

magnao

GESUNDHEITSMAGAZIN AARGAU OST

Abschied im Fokus



> Fokusthema ab Seite 4

Keine Angst vor dem Abschied.

Trennungen werden als schmerzhaft empfunden. Doch wohnt nicht jedem Abschied letztlich ein Anfang inne? Eine Spurensuche.

> Seiten 20/21

Zehn schöne Wanderungen.

Zum Abschied vom Sommer präsentieren wir Ihnen die zehn schönsten Wanderungen im Ostaargau.

> Seite 3

Nichts mehr verpassen.

Holen Sie sich die GNAO-App mit allen Infos und Events rund um Gesundheit und Wohlbefinden.



DER RICHTIGE MIX MACHTS AUS.



KOMMPAKT

CONTENT, DESIGN UND DISTRIBUTION
KOMMPAKT.CH

Editorial

Wo etwas endet, **beginnt oft Neues.**

Liebe Lesende

«Jedem Abschied wohnt ein Anfang inne» – ein Wortspiel, angelehnt an Hermann Hesses bekanntes Zitat: «Allem Anfang wohnt ein Zauber inne». Oft ist im Abschied der Samen des Neuanfangs bereits angelegt. Wenn wir das Weltgeschehen als Kreislauf betrachten, entfaltet sich daraus immer wieder perspektivisches Neuland – und es geht in eine neue Runde.

Wir laden Sie herzlich ein, uns auf eine neue Etappe durch magnaoo zu begleiten, in welcher das Thema Abschied im Mittelpunkt steht. Es wird mit all seinen Facetten und aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet.

Wir begegnen unter anderem dem Abschied von lieb gewonnenen, lang-jährigen Mitarbeitenden, die in einen neuen Lebensabschnitt aufbrechen und in Pension gehen. Ebenso dem Abschied eines Direktors, der auf sein Wirken zurückblickt und gleichzeitig gedankliche Perspektiven auf Entwicklungen im Gesundheitswesen eröffnet.

Abschiede in Pflegezentren, im Hospiz und auch in Spitälern sind der tägliche Normalfall, und alle Mitarbeitenden und Involvierten im Gesundheitswesen geben jeden Tag das menschlich Beste: für die Menschen, die gehen, und für die, die bleiben.

Lassen Sie sich auf das Thema Abschied ein – und entdecken auch Sie, welche spannenden gedanklichen Perspektiven sich für Sie persönlich auftun.

In dem Sinne: Auf Wiedersehen!



Herausgeberin GNAO – Gesundheits-Netz Aargau Ost

Redaktion, Konzept, Gestaltung, Produktionsleitung KOMMPAKT AG Kommunikation, LSA, Baden

Produktion, Druck und Versand Stämpfli AG, Bern

Texte Caroline Schneider/Reusspark | Debora Moos/Spital Muri | Stefanie Lederer/aaReha Schinznach | Yvonne Buchwalder-Keller, Yves Rodel | Kamil Lustenberger/pflegimuri | KOMMPAKT AG Kommunikation, LSA, Baden

Fotos Felix Wey, S. 6, 38, 39 | Rita Pauchard, S. 6 | Carmen Frei, S. 8, 14 | Lorenz Barazetti, S. 10 | Roland Tännler, S. 17 | Gregor Galliker, S. 18 | Debora Moos, S. 18 | Boris Gassmann, S. 22 | Andrea Mühlebach, S. 24 | Melanie Haas, S. 30 | Roland Steiner, Zürich, S. 33 | Pat Wettstein, S. 31 | Benjamin de Gorgey, S. 32 | Bad Schinznach S. 36, 37 | zVg, S. 7, 12, 14, 27, 28, 31, 34

Auflage 150 600 Ex. | **Verbreitung** Ostaargau

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier



gedruckt in der
schweiz

GNAO-App

Stets informiert.

Alle Informationen und Angebote rund um Gesundheit und Wohlbefinden vereint! Die GNAO-App informiert Sie übersichtlich über Aktualitäten im Ostaargauer Gesundheitswesen. Im integrierten Eventkalender finden Sie alle wichtigen Termine für die diversen Angebote der 20 GNAO-Partner. In der App sind ausserdem sämtliche Beiträge der bisherigen dreizehn magnaoo-Ausgaben und weitere spannende Artikel enthalten.

Nichts mehr verpassen und jetzt die App herunterladen. Kostenloser Download im App Store und Google Play Store.



Keine Angst vor dem Abschied.

Der Mensch sucht und festigt gerne Bindungen aller Art. Entsprechend schmerzhaft werden Trennungen empfunden. Doch wohnt nicht jedem Abschied letztlich ein Anfang inne? Eine Spurensuche.

Wer einen Anlass verlässt, ohne sich zu verabschieden, empfiehlt sich umgangssprachlich «französisch». Einen tschechischen Abgang macht hingegen, wer frühzeitig ankündigt, später ohne Verabschiedung der Party zu entschwinden. Last but not least wird von einem englischen Abschied gesprochen, wenn sich jemand zwar oft verabschiedet, aber trotzdem noch eine Weile bleibt.

Abschiednehmen will gelernt sein

Bleiben oder an Bekanntem festzuhalten, fällt den meisten Menschen merklich einfacher als zu gehen oder loszulassen. Doch soll der Lebensrucksack nicht dauernd schwerer werden, müssen Dinge abgeschlossen werden. Dabei ist das Gefühl entscheidend, alles getan zu haben, was getan werden konnte. So lassen sich bei allem Schmerz die möglichen positiven Folgen eines Abschieds erkennen. Die Türe zum Eintritt in die nächste Phase des Lebens wird ein Stück weit aufgestossen. Doch dieses Verständnis für das Wesen des Abschieds kommt nicht

von ungefähr. Noch bis vor wenigen Jahrzehnten war der Tod ein ständiger Begleiter im Alltag von Gross und Klein und somit ein wichtiges Übungsfeld in Sachen Abschiednehmen. Verstorbene wurden in der guten Stube aufgebahrt, vielfältige Rituale halfen zu begreifen, dass einerseits Begrenzung zum Leben gehört und andererseits Anteilnahme den Abschiedsschmerz lindern kann.

Genau das Gegenteil bieten heute die breit gefächerten Angebote rund um die Langlebigkeit, kurz Longevity genannt. Sie boomen wohl auch deshalb, weil sie dem Abschied ein Schnippchen schlagen wollen: beispielsweise in Bezug auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit oder seelische Gesundheit. Es wird sogar die leise Hoffnung gehegt, dass die Endlichkeit der Unsterblichkeit weichen könnte. Zentraler Treiber ist die Angst vor der eigenen Vergänglichkeit. Eine verständliche Angst. Der US-amerikanische Evolutionspsychologe Eric Klinger sagte einmal, es komme einem psychischen Erdbeben

Zentraler Treiber ist die Angst vor der eigenen Vergänglichkeit. Eine verständliche Angst. Der US-amerikanische Evolutionspsychologe Eric Klinger sagte einmal, es komme einem psychischen Erdbeben gleich, wenn sich Menschen von ihren wichtigen Mitmenschen, Zielen und Orten trennen müssen.

gleich, wenn sich Menschen von ihren wichtigen Mitmenschen, Zielen und Orten trennen müssen.

