

# Augenblick

Frühlingsausgabe April 2023



## Gesundheitsförderung im Alter

---

Wieso Gesundheitsförderung in einem Demenzzentrum sinnvoll ist, erklärt unser Gastbeitrag

## Dufte Küche

---

Ein Einblick in die Welt der Aromen und ein Rezept zum Geniessen

## Besuch auf vier Pfoten

---

Sozialhündin Emmy sorgt für Freude und Abwechslung im dandelion

## Rücktritt aus dem Stiftungsrat

---

Heimarzt Stefan Glättli blickt zurück auf 20 Jahre im Stiftungsrat

# Editorial

---

Liebe Leserinnen und Leser

Auch im dandelion ist der Frühling eingezogen, unser Garten ist umhüllt von betörendem Blütenduft und das Summen der ersten Bienen ertönt. Die emsigen Insekten sind aber bei Weitem nicht die einzigen Tiere im dandelion. So sind zwei neue Fellnasen bei uns eingezogen und vier weitere Pfoten besuchen seit Anfang Jahr regelmässig zwei unserer Bewohnenden. Lernen Sie also in dieser Ausgabe Sozialhündin Emmy kennen und erfahren Sie weitere tierische Neuigkeiten.

Apropos Blütenduft: Düfte sind im Alltag unserer Bewohnenden ein wichtiges Thema. Wohltuende Aromen und ätherische Öle aus Pflanzen setzen wir nicht nur gezielt in der Pflege, sondern auch in unserer Küche ein. Lassen Sie sich in die Welt der Aromaküche entführen und gewinnen Sie spannende Einblicke in die Wirkung von Ölen und Essenzen.

Ein Highlight dieser Ausgabe ist der Gastbeitrag von Prof. Dr. Eva Soom Ammann und Sabrina Gröble von der Berner Fachhochschule BFH. Sie schildern in ihrem Gastbeitrag, weshalb Gesundheitsförderung auch im Alter und ganz besonders in einem Demenzzentrum sinnvoll ist.

Und schliesslich möchten wir den Einsatz von Stefan Glättli für unser Pflegezentrum würdigen. Während uns Stefan Glättli als Heimarzt erhalten bleibt, verlässt er nach 20 Jahren den Stiftungsrat. Im Interview blickt er zurück und spricht über die Veränderungen in der Pflege.

Wir wünschen Ihnen sonnige Frühlingstage und viel Vergnügen bei der Lektüre.

Herzlich



Henri Gassler  
Geschäftsführer



# Gesundheitsförderung im Demenzzentrum – wie geht das?

Normalerweise denken wir bei Gesundheitsförderung an jüngere, gesunde Menschen. Dabei ist diese auch im Alter und ganz besonders in einem Demenzzentrum sinnvoll. Prof. Dr. Eva Soom Ammann, Leiterin des Innovationsfelds Psychosoziale Gesundheit, und Sabrina Gröble, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Forschungsbereichs Pflege, an der Berner Fachhochschule BFH haben dazu einen Gastbeitrag verfasst.

Auch Menschen mit Demenz, wie sie im dandelion leben, haben Anteile des Gesundseins in ihrem Leben. Sie haben Potenziale, Kompetenzen und Ressourcen und sie können Selbstbestimmung, Wohlbefinden und Lebensqualität empfinden.

## Gesundheitsförderung im hohen Alter

Gesundheitsförderung umfasst alles, was der Aufrechterhaltung und Stärkung von gesundheitsrelevanten Potenzialen, Funktionen und Kompetenzen dient. Im hohen Alter gilt es dabei, noch vorhandene Ressourcen zu stärken und den Ressourcenverlust zu verlangsamen. Folglich stehen in einem Pflegezentrum der Erhalt von Selbständigkeit, Selbstbestimmung, Wohlbefinden und Lebensqualität trotz Abhängigkeit im Zentrum.

## Das Pflegezentrum als gesundheitsfördernde Umwelt

Die Lebenswelt Pflegezentrum kann gesundheitsfördernd ausgestaltet werden. Dies sollte möglichst partizipativ erfolgen. Bewohnende können mit ihrem lebensweltlichen Alltagswissen dazu beitragen, Räume und

Aktivitäten so zu gestalten, dass ihnen die eigenverantwortliche Nutzung erleichtert wird und Lust auf Bewegung und Aktivität entsteht. 'Geschlossene' Heime wie das dandelion profitieren dabei insbesondere von der gesundheitsfördernden Gestaltung vorhandener Außenräume. Gärten und Höfe, die zum Spazieren und zum Schwatz mit anderen, zum Mittag beim Unterhalt, zum spielerischen Ausprobieren von Bewegungsgeräten einladen, fördern körperliche Betätigung, individuelle Ressourcen sowie soziale Teilhabe.

