnung, neue Zuversicht und neue Begegnungen.

Holen Sie sich frühzeitig Hilfe, damit viel an Lebensqualität für alle Beteiligten erhalten bleiben kann.

Wir freuen uns, mit unseren rund 100 Mitarbeitern/-innen für die heutigen und zukünftigen Bewohner/-innen, Angehörigen und Gäste da zu sein.

Wir zeigen Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch unsere Dienstleistungen auf.

FITTE UND GESUNDE WINTERMONATE

Gerade in der kalten Jahreszeit merken wir schnell, wenn unser Körper nicht mit voller Kraft arbeiten kann. Dies erkennen wir an der blassen und trockenen Haut sowie dem ständigen Kältegefühl. Damit wir also den Alltag ohne Probleme bewältigen können, benötigt unser Organismus Pflege und ein bisschen Liebe.

Im folgenden Abschnitt erläutern wir Ihnen die sechs wichtigsten Tipps, damit wir den Wintertag kraftvoll und strahlend bestreiten können.

1) Wasser, Wasser, Wasser...

Trinken Sie morgens noch vor dem Frühstück ein grosses Glas warmes Wasser.

Jede einzelne Zelle unseres Körpers tauscht ca. 100 Mal pro Minute das Wasser komplett aus. So werden alle verbrauchten Stoffe direkt abtransportiert und die Zelle mit neuen Nährstoffen versorgt. Mit diesem einen Glas Wasser am Morgen unterstützen Sie Ihren Körper bei dieser Arbeit.

2) gesunde Mahlzeiten

Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung ist im Winter wichtiger denn je. Unser Immunsystem kann nur mithilfe von Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren Vitalstoffen funktionieren. Dies kann mit frischem Obst und Gemüse erzielt werden.

Jeden Morgen liegt hinter dem Organismus eine Nacht voller anstrengender Reparatur-, Aufbau- und Entgiftungsprozesse. Damit unser Körper morgens nach dieser vollendeten Arbeit wieder vernünftig «hochfahren» kann, benötigt er die Energie, welche Sie mit dem Frühstück erzielen können.

3) Erholung im freien

Gehen Sie jeden Tag mindestens 15 bis 20 Minuten nach draussen. Unser Leben spielt sich zumindest im Winter vorwiegend in geschlossenen Räumen ab. Die Heizungsluft trocknet die Haut aus und das elektrische Licht macht uns müde. Nur wenn Tageslicht an unsere Haut kommt, hat der Körper die Chance, Vitamin D zu produzieren.

4) aktiv bleiben

Ein Spaziergang im Winter weckt die Lebensgeister. Selbst an trüben Tagen ist es draussen deutlich heller als drinnen, und auch die

frische Luft tut gut. Allerdings sollte man sich nicht zu sportlichen Höchstleistungen treiben lassen, das schwächt die Abwehrkräfte. Besonders bei Erkältungen sollte das Sportprogramm verkürzt werden.

5) **ausreichender Schlaf**

Im Winter ist es länger dunkel, das macht uns müde. Dem erhöhten Schlafbedürfnis sollten wir so oft es geht nachgehen. Angenehm: ein-kuscheln, ausruhen, trübes Wetter vergessen und im erholsamen Schlaf das Abwehrsystem effektiv gegen Erreger arbeiten lassen.

Quelle: www.livingathome.de und www.eatsmarter.de

COVID-19 NEWS

Die Zahl der Neuinfizierten steigt in der Bevölkerung weiterhin. Um die Ansteckung mit COVID-19 im Betagtenzentrum Schwalbe vermeiden zu können, gelten folgende Regeln zum Schutz von allen:

Abstand- und Maskenpflicht

Im Haus gilt weiterhin eine generelle Maskenpflicht für Besuchende ab 12 Jahren sowie für das gesamte Personal. Bitte tragen Sie die Maske korrekt über Mund und Nase. Der Abstand von 1.5 m ist stets einzuhalten.

2G-Pflicht für Gastronomiebetriebe

Per 20. Dezember 2021 sind die Betagten- und Pflegeheime im Kanton St. Gallen verpflichtet, den Zugang zu ihren Gastronomiebereichen auf Personen mit einem gültigen COVID-19-Zertifikat, das die Impfung oder die Genesung nachweist, zu beschränken. In sämtlichen Gastronomiebereichen gilt ausserdem eine Sitzpflicht.

2G-Pflicht für Veranstaltungen

Per 20. Dezember 2021 ist bei Veranstaltungen in Innenräumen mit externen Gästen der Zugang auf Personen mit einem gültigen COVID-19-Zertifikat, das die Impfung oder Genesung nachweist, zu beschränken.

Vorweisung der COVID-19-Zertifikate

Wir bitten Sie, die COVID-19-Zertifikate mit einem gültigen Personalausweis unaufgefordert am Empfang oder im Restaurant vorzuweisen.

Voranmeldungen

Wir bitten Sie, sich weiterhin für einen Besuch anzumelden.

Das Restaurant ist offen

Gerne laden wir Sie ein, uns zu besuchen. Wenn Sie bei einem feinen Essen ihre Liebsten wieder einmal treffen möchten, verwöhnen wir Sie gerne. Die Voranmeldung zum Essen nehmen wir direkt im Restaurant entgegen: 071 388 12 56.



TERMINE

Samstag, 1. Januar

11:00 Uhr Neujahrsapéro

Mittwoch, 5. Januar

09:30 Uhr Fusspflege
Frau A. Hanselmann
15:00 Uhr Besuch der Sternsinger

Donnerstag, 6. Januar

09:30 Uhr evangelischer Gottesdienst
14:30 Uhr Wunschkonzert

Freitag, 7. Januar

08:30 Uhr Podologie Frau C. Sabbatini

Dienstag, 11. Januar

14:00 Uhr Hörgeräte- und Brillenservice

Donnerstag, 13. Januar

14:30 Uhr Männerclub Kegeln

Donnerstag, 20. Januar

14:30 Uhr Ausflug

Montag, 24. Januar

14:30 Uhr Bewohnerkino

jeden Dienstag um 09:00 Uhr

Coiffeur Studio Senna

jeden Freitag um 09:30 Uhr

katholischer Gottesdienst

jeden Samstag um 10:00 Uhr

Rosenkranzgebet

Weitere Termine entnehmen Sie unserer Homepage unter www.sanafuerstenland.ch.