Darum will Abschiednehmen gelernt sein. Vielleicht schon in der Schule – spielerisch, unbeschwert, natürlich. Schliesslich wird Abschiednehmen nicht erst beim Tod Thema. Schon früh gilt es zum Beispiel, dem süßen Haustier Lebewohl zu sagen; sich von der bewunderten Kindergarten-Lehrperson zu trennen und in die Schule zu wechseln; später die erste, grosse Liebe ziehen zu lassen; das leer gewordene Kinderzimmer umzugestalten oder einen verdienten Mitarbeitenden vor dessen Pensionierung zu würdigen. Wie gerne wird grad bei Letzterem zum Nacht in kollegialer Runde eingeladen, obwohl ein gemeinsames Essen stets ein Anbindungsritual ist und es somit dem Betroffenen umso schwerer macht, sich aus dem beruflichen Umfeld zu verabschieden.

Der Trauer Raum geben

In der Regel ist der Abschied eng mit der Trauer verbunden. Trauer ist ein dynamischer Prozess, der verschiedene Phasen durchläuft. Bis ein neues Gleichgewicht hergestellt ist, können je nach Person Jahre vergehen. Dennoch ist es für Betroffene wichtig, das Gefühl der Trauer zu akzeptieren und nachsichtig mit sich selbst zu sein. Auch Zugehörige sollen die Art der Trauer nicht werten, sondern sie einfach hinneh-

Wer mit Menschen spricht, die mit der Endlichkeit des Daseins konfrontiert wurden, hört oft, dass sie dadurch gelernt haben, bewusster zu leben.

men. In unseren Breitengraden weicht das öffentliche Trauern immer mehr jenem im vertrauten Kreis. Wertvoll für Betroffene können Trauertreffs sein, die Raum für einen verständnisvollen Umgang untereinander bieten. Überdies werden sogenannte «Death Cafés» beliebter. Das sind Orte, wo Menschen sich unabhängig von akuter, persönlicher Betroffenheit zusammenfinden und ungezwungen über den Tod diskutieren.

Abschied ist nicht nur negativ

Wer mit Menschen spricht, die mit der Endlichkeit des Daseins konfrontiert wurden, hört oft, dass sie dadurch gelernt haben, bewusster zu leben. Dass sie sich versöhnt haben mit dem alles verändernden Lebensereignis. Dass sie den Frieden gefunden haben durch das Verabschieden von dem, was war. Und dass sie nun ganz bewusst Moment für Moment geniessen.



Sterblichkeit – ein Thema?

Wir haben 14 Mitarbeitende des GNAO-Netzwerks gefragt, wie sie sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinandersetzen. Spannende Statements haben wir bekommen, die wir hier gerne teilen möchten.

Sich der Sterblichkeit bewusst zu sein, hilft mir, das Leben intensiver zu leben und Menschen mit mehr Empathie zu begegnen.

Zakia Meknassi, Stationsleitung C1, Pflegezentrum Süssbach AG

süssbach
FÜR MENSCHEN MIT BEDÜRFTNISSEN

Ich versuche, nichts ins Ungewisse aufzuschieben und den Satz «Das machen wir dann später mal» aus meinem Wortschatz zu streichen. Wir wissen alle nicht, wann das Leben endet, und ich möchte es leben und vor allem geniessen, solange es da ist.

Stefanie Lederer, Mitarbeiterin Unternehmensentwicklung & Kommunikation

aarReha
Schweiz

Klar, setze ich mich mit der Vergänglichkeit auseinander. Dies ist für mich Voraussetzung, um schwerkranken Menschen empathisch zu begegnen. Das Buch «Wer bin ich?» von Rolf Dobelli fand ich sehr lesenswert. Es enthält anregende Fragen zu Leben und Tod, etwa: «Was ist schrecklicher – der Tod oder die Unsterblichkeit.

Dr. med. Meng Monfregola, Leiterin Palliative Care im KSB

KS_B

Ich setze mich nicht täglich mit meiner Sterblichkeit auseinander. Unsere Patientinnen und Patienten kommen nach schweren Einschnitten in ihr bisheriges Leben zu uns – das ermuntert mich vielmehr, das Leben bewusster zu geniessen.

Tiago da Rocha, Stationsleiter Frührehabilitation

rehabilitations
belikon

Der Tod beschäftigt mich – vor allem meine eigene Sterblichkeit. Der Verlust zweier Mütter im Freundeskreis hat mich aufgewühlt. Am meisten fürchte ich den Tag, an dem meine Mutter geht. Ich hoffe, dass mir meine neue Tätigkeit hilft, offener damit umzugehen.

Kamil Lustenberger, Kommunikations- und Marketingspezialist

glänzen
communication

Bewusst leben heisst auch vorbereitet gehen. Zum Beispiel mit einer Patientenverfügung. Sie gibt Klarheit, verhindert schwierige Entscheidungen in belastenden Momenten und ist gleichzeitig Ausdruck von Selbstbestimmung, Verantwortung und Fürsorge für die Menschen, die mich begleiten.

Gazmend Idrizi, Fachverantwortlicher & Stv. Stationsleitung Zentrum für Alterspsychiatrie

PDAG
Für Ihre psychische Gesundheit

Im Alltag geniesse ich immer wieder die spontanen Momente bewusst und verspüre dabei eine grosse Dankbarkeit für das Leben. Mit meinen Kindern schaue ich gerne Wimmelbücher zum Thema Abschiednehmen an, damit sie hoffentlich einen natürlichen Umgang mit der Endlichkeit entwickeln.

Nadja Elsener, Leitung Spezialisierte Palliative Care

SPITEX
Region Brugg AG

Mir ist vieles egal, aber ich möchte keine Schmerzen, Atemnot und Angst haben. So wie ich das im Hospiz erlebe, so will ich das. Vor 7 Jahren habe ich eine Patientenverfügung aufgesetzt, um die wichtigsten Punkte zu klären. Alles im Sinne der Entlastung des Umfeldes. Ich bin vorbereitet.

Hanna Nolden, Freiwillige Mitarbeitende im Hospiz Aargau Stationär

Hospiz Aargau

Ja, Sterblichkeit gehört zum Leben dazu. Ich besitze einen Organspendeausweis und habe ein Dokument mit Anordnungen für den Todesfall ausgefüllt, um im Ernstfall meine Angehörigen zu entlasten. Die Endlichkeit motiviert mich zudem, bewusster zu leben und Dinge zu tun, die mich erfüllen.

Larissa Fatzer, Projektleiterin Tabakprävention

LUNGENLIGA AARGAU

In meiner Familie sprechen wir offen über die Endlichkeit. Meine Patientenverfügung, der Vorsorgeauftrag sowie das Testament sind erstellt – damit meine Kinder in einer schwierigen Situation nicht selbst Entscheidungen für mich treffen müssen.

