

Alterswohnheim Chrüz matt  
Cornelistrasse 3, 6285 Hitzkirch  
041 919 95 11 / [info@chruezmatt-hitzkirch.ch](mailto:info@chruezmatt-hitzkirch.ch)



# Gönner



**Alle Gönner, die mindestens SFr. 50.00 pro Jahr einbezahlen, erhalten als Gegenleistung zweimal im Jahr das Chrüz matt Blatt gratis zugesandt und werden darin auch erwähnt.**

Die Chrüz matt verfügt über diverse Arbeitsgruppen und Konzepte, welche die Zielsetzung verfolgen, unseren BewohnerInnen die höchstmögliche Lebensqualität anzubieten und zu erhalten. Gleichzeitig ist das Gebot der Stunde, die Gesundheit von BewohnerInnen, MitarbeiterInnen und der Bevölkerung aus unserem Umfeld zu fördern. (Arbeitsgruppen Pflege, Salutogenese, EKAS, Hand in Hand und das Pflege-Angehörigen- Seelsorge- Palliativkonzept).

Die Erhaltung der Lebensqualität und somit auch die stetige Förderung der Gesundheit ist als Projekt nie „fertig“ wird bei uns in die täglich Arbeit integriert und laufend weiterentwickelt. Es gibt noch vieles anzupacken, um eine Steigerung der Gesundheit durch Befähigung zur Verbesserung des gesundheitsbezogenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens zu erreichen. An Visionen fehlt es uns nicht, wohl aber an den finanziellen Mitteln. Alle Ausgaben unserer Institution müssen durch die Taxen unserer BewohnerInnen generiert werden. Was läuft in der Chrüz matt?

## Wasser

- Wasser ist Gold wert: Wassertische auf jeder Abteilung: alle trinken mehr Wasser
- Jede Mitarbeiterin hat ihr eigenes Wasserglas; fühlen sich am Abend weniger müde und genervt; haben im Winter weniger trockene Haut
- Auch BesucherInnen machen von diesem Angebot Gebrauch
- Spezieller Wasserspender zügelt jeden Monat von Abteilung zu Abteilung um die Sensibilisierung zum Wassertrinken lebendig zu halten; dadurch Angebot von Wasser in Raumtemperatur oder gekühltes Wasser
- BewohnerInnen werden am Morgen mit einem Glas Wasser begrüsst
- Neben nötiger Flüssigkeitszufuhr wird der ausgetrocknete Mund befeuchtet und die älteren Menschen können deutlicher und lauter sprechen und viele Stuhlgangprobleme lösen sich als Nebeneffekt von selbst

## Luft

- Wochenziel: Jede BewohnerIn mindestens ½ Stunde an der frischen Luft

- Geführte Spaziergruppen mit der Aktivierungstherapeutin ermöglichen auch BewohnerInnen mit wenigen Angehörigenbesuchen frische Luft
- Angehörige und Freiwillige werden ermuntert, auf den Spaziergang neben „Ihrem Bewohner“ noch eine Nachbarin mitzunehmen
- Gemäss Mitarbeiterumfragen in den Sommermonaten schlechte Luft auf den Abteilungen und somit Installation von drei Klimaanlage und Verbesserung der Lüftungen in den Bewohnerzimmern
- Wenn das Wetter es zulässt, viele Veranstaltungen für die ganze Chrüz mattfamilie draussen auf dem Hiltiplatz
- Damit unter dem Personal nicht dicke Luft aufkommt, hat die Arbeitsgruppe Salutogenese ein akzeptables Nichtraucherkonzept umgesetzt. Rauchfreie Häuser seit Juni 2006

