



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

3/10

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Freiheit ist wichtig	2
Herzlich willkommen	3
Geburtstag Anni Biäsch	3
Bilder-Vernissage	3
Porträt Hans Zollinger	4
Veranstaltungen	4



Regelmässige Bewegung soll sich wohltuend auf die seelische Gesundheit auswirken und kann helfen, Stress abzubauen, Depressionen vorzubeugen oder Heilung zu fördern, psychisch ausgeglichener zu sein, sich selbstsicherer zu fühlen und Ängste abzubauen.

Wer rastet, der rostet - Bewegung im Alter

Die Erhaltung der Beweglichkeit der Gelenke kann Stürzen und Knochenbrüchen vorbeugen, und das nicht erst im Alter. Bereits ab dem 30. Altersjahr bildet sich unsere Muskulatur langsam zurück, ab dem 45. Altersjahr verstärkt sich der Muskelabbau. Fehlende Muskelkraft verschlechtert die Koordination unserer Bewegungen und begünstigt das Auftreten von Gangunsicherheit und Schwindel. Körperliche Aktivität ist eine der effizientesten Methoden, um bis ins hohe Alter Krankheiten und Behinderungen vorzubeugen und das Wohlbefinden zu erhalten.

Bewegung soll Lust und Freude machen - Sie müssen sich nicht abrackern,

sondern beginnen Sie langsam.

Unser öffentlicher Fitnessraum «Fit im Guggerbach» ist jeden Tag von 8 bis 20 Uhr geöffnet. Die Benutzung inklusive Angebote und Betreuung gemäss Wochen- und Monatsplan ist für die Guggerbach-BewohnerInnen kostenlos.

Wir freuen uns, auch externe «Sportler» begrüssen zu dürfen. Das Abonnement inklusive Fit im Guggerbach (Do-Nachmittag) und Betreuung (Mo-Abend) kostet halbjährlich 270 Franken und jährlich 490 Franken. Schnuppereintritte, Ferienabonnemente etc. sind nach Vereinbarung möglich. Beratung und Abo-Verkauf gibt's am Empfang.

Angebote im Fitnessraum

- «Fit im Guggerbach» mit den Physiotherapeutinnen Ladina Bebi und Eveline Jonas, am Do von 14 bis 15.30 Uhr
- Geräteführung/Betreuung mit Walter Bani (Schweizer Meister und Olympia-Teilnehmer im Radrennen), jeweils am Mo von 17 bis 19 Uhr

Highlights im März

- 11. März, 19 Uhr:** Musikschule Davos
- 19. März, 16.30 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Marek Gracki
- 20. März, 11 Uhr:** Musikschulen Davos und München Garching
- 23. März, 19 Uhr:** Landwasserchor
- 27. März, 16 Uhr:** Andrey Vinogradov mit Tochter Polina (Domra, Klavier)

Liebe Leserin, lieber Leser

Ungebetene Ratschläge, auch wenn sie gut gemeint sind, können beim Empfänger schnell für Missstimmung sorgen. Nicht umsonst sagt der Volksmund: «Ratschläge sind auch Schläge». Oft steckt in einem Ratschlag eine Kritik und wird vor allem dann als unangenehm empfunden, wenn er dem Empfänger einen Mangel unterstellt. Manchmal kaum zu glauben, was wir, geschweige denn unsere BewohnerInnen, für Tipps bekommen, was gut und weniger gut für «Alte» sei. Es ist grundsätzlich wunderschön, dass viele Leute an uns und die ältere Generation denken und «helfen» wollen - aber brauchen wir im Alterszentrum oder auch die zu Hause lebenden älteren Menschen wirklich dauernd Hilfe? Ist das Alter nicht einfach ein schöner Lebensabschnitt, in dem man eher auf Unterstützung angewiesen ist als in jüngeren Jahren?

Im Guggerbach ist weniger das Diskutieren als das Tun gewünscht. Etwas machen, vielleicht auch einmal etwas falsch machen, ist viel besser als nachzudenken, was «man» tun sollte. Wir legen grossen Wert auf die Selbständigkeit der Bewohner und vermeiden es, sie zu bevormunden und in ihrer Freiheit einzuschränken (siehe Bericht Seite 2).

Fazit: Wäre es nicht besser, statt Ratschläge zu erteilen mehr auf die Wertschätzung unserer BewohnerInnen bzw. der älteren Generation zu setzen und zu versuchen, dem leider immer wieder gehörten Ausspruch «Alterszentrum als Hemmschwelle» mit einem Besuch in unserem Bistro oder mit der Teilnahme an der einen oder anderen Veranstaltung (Konzert, Vortrag) entgegenzuwirken?

Nutzen Sie diese Gelegenheit und die Angebote - bei Bedarf holt Sie unser «Taxidienst» gerne zu Hause ab.