Karin Hufschmid, dipl. Pflegefachfrau Reusspark

REUSSPARK
ZENTRUM FÜR PALLIATIVE UND REHABILITATION

Ja, mit meiner Sterblichkeit habe ich mich schon auseinandergesetzt. Meine Familie weiss, was ich mir wünschen würde und ich habe auch einen Organspendeausweis. Ich finde dieses Thema wichtig, und so kann ich gelassener durchs Leben gehen.

Elisabeth Rohner, Pharma-Assistentin

tag & nacht
Regionale Apotheke Baden

Die Auseinandersetzung mit Leben und Tod bewegt mich zutiefst. Als Intensivpflegefachperson und Mitglied im Kriseninterventionsteam erfuhre ich, wie zerbrechlich das Dasein ist. «Memento mori» erinnert mich täglich daran. Für den Ernstfall habe ich eine Generalvollmacht erstellt.

Sabine Kaiser, Pflegeexpertin

SPITEX
Limmatt Aare Reuss

Meine persönliche Lebensgeschichte hat mich zu einer bereichernden Auseinandersetzung mit meiner Sterblichkeit geführt. Ich lebe bewusster, authentisch und bin dankbar für die kleinen Dinge und habe Mut, meine Werte zu leben.

Susanne Frank-Kreft, Fachexpertin Pflege im RPB

Regionales Pflegezentrum Baden

Im beruflichen Alltag bin ich mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert, was auch mein eigenes Denken und Leben prägt. Im Sinne meiner Selbstbestimmung möchte ich die Entscheidung über mein Lebensende eigenverantwortlich gestalten. Deshalb ziehe ich eine Anmeldung bei EXIT in Betracht.

Sylvia Schneider, Stv. Pflegedienstleitung/Bereichsleitung Pflegeheim

KASANA
Spital Leuggern

Mit Humor und starkem Willen.

Ski- und Velofahren, Windsurfen oder Wandern: Der selbstständige IT-Unternehmer Daniel Styner ist ein Bewegungsmensch. Bis sich in den vergangenen Frühlingsferien Einschneidendes ereignete. Auch dank der Akutnahen Rehabilitation Baden – sie basiert auf der intensiven Zusammenarbeit zwischen ZURZACH Care und Kantonsspital Baden (KSB) – blickt der 62-Jährige nach herausfordernden Monaten wieder zuversichtlich Richtung Zukunft.

Als «zwei Reisefüßli» bezeichnen sich Barbara und Daniel Styner. Entsprechend war das seit 35 Jahren verheiratete Paar auch in den Frühlingsferien unterwegs mit dem Camper, entlang der Côte Bleue westlich von Marseille. «Am Freitag vor Palmsonntag spürte ich plötzlich so etwas wie einen Messerstich entlang der Wirbelsäule», erinnert sich Daniel Styner. Der akuten Schmerzen wegen konsultierte das Paar telefonisch seinen Hausarzt. Dieser tippte auf einen Bandscheibenvorfall. Umgehend traten Styners die rund 700 Kilometer lange Heimfahrt an. «Jede Bodenwelle war eine Qual», so der in Unterentfelden Wohnhafte. Im Notfall des Kantonsspitals Aarau wurde die Erstdiagnose bestätigt. Es folgten weitere bildgebende Untersuchungen, bis an Ostern in der Gefässmedizin der Hirslanden Klinik Aarau eine Aortendissektion, ein Riss der innersten Gefässwand der Aorta, entdeckt wurde. Daniel Styner hat den Anblick gespeichert: «Um mich herum wurden alle bleich und zitterten.» Umgehend wurde er ans Inselspital Bern überwiesen und dort sechs Stunden lang operiert. Zwar verlief der Eingriff komplikationsfrei. Gleichwohl erlitt er zwei Tage später eine Hirnblutung und mehrere Schlaganfälle. Schwere Lähmungen in der rechten Körperhälfte und eine starke Sprachstörung waren die Folge.

«Von einer Cousine, die selber ein schweres Schicksal zu tragen hat, erhielt ich den guten Rat, nun alles von Tag zu Tag und Schritt für Schritt zu nehmen.»

Barbara Styner

Daniel Styner mit Katze Carli.



An Wunder glauben

«Wir wussten nicht, ob Daniel das alles überlebt. Niemand konnte uns eine verbindliche Antwort geben», erzählt Barbara Styner und ergänzt: «Von einer Cousine, die selber ein schweres Schicksal zu tragen hat, erhielt ich den guten Rat, nun alles von Tag zu Tag und Schritt für Schritt zu nehmen.» Barbara und Daniel Styner sind Eltern von vier Söhnen im Alter zwischen 25 und 35 Jahren. Gemeinsam beschlossen sie, an ein Wunder zu glauben und ihre ganze Einstellung darauf auszurichten. Während dem Patienten der Ernst der Lage lange nicht bewusst war, setzte

«Zum Glück war ich nie ein Haderi, sondern ein begabter Bewegungsmensch und entsprechend fit. Mit starkem Willen und viel Geduld werde ich es schaffen.»

Daniel Styner

die Familie alle Hebel in Bewegung, um seine Lebensgeister wachzuhalten. Täglich bekam er Besuch, das persönliche Umfeld wurde von Barbara Styner mit einem wöchentlichen WhatsApp über die Fortschritte ihres Mannes informiert. Am 6. Mai schliesslich konnte Daniel Styner in die Akutnahe Rehabilitation Baden überwiesen werden.

Schweizweit einmalige Reha

Die Akutnahe Rehabilitation Baden von ZURZACH Care am Standort des KSB ist schweizweit einmalig. Dank der interdisziplinären Zusammenarbeit und der Fachexpertise der Behandlungsteams ist es möglich, bereits nach kurzer Liegezeit und trotz klinischer Instabilität und Pflegebedürftigkeit früh mit der Rehabilitation der Patienten zu beginnen. Dieser Umstand trägt nach einem akuten Hirnschlag beispielsweise dazu bei, den späteren Behinderungsgrad merklich zu reduzieren. «Auch bei mir ging es schon fast unheimlich rasant aufwärts», bestätigt der ehemalige Grenadier, der für die ersten zwanzig Tage in die Intensivüberwachung kam. «ZURZACH Care verfügt wirklich über geniale Therapeutinnen und Therapeuten, eine unglaublich gute Pflege, überall spürte ich so viel Menschlichkeit. Der Aufenthalt in Baden war das Beste, was mir passieren konnte.» Dazu kam die anhaltende Unterstützung der Familie. So massierte Barbara Styner ihren Mann regelmässig und behandelte ihn mit Klangstäben, was unter anderem zur Verbesserung seines Schlafs beitrug. Auch hielten sie als Familie den Humor hoch, waren bei aller Ernsthaftigkeit immer wieder für einen Spass zu haben. Daniel Styner: «Zum Glück war ich nie ein Haderi, sondern ein begabter Bewegungsmensch und entsprechend fit. Mit starkem Willen und viel Geduld werde ich es schaffen.»