## Kein Mehraufwand für die Pflege

Die Rolle der Pflege ist hier eine anleitende, begleitende, motivierende und nicht eine, die Defizite kompensieren muss. Gesundheitsförderliche Unterstützung kann systematisch und abwechslungsreich in den individuellen Pflegealltag integriert werden. Eigenverantwortliche Nutzung gesundheitsfördernder Umwelten durch Bewohnende kann durch Anleitung und Begleitung etwas mehr Aufwand für das Personal verursachen, jedoch überwiegen die zu erwartenden positiven Effekte auf die funktionalen Kompetenzen, die Selbständigkeit sowie das Wohlbefinden und die Lebensqualität.



# Duftküche – die Welt der Aromen

**Wir setzen wohltuende Aromen und ätherische Öle aus Pflanzen gezielt bei der Pflege unserer Bewohnenden ein. Auch beim Essen entfalten die Essenzen verschiedene Wirkungen.**

Neben einer breiten Palette herkömmlicher Gewürze, die Gerichten den nötigen Pfiff geben, spielen ätherische Öle und Essenzen eine wichtige Rolle in der Küche des dandelion. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung – zum Beispiel antibakteriell, verdauungsfördernd oder vitalisierend – entfaltet sich auch über den Magen. Wir geben Ihnen einen Einblick in das Einmaleins der Duftküche und verraten Ihnen das Geheimrezept eines unserer beliebten Desserts.

- **Die Ausgeglichenene: Bergamotte** passt hervorragend in Desserts, Fruchtsalate, Glaces oder Liköre. Die Zitruspflanze hat eine psychisch ausgleichende, angst-mildernde und antidepressive Wirkung.
- **Die Heitere: Mandarine** lässt sich gut in Rohkost, Salaten, Dips, Joghurt, Quark oder Drinks verwenden. Sie sorgt für eine gute Stimmung, macht heiter und fröhlich, wirkt gleichzeitig aber auch beruhigend.
- **Die Erfrischende: Orange** verleiht sowohl süssen wie auch salzigen Gerichten, Drinks oder Likören eine verdauungsfördernde Wirkung, ist sehr beruhigend, erfrischend und weckt neuen Lebensmut.

- **Der Anregende: Grüner Pfeffer** kommt vorwiegend in herzhaften und salzigen Gerichten zur Anwendung. Seine Wirkung regt die Funktionen der Bauchspeicheldrüse und der Leber an.
- **Die Liebliche: Vanille** lässt sich in fast allen Bereichen verwenden – ob süss oder salzig, bei Fleisch- und Fischgerichten oder in Saucen. Vanille wirkt beruhigend, vermittelt Wärme und Geborgenheit.
- **Die Vielfältige: Zitrone** verleiht süssen, salzigen oder sauren Gerichten, Salaten, Dips oder Drinks eine antibakterielle Wirkung. Die gelbe Alleskönnerin ist erfrischend, belebend, kühlend und sorgt für einen klaren Kopf.

Ätherische Öle und Essenzen sollten nur sparsam zum Einsatz kommen, da sie hochkonzentriert sind. Sie werden auch nicht direkt auf die Speisen geträufelt, sondern brauchen einen sogenannten Trägerstoff zum Emulgieren wie Fette, andere Öle, Salze Honig, Sahne oder Zucker. Wir verwenden übrigens nur 100% naturreine Öle.



## Fruchtig-süsse Zitrus-Muffins

Unsere beliebten Zitrus-Muffins wirken nicht nur erfrischend. Die süßen Teilchen tun auch ganz einfach der Seele gut. Probieren Sie es aus!

## Rezept zum Nachbacken Fruchtig-süsse Zitrus-Muffins

### Zutaten für 6 Muffins

- 4 Eier
- 125 g Butter
- 8 Tropfen Zitronenöl oder
- 10 Tropfen Orangenöl
- 100 g Honig
- 125 g Weizenmehl

### Zubereitung

- Eier trennen. Die weiche Butter in eine Schüssel geben, Eigelb hinzufügen.
- Die ätherischen Öle in den Honig träufeln, gut vermischen und ebenfalls in die Schüssel gießen.
- Alles miteinander verrühren, bis die Masse leicht schäumt.
- Das Eiweiss leicht anschlagen, es soll nicht zu fest werden. Löffelweise den Eischnee abwechselnd mit dem Mehl in die Butter-Honig-Eigelb-Masse einarbeiten.
- Backofen auf 175° C vorheizen.
- Die Muffin-Förmchen mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben, den Teig in die Formen füllen und ca. 12 Minuten bei 175° C backen. Nicht zu lange backen, sonst werden die Muffins zu trocken.