Urs Tobler, Zentrumsleiter



**Haben Sie Fragen
betreffend
freiheitseinschränkende
Massnahmen?
Unsere Pflegeleiterin
Maya Knobel steht
Interessierten für Auskünfte
gerne zur Verfügung.**

Freiheitseinschränkende Massnahmen - was bedeutet das?

In stationären Betreuungs- und Pflegeeinrichtungen besteht eine gewisse Gefahr der Bevormundung von BewohnerInnen und der Verletzung ihrer Grundrechte. Die Anwendung freiheitseinschränkender Massnahmen kann schnell Teil des pflegerischen Alltags werden. Dabei kann in Vergessenheit geraten, dass ein solches Handeln - wenn es ohne Zustimmung der Betroffenen erfolgt - einen Eingriff in die Grundrechte des Menschen darstellt.

Jeder Mensch hat das Recht, so zu leben, wie er möchte, auch wenn sein Verhalten krankhaft erscheint oder sogar pflegerische Abläufe behindert. Jede freiheitseinschränkende Massnahme muss deshalb unter Berücksichtigung individueller und situationsspezifischer Aspekte sorgfältig überdacht werden.

«Jeder Mensch hat das Recht, so zu leben, wie er möchte»

Es ist immer abzuwägen zwischen den angestrebten Massnahmen zur Abwendung einer Selbst- oder Fremdgefährdung und der vom Betroffenen empfundenen Einschränkung der Lebensqualität.

Freiheitseinschränkende Massnahmen können sein: Bettgitter, ZEWI-Decke, Rollstuhltische, Rollstuhlfixation, Personenüberwachung mittels GPS, Sedierung (Ruhigstellen durch Medikamente) etc. Im Alterszentrum Guggerbach werden freiheitseinschränkende Massnahmen nur mit Zustimmung der betroffenen Person bzw. mit Zustimmung ihrer Angehörigen ergriffen. Ist in einer Notfallsituation eine Rückfrage nicht möglich, beschliesst die Pflegedienstleitung oder

deren Stellvertretung zusammen mit dem Hausarzt im besten Interesse der betroffenen Person eine solche Massnahme. Ein Protokoll, das den Zweck, die Dauer und die Art jeder angewendeten Massnahme enthält, wird in jedem Fall in die Pflegedokumentation aufgenommen. **Die freiheitseinschränkenden Massnahmen werden zudem statistisch erfasst und müssen dem Gesundheitsamt jährlich rapportiert werden.**

Freiheitseinschränkende Massnahmen werden im Guggerbach grundsätzlich nur als letzte mögliche Massnahme in Betracht gezogen; sie kommen erst dann zur Anwendung, wenn keine andere Problemlösung gefunden werden kann. Zuvor gilt es herauszufinden, welche möglichen Ursachen dem selbst- bzw. fremdgefährdenden Verhalten eines Patienten oder einer Patientin zugrunde liegen können. Häufig handelt es sich um nachvollziehbare Anlässe und Bedürfnisse, etwa den gestörten Schlaf-Rhythmus, nächtliche Angstzustände oder den gewünschten Toilettengang, denen durch individuelle Hilfsangebote Rechnung getragen werden kann. **Durch Erprobung verschiedener Alternativmassnahmen kann in vielen Fällen eine Freiheitsbeschränkung vermieden werden.**

Im Kanton Graubünden gehört der Umgang mit freiheitseinschränkenden Massnahmen zu den Kriterien für die Erteilung von Betriebsbewilligungen im stationären Langzeitbereich. Es müssen in jeder Institution (Altersheim, Pflegeheim) eine Regelung und Abläufe über den Einsatz und Umgang vorliegen. Für Bewohner/Angehörige, welche sich in ihren Grundrechten eingeschränkt fühlen, gibt es im Kanton Graubünden eine Ombudsstelle.

Zielsetzungen im Guggerbach

- **Recht auf Würde und Achtung:**
Wir setzen uns dafür ein, dass im Guggerbach die Voraussetzungen geschaffen werden, dass Würde und Achtung sowie die grösstmögliche Selbstbestimmung aller Menschen gewahrt werden.
- **Recht auf Selbstbestimmung:**
Wir anerkennen das Recht jedes Menschen im Guggerbach auf grösstmögliche Selbstbestimmung
- **Recht auf Information:**
Jeder Mensch im Guggerbach hat das Recht, über alles, was ihn betrifft, ausführlich, verständlich und rechtzeitig informiert zu werden
- **Recht auf Gleichbehandlung:**
Wir setzen uns dafür ein, dass das Leben im Guggerbach frei von Diskriminierungen jeder Art ist
- **Recht auf Sicherheit:**
Wir setzen uns für Sicherheit für alle im Guggerbach ein
- **Recht auf qualifizierte Dienstleistungen:**
Wir streben an, im Guggerbach Dienstleistungen jeder Art auf einem Niveau zu bieten, das dem jeweiligen Stand der Praxis und der Wissenschaft entspricht
- **Recht auf Wachstum der Persönlichkeit:**
Wir setzen uns dafür ein, dass sich alle Menschen im Guggerbach weiterentwickeln können
- **Pflicht zur Meldung:**
Wir bitten Sie, Ihre Abwesenheiten, die länger als einen Tag dauern (Ferien, Spital etc.) am Empfang zu melden