Abschied und Neuanfang

Mit vier bis fünf Therapien täglich wurde Daniel Styner gefördert. Die Zehen bewegen, aus dem Rollstuhl aufstehen, an der Stange laufen, die Treppe hoch- und runtergehen. «Am Schluss ging ich mit der Physiotherapeutin raus zum Joggen», freut er sich rückblickend. Mit drei 24-Stunden-Urlauben wurde das Heimkommen geübt. Am 3. Juli war es definitiv so weit. «Bei unserer Wendeltreppe muss ich die Stufen sehr bewusst nehmen, um nicht zu stolpern. Nach zwei Seiten Zeitung lesen bin ich müde. Ich habe gewisse Wortfindungsstörungen und die Bewegungsfähigkeit im rechten Arm ist nach wie vor stark eingeschränkt.» Daniel Styner redet seine Situation nicht schön. Ambulante Therapien sorgen nun für kleine Fortschritte. Denn Ziele hat der Sportliche noch immer: «Sicher Velofahren und unser Familienhobby Skifahren.» Über allem aber sagt er: «Im Vergleich zu vorher bin ich in schlechter Verfassung. Mit Blick auf das Erlebte bin ich jedoch super <zwäg>.»

GNAO-PARTNER

ZURZACH Care AG
T 056 269 51 51
info@zurzachcare.ch
www.zurzachcare.ch

ZURZACHCare

Kantonsspital Baden AG
T 056 486 21 11
info@ksb.ch
www.ksb.ch

KS B Kantonsspital
Baden
Ort der Gesundheit



«Ich begleite Menschen beim Abschied – und beim Neuanfang.»

Das Jobcoaching der Rehaklinik Bellikon unterstützt Menschen nach Krankheit oder Unfall auf dem Weg zurück ins Berufsleben. Dabei geht es nicht nur um Jobs, sondern um Identität, Würde und neue Perspektiven.

Maria Haldimann begleitet Menschen in einer Lebensphase, in der nichts mehr selbstverständlich ist. Nach einem schweren Unfall oder nach langer Krankheit stehen viele Betroffene vor der Frage: Was bleibt? Und was geht nicht mehr? «Viele meiner Klientinnen und Klienten sind in schwierigen Situationen», sagt die 51-Jährige, die seit zehn Jahren in der Rehaklinik Bellikon als Jobcoach arbeitet. Manche müssen sich ganz von ihrem Beruf verabschieden, andere ihr Pensum reduzieren und Verantwortung abgeben. «Und das sind Abschiede auf verschiedenen Ebenen: von einer geliebten, sinnstiftenden Arbeit, von Verantwortung und Leistungsfähigkeit.» Haldimann unterstützt sie dabei, ihren Platz im Berufsleben neu zu finden.

Loslassen als Voraussetzung für Neues

Dieser Weg ist selten geradlinig. «Oft probiere ich mit den Klienten erst mal aus, was überhaupt geht und was nicht», sagt Haldimann. Dabei sei es wichtig, dem Loslassen viel Raum zu geben. «Ohne diese Gefühlsarbeit lassen sich keine neuen Perspektiven erarbeiten.» Es brauche zudem eine Vertrauensbasis, denn die Neuorientierung sei mit existenziellen Fragen und

Ängsten verbunden. Etwa mit Blick auf finanzielle Einbussen und den künftigen Lebensstandard.

Was zunächst wie eine erzwungene Veränderung wirkt, kann für manche zur Chance werden, etwas loszulassen, das ihnen schon länger nicht mehr guttut. Ein Klient zum Beispiel war bis zu seiner Erkrankung in der Projektarbeit tätig, in einem stark wettbewerbsorientierten Umfeld. Nachdem er einen schweren Unfall erlitten hatte, spürte er deutlich, dass er nicht mehr so weiterarbeiten wollte. Obwohl er Prestige und ein gutes Einkommen verlieren würde, war er offen für etwas Neues. So befreite er sich aus einem für ihn toxischen Klima.

Das Coaching-Team arbeitet nach der Methode «Supported Employment», die auf Selbstbestimmung, Flexibilität und eine möglichst frühe Begleitung setzt. Zielgruppe sind IV- und Suva-Versicherte mit komplexen gesundheitlichen Beeinträchtigungen nach einem schweren Unfall oder einer Krankheit. Oft geht es darum, den bestehenden Arbeitsplatz zu erhalten. Je nach medizinischer Situation kann aber auch eine Umschulung ins Zentrum rücken. Das Ziel ist stets eine nachhaltige berufliche Integration – mit



Standortgesprächen, Anpassungen am bisherigen Arbeitsort, Unterstützung bei der Suche nach einer neuen Stelle, Ausbildungsbegleitung sowie Begleitung im Arbeitsalltag. Arbeitgebende werden einbezogen, Rollen geklärt, Missverständnisse vermieden. Zum Teil liegen Erwartungen weit auseinander, oder Arbeitgebende und -nehmende scheuen das offene Gespräch.

Berufliche Rückkehr mit Feingefühl

Jobcoachs fungieren zudem als Vermittlerinnen und Vermittler. «Eine Klientin zum Beispiel dachte, sie müsse nach einigen Monaten wieder voll leistungsfähig sein, und stand deswegen stark unter Druck», erzählt Haldimann. «Ihr Arbeitgeber erwartete das hingegen gar nicht, wie sich das in einem offenen Gespräch zeigte.» Transparenz auf beiden Seiten sei für einen gelungenen Integrationsprozess elementar. Viele Arbeitgebende erlebt sie als sehr offen für eine Reinte-

gration ihrer Mitarbeitenden. Oft gelte: «Ist jemand in einem Betrieb beliebt, unterstützt man gern, und das unabhängig von geleisteten Dienstjahren.»

Wenn Akzeptanz zur neuen Stärke wird

Die berufliche Um- oder Neuorientierung ist oft ein langer Prozess. Wer stets 150 Prozent gab, hat Mühe, sich in einem 80-Prozent-Pensum ebenso wertvoll zu fühlen. «Diese Einsicht kommt nicht von heute auf morgen», so Haldimann. «Aber wenn sie kommt, fühlt sich oft vieles leichter an.» Immer wieder erlebt sie berührende Momente. Etwa bei jenem Mann, der durch einen Unfall Gliedmassen verlor und sein eigenes Malergeschäft aufgeben musste. Er liess sich zum Fahrlehrer für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ausbilden. «Als er die Prüfung bestand, haben wir uns alle riesig mit ihm gefreut.»

So unterschiedlich die Ausgangslagen und Entwicklungsprozesse sind: Alle Klienten des Jobcoachings eint die existenzielle Dimension der Veränderung. Es geht um Selbstwert, Zugehörigkeit und Lebensqualität. Und um den Mut, sich auf etwas Neues einzulassen. «Manche brauchen länger, andere sind schnell bereit. Als Coaches tragen wir jeden Prozess mit, Schritt für Schritt.»

GNAO-PARTNER

Rehaklinik Bellikon
T 056 485 51 11
info@rehabellikon.ch
www.rehabellikon.ch



PDAG

Für Ihre psychische
Gesundheit

Erfahren Sie mehr
über Ihre Vorteile:



www.pdag.ch/
privatbehandlung

Privatbehandlung – ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt

Zusatzversicherte oder selbstzahlende Patientinnen und Patienten begrüssen wir auf unseren Privatstationen Idéa (18–64 Jahre) und Sophia (mit altersspezifischen Konzepten ab 65 Jahren). Es erwartet Sie medizinische und psychologische Behandlung auf höchstem Niveau – mit persönlicher Bezugsperson in der Pflege und erweitertem Therapieangebot.