### Serviertipp

Mit Puderzucker bestäuben, mit einer Orangen- oder Zitronenzeste garnieren und genießen.



# Freude und Erinnerungen dank Besuch auf vier Pfoten

**Jeden Freitag gibt es im dandelion tierischen Besuch. Seit Dezember 2022 verbringen die Sozialarbeiterin Isabel Künzi und ihr Shetland Sheepdog Emmy Zeit mit zwei Bewohnern und sorgen damit für Abwechslung und strahlende Augen.**

Isabel Künzi ist Sozialarbeiterin und hat an der Universität Basel ein Zusatzstudium in tiergestützter Therapie absolviert. Im vergangenen Jahr hat sie mit Emmy die zehnmonatige Ausbildung zum Sozialhund an der Blindenführhundeschule in Allschwil durchlaufen. Im Gegensatz zu Therapiehunden, die bei Therapien unterstützen, kommen Sozialhunde auf ehrenamtlicher Basis in Institutionen wie Pflegeheimen oder Schulen zum Einsatz.

## **Wie sehen Ihre Besuche im dandelion aus?**

Einer der Bewohner, den wir besuchen, ist bettlägerig. Emmy legt sich zu ihm, damit er ihre Wärme spüren kann. Den anderen Bewohner treffen wir meist im Café oder gehen mit ihm spazieren. Er erzählt gerne von den Hunden, die er früher hatte. Das macht er sonst nicht oft. Möglicherweise erinnert ihn Emmy an seine Kindheit.

## **Emmys Anwesenheit kann Erinnerungen auslösen. Wobei hilft sie sonst noch?**

Menschen mit Demenz sind häufig mit Einsamkeit und Ängsten konfrontiert. Emmy kann einen Teil davon auffangen, denn in Kontakt mit Tieren produziert der menschliche Körper Oxytocin, auch bekannt als «Kuschelhormon». Dieses Hormon erzeugt das Gefühl von Wärme und Geborgenheit. Zudem begegnet Emmy den Menschen unvoreingenommen – egal ob sie an diesem Tag wütend sind, mehrmals dieselbe Frage stellen oder die Frisur nicht sitzt. Diese Offenheit kann viel bewirken. Die beiden Herren, die wir besuchen, andere Bewohnende sowie Mitarbeitende freuen sich immer sehr, Emmy zu sehen.

## **Wie erleben Sie Emmy bei ihren Einsätzen?**

Bei unseren ehrenamtlichen Einsätzen trage ich einen speziellen Rucksack und Emmy ihre Schabracke – eine Art «Gstältli». Beides verbindet sie mit dem dandelion. Ich erlebe sie an diesen Tagen als sehr konzentriert und aufmerksam und habe das Gefühl, dass ihr die Besuche Freude bereiten.

## **Wie erleben Sie selbst die Nachmittage im dandelion?**

Auch für mich sind sie eine grosse Bereicherung, insbesondere jene im Café. Am Anfang war der Bewohner etwas verschlossen, doch mittlerweile erzählt er anderen Bewohnenden stolz, dass Emmy wegen ihm da ist. Diese Entwicklung miterleben zu dürfen, ist sehr schön.



## Noch mehr tierischer Einsatz



**Nachdem der Heimkater Bubeli letztes Jahr leider verstorben ist, erklingt seit Kurzem (noch) verhaltenes Maunzen durch die Gänge. Das Mutter-Sohn-Gespans Bonny und Clyde ist im dandelion eingezogen.**

Die beiden Katzen sind noch etwas scheu und verkriechen sich gerne in den hintersten Winkeln. Doch mit jedem Tag erkunden sie ihr neues Daheim ein bisschen mehr. Bald werden sie die exklusiven Streicheleinheiten der Bewohnenden geniessen und vielleicht auch das eine oder andere Mal neugierig ums Aquarium schleichen.

Hingegen verzögert sich die Ankunft der Hühner (siehe Herbstausgabe 2022), die im Rahmen des Aktivierungsangebotes durch den dandelion-Garten scharren sollen. Aufgrund der Vogelgrippe hat sich ihr Einzug leider verschoben.