Öffentliche Dienstleistungen

Bistro «Guggerzyt»: Jeden Tag offen von 8 bis 19 Uhr, bedient von 9 bis 17.30 Uhr, am Donnerstag «Abend-Café» bis 21 Uhr. Jeden 3. Freitag im Monat um 16.30 Uhr: «Fiirabed-Hock» mit Unterhaltung.

Angebot: Mittagessen-Tagesmenü inkl. Salat/Dessert Fr. 14.—, Sonntagsmenü inkl. Salat/Dessert Fr. 18.—

Mo - Fr: «Bistro-Menü», live zubereitet, Fr. 14.— inkl. Salat/Dessert. Znüni, diverse Kaffees, Kuchen, Patisserie und Getränke.

Gerne organisieren wir Familienessen und private Feste.

Fitnesszentrum «Fit im Guggerbach»: Öffnungszeiten täglich von 8 bis 20 Uhr. Jahres- und Halbjahresabos inkl. Gymnastikangebot «Fit im Guggerbach» jeden Do-Nachmittag. Weitere Infos erhalten Sie am Empfang.

Guggerbach-Beratungs- und Anlaufstelle für Altersfragen:

Gerne beraten wir Sie bezüglich Guggerbachleistungen und Angeboten sowie Veranstaltungen und Anlässen und unterstützen Sie bei:

- Anträgen Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung
- Abrechnung und Rückforderung Krankenkassen etc.
- Organisation von Transporten inkl. Rollstuhltaxi
- Vermietung von Rollstühlen, Rollatoren, Notruf-Geräten etc.
- Organisation Umzug usw.

Besprechungstermine mit Urs Tobler, Zentrumsleitung, können Sie telefonisch oder direkt am Empfang vereinbaren. Elsbeth Kluker oder Ruth Wilhelm helfen Ihnen gerne weiter.

**Alterszentrum Guggerbach
Kompetenzzentrum Generation 65+
Obere Strasse 20
7270 Davos Platz**

Öffnungszeiten Rezeption:
Mo - Fr 8 - 11.30 Uhr / 14 - 17.30 Uhr

Telefon 081 415 25 25
info@guggerbach.ch
www.guggerbach.ch

Wir begrüßen herzlich...



... unsere neuen Bewohner:

Elsi und Ernst Schedler

Geburtstag von Anni Biäsch



Am 27. Januar feierte Anni Biäsch ihren 90. Geburtstag. Sie genoss ihren Geburtstags-Apéro und freute sich im Kreise ihrer Kinder über alle Gratulationen und Besuche.

Vernissage Pro Senectute-Malkurs



Kürzlich wurde die Ausstellung der Gruppe «Begleitetes Malen» Davos eröffnet. Katharina Lareida, Leiterin des Malkurses sowie die Malerinnen präsentierten ihre Werke, die seit 2004 im Guggerbach entstanden sind. Die Ausstellung dauert bis Mitte Mai 2010 und ist täglich von 9 bis 19 Uhr geöffnet.

Klavierkonzert mit Gesang



Teddy Launer am Klavier und Rolf Gut mit seinem Gesang sorgten für eine wunderschöne musikalische Unterhaltung im Foyer. Alle Zuhörer genossen die schönen, beschwingten Melodien und freuten sich über die Rose, die Rolf Gut ihnen schenkte. Herzlichen Dank!

Hans Zollinger (83): «Ich habe gearbeitet wie ein Stier»

«Ich bin in Wädenswil ZH geboren und zur Schule gegangen. Als Kind war ich häufig krank und litt an allem, was man haben kann: Einem Abszess im Bauch, so gross wie

«Wir reisten um die ganze Welt»

ein Kinderkopf, einer Blinddarmentzündung und Lungenentzündungen. Aber ich bin nicht gestorben - ich bin eben ein zäher Mocken. Mit sieben Jahren kam ich zur Kur ins Kinderheim Laret.

Ich arbeitete in einer Druckerei, als Kleiderverkäufer und war drei Jahre lang im Welschland. Für meine Mut-

ter - sie hatte Kinderlähmung - und meinen jüngeren Bruder führte ich ausserdem den Haushalt.