Psychiatrische Dienste Aargau AG | Königsfelderstrasse 1 | 5210 Windisch | T 056 462 21 11 | info@pdag.ch | www.pdag.ch
PDAG – Lehrspital der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich

Gelebte Abschiedskultur im Reusspark.

Der Reusspark ist ein Ort, an dem das Leben bis zuletzt mit Würde, Achtsamkeit und Menschlichkeit begleitet wird. Die gelebte Abschiedskultur ist tief in der Philosophie des Hauses verankert und bietet Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen sowie Mitarbeitenden einen achtsamen Rahmen, um den letzten Lebensabschnitt bewusst und in Gemeinschaft zu gestalten.



Rituale wie der Gedenkbaum im Reusspark helfen, Abschied zu nehmen – und zugleich Erinnerungen lebendig zu halten.

Die Abschiedskultur im Reusspark beginnt nicht erst mit dem Tod, sondern mit dem Eintritt ins Haus. In einem gemeinsamen Gespräch werden individuelle Vorlieben, Bedürfnisse und Wünsche der neuen Bewohnerinnen und Bewohner erfasst – etwa Schlafgewohnheiten, Vorlieben beim Essen und Trinken, Lieblingsdüfte und -musik oder ob sie am Lebensende lieber allein oder in Gesellschaft sein möchten. Dieser achtsame Beginn schafft Vertrauen und legt den Grundstein für eine individuelle Begleitung bis zum Schluss.

Ein Raum der Geborgenheit

Wenn ein Mensch in die Sterbephase tritt, wird sein Zimmer im Reusspark in eine Oase der Ruhe verwandelt. Überflüssige Gegenstände weichen. Sanftes Licht und vertraute Düfte schaffen eine beruhigende Atmosphäre. Musik,

oft die persönliche Lieblingsmelodie, begleitet den sterbenden Menschen. Mitarbeitende oder freiwillige Helferinnen und Helfer sitzen in stiller Präsenz am Bett, halten die Hand, spenden Nähe und Trost. «Wir tun alles, um Geborgenheit zu schenken und Ängste zu nehmen», sagt Wohnbereichsleiterin Miranda Lukaj. Letzte Wünsche – und seien sie noch so ungewöhnlich – werden nach Möglichkeit erfüllt: Eine Flugzeugliebhaberin durfte vom Balkon aus den Himmel betrachten oder ein Eselbambus bekam noch ein letztes Mal Besuch von seinem Lieblingstier. Diese kleinen, liebevollen Gesten machen einen Unterschied.

Die Angehörigen – mitgetragen bis zuletzt

Im Reusspark wird auch den Angehörigen grosse Aufmerksamkeit geschenkt. Sie werden rechtzeitig über Verände-

Motto heiwärts

Das Motto 2025/26 im Reusspark lautet heiwärts. Im Mittelpunkt stehen die Themen Tod, Sterben und die eigene Endlichkeit – mit dem Ziel, die gesellschaftliche Tabuisierung dieser unvermeidlichen Aspekte des Lebens zu durchbrechen. Zahlreiche Veranstaltungen wie Fachvorträge, Workshops oder Ausstellungen laden dazu ein, sich mit diesem wichtigen Thema auseinanderzusetzen.

rungen informiert, erhalten Raum für Gespräche und werden einfühlsam durch die Sterbephase begleitet. Wer möchte, darf über Nacht im Zimmer des sterbenden Menschen bleiben. Es gibt Kaffee, Verpflegung, die Einladung zu Pausen im Park. «Es sind oft die kleinen Zeichen der Fürsorge, die uns Angehörigen helfen, diese schwere Zeit zu

überstehen», erzählt Margrit Fricker, deren Mann im Reusspark verstarb.

Rituale des Abschieds

Nach dem Tod wird Zeit bewusst entschleunigt: Die verstorbene Person bleibt eine Stunde unberührt. Das Fenster wird geöffnet – ein symbolischer Akt, damit die Seele gehen kann. Der Leichnam wird gewaschen, frisiert, mit Blumen geschmückt oder persönlichen bedeutungsvollen Gegenständen dekoriert. Angehörige dürfen mithelfen, wenn sie das möchten. Dieses aktive Mitgestalten schafft einen wertvollen Raum für Trauer und bewusste Verabschiedung. Ein Gedenkaltar mit Foto, Kerze und persönlichen Gegenständen wird bereit gemacht. Das Pflageteam und die Mitbewohnenden verabschieden sich in stiller Runde. Manchmal gibt es eine gemeinsame Abschiedsfeier für Angehörige, Mitbewohnende und Mitarbeitende in der eigenen Klosterkirche. Kürzlich wurde ein wei-

teres Traueritual für die Angehörigen geschaffen: der Gedenkbaum. Angehörige gestalten aus einem Kleidungsstück der verstorbenen Person ein individuelles Stoffstück und befestigen es am Gedenkbaum an der Reuss. Dieser stille Ort am Fluss lädt zum Innehalten ein, hält Erinnerungen lebendig und spendet Trost in der Natur.

Auch das Team trauert

Pflegefachpersonen erleben im Reusspark viele Abschiede. Um der Trauer Raum zu geben, haben sie eigene Rituale entwickelt: stille Kreise um das Bett des Verstorbenen, das Teilen von Erinnerungen, kreative Ausdrucksformen wie das Schreiben von Abschiedsbriefen. «Professionell pflegen heisst nicht, ohne Emotionen zu sein», sagt die klinische Fachspezialistin Karin Rippstein. Gefässe wie Fallbesprechungen, Coaching und das Angebot der hauseigenen Seelsorge helfen, Erlebtes zu verarbeiten.

Ein gemeinsames Verständnis von Abschied

Die gelebte Abschiedskultur im Reusspark beruht auf dem Wissen, dass der Tod zum Leben gehört – und dass ein würdevoller Abschied Halt geben kann. Rituale, menschliche Nähe und offene Gespräche schaffen ein Netz der Verbundenheit. So wird aus einem letzten Weg ein gemeinsamer: getragen von Achtsamkeit, Wärme und Würde.

GNAO-PARTNER

Reusspark

T 056 619 61 11
info@reusspark.ch
www.reusspark.ch



RAMSEIER & ISELI BESTATTUNGEN

Dasein, wenn es schmerzt
Dasein, wenn man Unterstützung braucht
Dasein, wenn ein Mensch geht



Mitten in Brugg haben wir vor Kurzem einen neuen Standort bezogen. Wir laden Sie herzlich ein zum Tag der offenen Tür mit einem Fachvortrag zum Thema «Begleitung und Orientierung im Trauerfall». Wir freuen uns, Sie kennenzulernen – am Samstag, 15. November 2025, offene Tür von 10 bis 14 Uhr (Vortragsbeginn: 10.30 Uhr) an der Bahnhofstrasse 11 in Brugg. Bitte melden Sie sich über den QR-Code zum Fachvortrag an. Herzlichen Dank.