## Bewegung

- Drei Stärkeklassen im hausinternen Turnen verhelfen den BewohnerInnen, sich zu bewegen; Parkinturnen ist auch für BewohnerInnen des ganzen Tales offen
- Theralifegeräte und Hometrainer auf allen Abteilungen ermöglichen täglich vielen BewohnerInnen spezielle „Trainingsmöglichkeiten“
- Geräte sind an öffentlich neuralgischen Punkten aufgestellt / die Trainierenden können stolz zeigen, dass sie ihre Gesundheit selbst an die Hand nehmen / dadurch werden immer neue BewohnerInnen dazu motiviert
- Alle BewohnerInnen, welche diese Geräte regelmässig nutzen, haben kaum Stuhlgangprobleme!
- Die Chrüz matt ist im Besitz der Kinaesthetics-Auszeichnung – also auch im alltäglichen Pflegealltag wird besonderes Gewicht auf die Autonomie in der Bewegung gelegt
- Monatliche Kinaesthetics-Trainingsabende für das Personal
- Salutogeneseprojekt mit Breitensportagenda, unter anderem mit 4 jährlichen Bergtouren für MitarbeiterInnen oder neu mit monatlichem Walking in den Wintermonaten -Bewegung ist Leben und hält uns lebendig

## Wie weiter?

Die Menschen werden älter als früher und der Eintritt ins Heim erfolgt immer später. Beim Eintritt ist vielfach eine bereits erhöhte Pflegebedürftigkeit und / oder die umfassende Betreuung von an Demenz erkrankten Personen notwendig. Die Anforderungen an die Pflegepersonen werden laufend komplexer und es fehlt ihnen die Zeit, die BewohnerInnen nebst der Pflege auch noch zu betreuen. Wir sind dadurch je länger desto mehr auf freiwillige HelferInnen angewiesen. Ihr finanzieller Beitrag hilft uns, eine Freiwilligenorganisation aufzubauen und diese aufrecht zu erhalten.

Mit Ihrer Unterstützung wird es auch möglich, ausserhalb der budgetierten Beträge Projekte wie z.B. die Ferienwoche anzubieten und uns Fähigkeiten und Know how anzueignen, die allen zu Gute kommen. Zum Beispiel die Weiterentwicklung der Palliativpflege für ein Sterben in Würde, was uns sehr am Herzen liegt.

Alle Gönnerbeiträge, ungeachtet ihrer Grösse, sind uns sehr wichtig. Einerseits sind wir auf zusätzliche finanzielle Mittel angewiesen, um unsere Visionen zugunsten einer hohen Lebensqualität unserer BewohnerInnen gerecht werden zu können und im und ums Heim die Gesundheit zu fördern. Andererseits bedeutet uns Ihr geschätzter finanzieller Zustupf auch eine ideelle Unterstützung, welche wir dankbar entgegennehmen.

Alle Gönner, die mindestens SFr. 50.00 pro Jahr einbezahlen, erhalten als Gegenleistung zweimal im Jahr das Chrüz matt Blatt gratis zugesandt und werden darin auch erwähnt.



chrüz matt

Gesundheitsfördernde Institution  
Mitglied des Schweizerischen Netzwerkes,  
ein Netzwerk der Weltgesundheitsorganisation (WHO)



**HPH** Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder Krankenhäuser  
Ein Netzwerk der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Das schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder Krankenhäuser verleiht dem

**Alterswohnheim chrüz matt**

für die Dauer von 4 Jahren das Label

**Gesundheitsfördernde Institution**  
Mitglied des Schweizerischen Netzwerkes,  
ein Netzwerk der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

in Anerkennung der Durchführung gesundheitsfördernder Tätigkeiten nach den Grundsätzen der WHO.

Suhr, Bern den 27. Oktober 2008  
Die Präsidentin Die Koordinatorin  
Ruth Humbel Nils Ursütz

Auszeichnung *Kinaesthetics*  
Lebensqualität

Alterswohnheim Chrüz matt

Die Mitarbeiterinnen des Alterswohnheim Chrüz matt engagieren sich mit dem Aufbau von Strukturen kompetent in vorbildlicher Art und Weise für den respektvollen und humanen Umgang mit Menschen.

Damit wird im Alterswohnheim Chrüz matt ein ausserordentlich hoher Beitrag für die Gesundheit und die Lebensqualität seiner BewohnerInnen und MitarbeiterInnen geleistet.

in Mail 2009

  
Ruth Humbel  
Management Director

 **chrüz matt**