Dann begann ich mit Computern zu arbeiten. Ich schufete nachts und wie ein Stier. Für die Firma Roche in Basel erstellte ich Kalkulationen, das war sehr arbeitsintensiv. Ich baute mir ein Haus und hatte zwei Autos. Zusammen mit meiner Frau ging ich auf Reisen um den ganzen Globus. Wir besuchten China, die USA, die Karibik, die Malediven und Brasilien. Wir haben viel gesehen von dieser Welt.

Leider ist meine liebe Frau vor dreieinhalb Jahren von einem Tag auf den anderen



Hans Zollinger präsentiert Souvenirs aus der ganzen Welt.

gestorben. Das hat mich tief getroffen. Von den Ärzten und von Herr Tobler wurde ich aber gut betreut. So habe ich mich wieder gefangen.

Mittlerweile lebe ich seit bald acht Jahren in einer wunderschönen Wohnung im Guggerbach. Es gefällt mir sehr gut hier.» (md)

Veranstaltungen im März

Mi, 3.3., 10 Uhr: Apéro zum 90. Geburtstag von Charlotte Blaser. Musik: Marek Gracki, Piano, im Bistro Guggerzyt

Do, 4.3., 18.30 Uhr: Abend-Café, **ab 19 Uhr:** Film «Savannen und Wüsten»

Fr, 5.3., 15 Uhr: Kino-Nachmittag, Film «der Bär»

Do, 11.3., 19 Uhr: Musikschule «ein Strauss voll Musik» im Foyer, anschliessend Abend-Café im Bistro

Fr, 12.3., 15 Uhr: Diavortrag von Rosmarie Rupff «Via Renana von Konstanz bis Basel»

Mi, 17.3., 15 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha, im Mehrzwecksaal

Do, 18.3., 18.30 Uhr: Abend-Café, **ab 19 Uhr:** Gemütliches Beisammensein mit Agnes Schilling und Marili Badrutt, im Bistro Guggerzyt

Fr, 19.3., 15 Uhr: Dia-Vortrag von David Brandenberger,

Thema «Peru, Ecuador, Panama & Costa Rica»

Fr, 19.3., 16.30 Uhr: Fiirabed-Hock, Musik: Marek Gracki am Klavier, im Bistro

Sa, 20.3., 11 Uhr: Frühschoppenkonzert der Musikschulen Davos und München Garching, im Foyer

Sa, 20.3., 17 Uhr: Andacht mit der Heilsarmee

Di, 23.3., 19 Uhr: Konzert des Landwasserchors, im Foyer

Do, 25.3., 18.30 Uhr: Abend-Café, **ab 19 Uhr:** Diaschau «Guggerbach-Rückblick Januar - März 2010», im Bistro Guggerzyt

Fr, 26.3.: Guggerbach-Wanderung mit Severin Schellenberg über die Höf zum Alpenhof und retour. Treffpunkt: 14 Uhr beim Bahnhof Davos Platz

Sa, 27.3., 16 Uhr: Konzert von Andrey Vinogradov und seiner Tochter Polina, im Bistro

Wochenprogramm

Montag, 10 Uhr: Kath. Gottesdienst

Montag, 15 Uhr: Besuchsnachmittag Frauenverein oder Bündnerinnen

Montag, 17 - 19 Uhr: Einführung und Betreuung im Fitnesszentrum

Dienstag, 16.45 Uhr: Turnen

Mittwoch, jeden 2., 10 Uhr: Evang. Gottesdienst

Mittwoch, 15.30 Uhr: Guggerbach-Hausmusik spielt auf

Donnerstag, 9.15 Uhr: Atemtherapie mit Frau Myriam Perrelet

Donnerstag, 14 - 15.30 Uhr: «Fit im Guggerbach», Bewegungs- und Gymnastikprogramm, im Fitnessraum

Donnerstag, 18.30 Uhr: Abend-Café im Bistro Guggerzyt

Aktivierung / Beschäftigung

Mo - Fr von 14.30 - 17 Uhr

Montag, 15 Uhr: Frauenverein Dorf / Bündnerinnen: Gemütlicher Nachmittag

Dienstag, 14.30 Uhr: Erzählcafé: Zeitung vorlesen, Geschichten, Wahrheiten, Erinnerungen, Diskussionen

Mittwoch, 14.30 Uhr: Aktiver Umgang mit Farben, Formen und diversen Materialien: Malen, Backen, Gestalten

Donnerstag, 14.30 Uhr: Bewegungs-, Koordinations- und Gedächtnisspiele: Sitztanz, Übungen, Rätsel, Spazieren

Freitag, 14.30 Uhr: Bunter Nachmittag: Spiele, Filme, Vorträge, Singen etc.