Anmeldung & Infos

BESTATTUNGEN RAMSEIER & ISELI . STANDORTE IN LENZBURG, HÄGGLINGEN UND BRUGG . 062 891 05 60 . RAMSEIER-ISELI.CH



Freiwillig engagiert
im RPB: Rita Ackle und
Roger Seger.

Offen sein für das, was ist.

«Herzensmensch gesucht!» – unter diesem Aufruf lädt das Regionale Pflegezentrum Baden (RPB) Menschen ein, sich für andere einzusetzen. Rita Ackle und Roger Seger sind zwei von ihnen: Sie begleiten Bewohnerinnen und Bewohner im Alltag, in Krisen – und auf ihrem letzten Weg.

Obwohl sie sich beim Interviewtermin zum ersten Mal begegnen, finden Rita und Roger rasch den Draht zueinander. Denn neben ihrem Engagement im RPB verbindet sie vor allem eins: die Musik. Kennerinnen und Kenner erinnern sich an Rita als ehemalige Geschäftsführerin des Musikgeschäfts Jecklin in Baden. Noch immer ist die 82-Jährige musikalisch aktiv: Sie singt in einem Kammerchor und spielt das Zupfinstrument Monochord. Roger tritt als Sänger auf – heute mehrheitlich im kleineren Rahmen.

Die Erfarene

Nach der Pensionierung suchte Rita bewusst nach einer freiwilligen Tätigkeit. Sie, die ihren Vater schon im Kindesalter und auch die Mutter früh verlor, spürte eine Nähe zu allem rund ums Sterben. Entsprechend liess sie sich am Kantonsspital Baden zur Sterbebegleiterin ausbilden und war dort 16 Jahre lang in dieser Funktion im Einsatz. Ähnlich lange ist sie im RPB im Besuchsdienst tätig und gehört damit zu den erfahrensten Freiwilligen im Team – seit zwei Jahren auch als Krisen- und Sterbebegleiterin.

«Für mich ist die Zuwendung zu älteren Menschen etwas Schönes», beginnt sie und fährt mit Blick auf die Sterbebegleitung fort: «Obwohl ich gewisse Informationen habe, bin ich jedes Mal gespannt darauf, was mich erwartet: Ist die Person ansprechbar, wie sieht sie aus, wo kann ich mich hinsetzen – nicht zu nahe, aber auch nicht zu weit weg. All das braucht Einfühlungsvermögen. Aber dann bin ich da.» Nach einer Pause ergänzt sie: «Für mich ist es ein berührendes Erlebnis, mit einem Menschen am Lebensende zusammen zu sein, im Wissen, dass er bald seine letzte Reise

antritt. Das Sterben ist ein grosses Geheimnis.» Die Erfarene verhehlt auch nicht, dass es anspruchsvoll sein kann, wenn jemand im Sterben leidet, schreit, sich wild bewegt. «Dann heisst es, dies mitzutragen. In jedem Fall ist es ein Geschenk mitzuerleben, wenn jemand geht – begleitet von diesem letzten Ausatmen.»

Bei seiner an Lungenkrebs erkrankten Mutter war der Abschied quälend. Bei einer 100-Jährigen, die er bis zum Schluss begleitete, erlebte Roger hingegen einen versöhnlichen Sterbeprozess. Unter anderem diese Erfahrungen bewogen ihn, Anfang Jahr den Kurs in Sterbebegleitung der Caritas zu absolvieren. Bei der Online-Recherche stiess der 59-Jährige auf das RPB und fand, dass er dort als Freiwilliger willkommen, gut begleitet und einge-

Der Neuling

antritt. Das Sterben ist ein grosses Geheimnis.» Die Erfarene verhehlt auch nicht, dass es anspruchsvoll sein kann, wenn jemand im Sterben leidet, schreit, sich wild bewegt. «Dann heisst es, dies mitzutragen. In jedem Fall ist es ein Geschenk mitzuerleben, wenn jemand geht – begleitet von diesem letzten Ausatmen.»



Rahel Peter,
39, RPB-Freiwillige

«Auch wenn mein Umfeld die Krisen- und Sterbebegleitung als sehr spezielles Hobby wahrnimmt, kommen viele auf mich zu und möchten mehr darüber wissen. Rund ums Thema Tod bestehen oft Ängste, die ich im Austausch nehmen kann. Zu wissen, dass es Menschen gibt, die einem während eines solchen Prozesses zur Seite stehen, beruhigt. Das Wichtigste, das ich in meinen bisherigen Begleitungen lernen durfte, ist: einfach da zu sein – mehr braucht es nicht.»

bunden wäre. Seit Juni gehört er nun zu den «Herzensmenschen». Als Krisen- und Sterbebegleiter kam er bisher erst einmal zum Einsatz. Dafür besucht er wöchentlich zwei Bewohnerinnen der Demenzabteilung im Haus. Roger leidet seit seinem 43. Lebensjahr an einer degenerativen Nervenerkrankung, die ähnlich verläuft wie MS. Seit 2011 ist er unterstützend auf einen Rollstuhl angewiesen. «Wegen meiner eigenen körperlichen Leidenszeit gab es Phasen, in denen ich gerne gestorben wäre», erinnert er sich. Doch die Hoffnungsschübe überwogen und mobilisieren in ihm nach wie vor enorme Kräfte. Weil er nicht mehr berufs-

tätig sein kann, setzt er sich freiwillig nicht nur im RPB, sondern beispielsweise auch politisch ein. «Ich möchte weitere Menschen ermutigen, freiwillig in einer Institution wie dem RPB tätig zu sein, denn es gibt viel Schönes zu erleben.» Und begleitet von einem Schmunzeln meint er: «Vor allem höre ich hier ständig, wie jung ich noch sei. Ja, diese Aufgabe ist ein wahrer Jungbrunnen.»

Was es braucht

«Wenn es gut läuft, belastet einen die Sterbesituation nicht», findet Rita. Gleichwohl wissen sie und Roger, dass sie anspruchsvolle Situationen jederzeit mit

Fachkräften im Haus besprechen können. Auf die Frage, warum sie sich gerade in der Krisen- und Sterbebegleitung engagieren, antworten sie unisono: «Es ist derart lehrreich, weil es im Kern darum geht, etwas nicht Veränderbares auszuhalten.»