## Cortège und Gugge-Konzert



**Wenn schon keine Hühner, dann wenigstens Fasnächtler:innen: Auch in diesem Jahr haben wir die Basler Fasnacht wieder in unseren Garten gebracht. Doch alles der Reihe nach.**

Die Vorfreude auf den Montagnachmittag war gross; unsere Bewohnenden durften nach der coronabedingten Zwangspause dem Cortège endlich wieder beiwohnen. Die farbenfrohen Kostüme, die kreativen Wagen und die ausgelassene Stimmung sorgten für fröhliche Gemüter. Doch damit nicht genug! Trotz straffem Programm haben am Fasnachtsdienstag die Pfyffer- und Dambuuregruppe «Runzlebieger» sowie die beiden Guggen-Formationen «Messingkäfer» und «Mohrekopf» einen Abstecher ins dandelion gemacht. Bei schönstem Wetter lockten sie die Bewohnenden in den Garten und «tschäddereten» ihre Stücke. Wir danken den Formationen ganz herzlich fürs Vorbeikommen und freuen uns schon jetzt auf die zukünftigen Fasnachtsaktionen bei uns.

# «Die gute Atmosphäre im dandelion ist eindrücklich»



Seit Beginn seiner Laufbahn als Hausarzt hat die Arbeit in Pflegeheimen einen wichtigen Stellenwert bei Stefan Glättli. Das dandelion ist ihm besonders ans Herz gewachsen – sowohl als Hausarzt als auch als Stiftungsrat. Nach 20 Jahren tritt er von diesem Amt zurück und zieht Bilanz.

## Was hat sich in den letzten 20 Jahren im dandelion verändert?

Einschneidend war für mich die Entwicklung vom früheren Altersheim hin zum spezialisierten Demenzwohnheim. Das Konzept mit den kleinen, überschaubaren Wohngruppen war damals schon weitsichtig und überzeugt auch heute noch. Trotz kleinerer Veränderungen und Anpassungen über die Jahre konnte der familiäre Charakter des Heims wie auch der einzelnen Wohngruppen stets bewahrt werden.

## Welche Veränderungen sehen Sie in der Pflege von insbesondere alten oder demenzbetroffenen Menschen?

Die Pflege ist anspruchsvoller geworden. Der Zeitaufwand für die Dokumentation und Administration ist stark angewachsen, ohne dass die Stellenschlüssel angepasst worden wären. Dies führt dazu, dass weniger Zeit bleibt für nicht messbare Aufgaben wie das Beisammensein in einer Kaffeerrunde oder persönliche Gespräche. Ich höre immer wieder, wie unbefriedigend dies für die Pflegenden ist. Trotz dieser Herausforderungen ist es dem dandelion immer wieder gelungen, eine gute Atmosphäre zu schaffen. Es ist ein erfreulich stabiles und motiviertes Pflorgeteam an der Arbeit!

## Als Hausarzt bleiben Sie dem dandelion erhalten.

### Was beinhaltet Ihre Tätigkeit als solcher?

Ich bin als Ansprechperson für medizinische Fragen im Hintergrund tätig. Dies betrifft beispielsweise die Überprüfung des Impfschutzes gegen Hepatitis B für das neu eintretende Personal oder ich stelle die Rezepte für die Medikamente in der Hausapotheke aus. Bis zu meiner Pensionierung werde ich zudem gerne weiter die Betreuung von Bewohnenden übernehmen, deren Hausärzt:innen keine Hausbesuche machen können.

## Was wünschen Sie dem dandelion, seinen Bewohnenden und Mitarbeitenden für die Zukunft?

Den Bewohnenden wünsche ich von Herzen, dass sie sich im dandelion so weit wie möglich wohl und zu Hause fühlen können. Den Mitarbeitenden wünsche ich, dass es ihnen gelingen möge, die familiäre Atmosphäre in diesem Heim weiter zu erhalten. Sie haben eine verantwortungsvolle, aber auch wunderbare Aufgabe: Sie verhelfen besonders schwachen Gliedern unserer Gesellschaft zu einer würdigen und hoffentlich friedvollen Lebenszeit.

## IMPRESSUM

Ausgabe:	Frühling 2023
Herausgeber:	dandelion Pflegezentrum für Menschen mit Demenz, Sperrstrasse 100, 4057 Basel, Telefon 061 699 15 00, info@dandelion-basel.ch, www.dandelion-basel.ch
Konzept, Text und Redaktion:	comm.versa GmbH
Layout:	lo-fi, Büro für visuelle Kommunikation
Druck:	BARTH Offsetdruck AG & DIGITAL printing
Auflage:	500 Exemplare