GNAO-PARTNER

Regionales Pflegezentrum Baden AG
T 056 203 81 11
info@rpb.ch
www.rpb.ch

Regionales Pflegezentrum Baden
ist Leben



KS B Kantonsspital
Baden
Ort der Gesundheit

Jetzt
abonnieren:

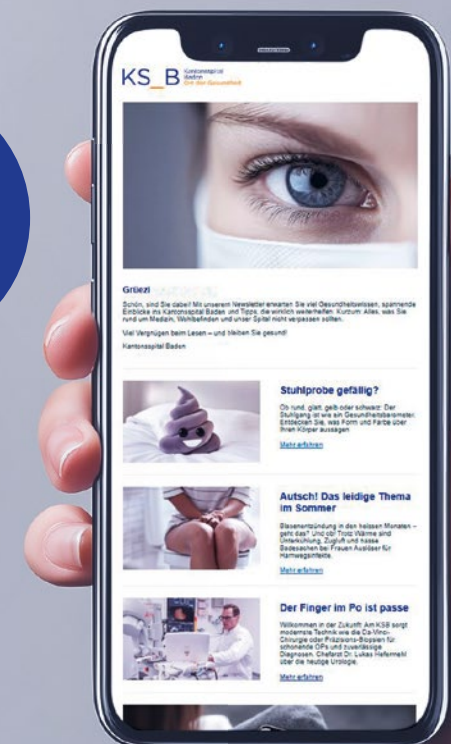


KSB Newsletter

Gesundheit bewegt. Wissen inspiriert.

Abonnieren Sie unseren Newsletter und erhalten Sie spannende Themen, wertvolle Tipps und exklusive Einblicke aus dem Kantonsspital Baden direkt in Ihr Postfach.

www.ksb.ch/ksb-newsletter



«Wer früher fragt, kann freier entscheiden.»»

Wenn das Lebensende näher rückt, hilft die Sozialberatung der Lungenliga Aargau, das Wesentliche zu ordnen. Sabina Haradinaj begleitet Betroffene und Angehörige auf dem schweren Weg des Abschieds.

«Ich bin Ihnen so dankbar.» Solche Sätze hört Sabina Haradinaj immer wieder. Die Sozialberaterin der Lungenliga Aargau sitzt oft Menschen gegenüber, deren Leben oder jenes des Partners, der Partnerin, zu Ende geht. Viele ihrer Klienten leiden unter chronischen Lungenerkrankungen. Nicht alle sind sterbenskrank, doch der Tod rückt näher, manchmal schleichend, manchmal rasch. Und mit ihm kommen existenzielle Fragen, die viele überfordern – sowohl emotional als auch organisatorisch. Die ausgebildete Sozialarbeiterin und Sozialversicherungsfachfrau spricht sie im richtigen Moment behutsam an und begleitet ihre Klienten so lange, bis diese wieder festen Boden unter den Füßen spüren.

«Oft beginnt es mit einem Nebenthema», sagt sie. Zum Beispiel: Eine Frau, deren Mann schwer an chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) litt, habe sie im Sommer 2024 angefragt, ob es Kos-

tenvergütungen für Fahrten ins Spital gebe. Sie selbst hatte keinen Fahrausweis, ihr Mann musste deshalb einen Fahrdienst beanspruchen, das Paar lebte von einer schmalen IV-Rente. Im ersten Beratungsgespräch mit der Frau erfasste Haradinaj die Situation: Der Mann der Frau wollte mit niemandem über den nahenden Tod sprechen, auch nicht mit seiner Partnerin. Doch diese machte sich Sorgen um die Zukunft, um ihre Existenz. Selbst war sie nicht erwerbstätig.

Ordnen, was belastet

Auf das erste Treffen hin folgten über Monate viele weitere. Zeitweise tauschten sich die Sozialberaterin und ihre Klientin alle zwei Wochen aus, um anstehende Fragen zu klären. Da der Mann weiterhin nicht über den nahenden Tod sprechen konnte, war der Einblick in die finanzielle Situation des Paares ohne seine Zustimmung begrenzt. Dennoch gelang es der Beraterin, mit der Frau alles so vorzubereiten, dass nach seinem

Tod die Frau nicht in finanzielle Not geraten würde.

In der Sozialberatung geht es längst nicht nur um Administratives. «Ich erkundige mich auch immer nach dem seelischen Befinden», sagt Haradinaj. Als die Frau nach dem Tod des Mannes geäußert habe, sie hätte noch keine Zeit für Trauer gehabt, habe sie sie darauf hingewiesen, dass dies noch kommen könne – und sie auch dann für sie da sein werde.

Früh klären statt später kämpfen

Oft sind es Patientinnen und Patienten selbst, die sich mit grosser Verunsicherung an die Sozialberatung wenden und dort umfassende Unterstützung erhalten: bei Entscheidungsfindungen, rechtlichen Fragen, Vorsorge und finanzieller Sicherheit. Dazu gehören auch Patientenverfügungen, Vorsorgeaufträge und Abklärungen, welche Unterstützungen möglich sind, sowie gegebenenfalls Triagen an weiterbetreuende Institutionen. Das alles ist kostenlos, für Patientinnen und Patienten ebenso wie für ihre Angehörigen.

«Viele verdrängen diese Themen», sagt Haradinaj. «Aber wenn nichts geregelt ist, wird es für alle Betroffenen doppelt schwer.» Deshalb lohnt es sich, früh Rat zu holen – auch wenn es schwerfällt. «Wer sich früh informiert, kann freier entscheiden. Und oft auch leichter Abschied nehmen.»

PRESENTING-PARTNER

Lungenliga Aargau
T 062 832 40 00
info@llag.ch
lungenliga-ag.ch



Jacqueline Brunner,
ehemalige Patientenbetreuerin
der aarReha im Ruhestand



Die eigene Rolle neu finden.

Nach einem bewegten und erfüllten Werdegang hat sich Jacqueline Brunner (64) Ende April dieses Jahres aus dem Berufsleben verabschiedet.

Neun Jahre lang war Jacqueline Brunner Patientenbetreuerin in der aarReha am Standort Schinznach. Die Stelle, die 2016 neu geschaffen wurde, kam für sie wie gerufen. «Das war genau das, was ich machen wollte.» Ihre letzte Station im Berufsleben bezeichnet die 64-Jährige dann auch als «Sechser im Lotto». Es habe zum Schluss noch einmal alles gepasst. Sie konnte sich einbringen, die Stelle mit Leben füllen. Auch die Anforderungen an sich selbst, was sie schaffen und bewirken wollte, wurden erfüllt.

«Jetzt ist es auch gut»

Ursprünglich wollte Brunner schon im Jahr 2024 in Pension gehen. Der Spass an der Arbeit und die Überredungskünste der Kolleginnen und Kollegen haben sie zur Verlängerung verführt. Der Abschied im April kam dann aber

zum richtigen Zeitpunkt. Auch, weil sie sich mental gut auf den Moment vorbereitet hatte und nicht unbedarft in den neuen Lebensabschnitt gestartet ist. Eine grosse Rolle dabei spielten die Fragen: «Wer bin ich noch, wenn ich nicht mehr arbeite? An was orientiere ich mich? Was macht mich noch aus?» Die Antwort war schnell gefunden: Auch wenn sich die ehemalige Patientenbetreuerin sehr über ihren Job definiert hat, übernimmt sie noch viele andere Rollen im Leben: Ehefrau, Mutter, Grossmutter, Tochter, Freundin. Und genau diese Rollen kann sie jetzt wieder mit mehr Leben füllen. Auch für das Reisen – eine ihrer Leidenschaften – soll jetzt mehr Zeit sein. Dieses Jahr fünf Wochen Spanien mit dem eigenen Wohnmobil, im nächsten Jahr Australien.

Das altbekannte Klischee, dass Rentner keine Zeit haben, kann Jacqueline nur lachend bestätigen. «Die Zeit hat sich wie von selbst gefüllt.» Die Enkel werden betreut, die Eltern brauchen Unterstützung, man kann plötzlich mehr Angebote und Anfragen annehmen – und hat dabei gar keine Zeit, den Arbeitsalltag zu vermissen.

Die Balance finden

Deswegen ist ihr Rat an Personen, die kurz vor der Pensionierung stehen, auch zweigeteilt. «Überlege dir, wie du deine Zeit füllen möchtest. Aber über-nimm dich nicht und nimm dir nicht zu viel vor.» Es ist wichtig, sich gut zu überlegen, was man gerne machen möchte mit der neu gewonnenen Zeit. Genauso wichtig ist es aber auch, sich Zeit für Ruhe zu nehmen und den Kalender nicht vollzupacken, auch wenn es manchmal schwierig sein kann, sich abzugrenzen. Der Austausch mit Freunden, die ebenfalls kurz vor der Pensionierung standen, oder sich bereits aus dem Berufsleben verabschiedet haben, kann ebenfalls helfen, sich selbst darauf vorzubereiten.

So ganz verabschieden wird sich Jacqueline Brunner dann aber doch nicht. Noch immer hat sie Kontakt zu einigen Kolleginnen und Kollegen – und hat neu den Vorsitz der Pensioniertengruppe der aarReha übernommen. An einem Sechser im Lotto hält man wohl gerne doch noch ein wenig fest.

GNAO-PARTNER

aarReha Schinznach
T 056 463 85 11
info@aarreha.ch
www.aarreha.ch





Wartezeit im Blick:
Mit dem Online-Ticket der Notfallpraxis des Spitals Muri sehen Patientinnen und Patienten in Echtzeit, wann sie an der Reihe sein werden.

Digitales Ticket, reale Entlastung.

In der Notfallpraxis des Spitals Muri sorgt ein Online-Ticketingsystem seit Anfang 2025 für mehr Planbarkeit – für Patientinnen und Patienten ebenso wie für das Behandlungsteam.

Montagsmorgen, 8.15 Uhr: Fieber, Gliederschmerzen, das Gefühl, nicht mehr aufstehen zu können – und der Hausarzt ist nicht erreichbar. Statt sich zur Notfallpraxis des Spitals Muri zu schleppen und womöglich lange vor Ort zu warten, zückt eine Patientin ihr Smartphone, löst online ein Ticket – und bleibt bequem im Bett liegen. Sie kann live mitverfolgen, wann ihr Behandlungstermin näher rückt und wann sie sich auf den Weg machen sollte. Ein Beispiel für die neue Realität seit Januar 2025: Die Notfallpraxis des Spitals Muri hat als erste in der Schweiz ein digitales Ticketingsystem eingeführt.

«Wir erhalten sehr positive Rückmeldungen von unseren Patientinnen und Patienten», sagt Philipp Rischer, Leitender Arzt der Notfallpraxis des Spitals Muri. «Das System ist intuitiv,

erleichtert die Abläufe und sorgt für eine Echtzeitprognose, wann jemand an der Reihe ist.»

Mehr Übersicht – für alle

Seit Ende Januar ist das System in Betrieb. Es ermöglicht Patientinnen und Patienten, online auf der Website des Spitals Muri oder vor Ort an der Ticketstation ein Ticket zu lösen – mit transparenter Angabe der voraussichtlichen Wartezeit bis zum Behandlungstermin. Neben den Patientinnen und Patienten profitiert auch das medizinische Personal: Die Triage wird entlastet, Arbeitsabläufe können besser strukturiert werden, Wartebereiche sind weniger überfüllt. «Früher waren die Gänge oft voll. Jetzt kommen die Patienten in einem stetigen Fluss – das entlastet uns sehr», so Nicole Stadelmann, Teamleiterin der Notfallpraxis des Spitals Muri.



Setzen auf digitale Entlastung (v.l.n.r.): Philipp Rischer, Leitender Arzt der Notfallpraxis, Chris Heimgartner, Chefarzt Medizin und Facharzt für Innere Medizin, und Nicole Stadelmann, Teamleiterin der Notfallpraxis am Spital Muri.

Triage digital unterstützt – aber nicht ersetzt

Beim Lösen des Tickets werden schrittweise verschiedene Fragen zum Gesundheitszustand gestellt. Dabei wird abgeklärt, ob es sich um einen medizinischen Notfall handelt, der sofortige Behandlung erfordert. «Wer schwerwiegende gesundheitliche Probleme hat, wird sofort darauf hingewiesen, den Notruf zu wählen», erklärt Dr. med. Philipp Rischer. Die Beurteilung bleibe aber komplex: «Ob beispielsweise Bauchschmerzen eine harmlose Verdauungsstörung

oder eine Blinddarmentzündung sind – das kann online nicht abschliessend entschieden werden.» Die Triage vor Ort im Spital bleibt daher zentral.

Trotz Digitalisierung: Wer kein Online-Ticket lösen will oder kann, darf sich auch weiterhin vor Ort bei der Triage der Notfallpraxis melden. Gerade für ältere Menschen ist der persönliche Zugang wichtig – und gewollt.

Verlässlichkeit schafft Vertrauen

Stosszeiten kennt auch die Notfallpraxis des Spitals Muri: zwischen 10 und 12 Uhr, dann nochmals ab 13.30 Uhr. Besonders gefragt sind Termine jeweils am Montag und Mittwoch sowie an Wochenenden und Feiertagen. Dank des Ticketingsystems kann das Team besser planen. «Die Behandlungszeiten sind verlässlicher geworden. Das gibt auch den Patientinnen und Patienten Sicherheit», sagt Chris Heimgartner, Chefarzt Medizin und Facharzt für Innere Medizin am Spital Muri.

Das digitale Ticketingsystem wurde von dem jungen Anbieter «Quickticket» entwickelt und gemeinsam mit dem Spital Muri auf die Begebenheiten in der Notfallpraxis angepasst. Zwei weitere Kliniken haben sich bereits vor Ort über das Tool informiert – das Interesse an der Lösung wächst. Heimgartner betont: «Menschen warten nicht gern. Wenn sie zu Hause warten können und wissen, wann sie dran sind, ist das für alle angenehmer.»

Ein Instrument, kein Ersatz

Der Erfolg des Ticketingsystems ist auch dem Behandlungsteam zu verdanken: Viele Ideen kamen aus der Praxis und wurden gezielt umgesetzt. «Es ging uns nicht darum, mehr Patientinnen und Patienten in die Notfallpraxis zu bringen. Ziel war es, die bestehende Arbeit besser zu organisieren, Prozesse zu optimieren und eine bessere Transparenz für alle zu schaffen – gerade angesichts des Hausärztemangels», erklärt Nicole Stadelmann.

Ein vollständiger Abschied vom Wartezimmer ist es nicht – aber ein wichtiger Schritt hin zu einer klareren, planbaren Versorgung in der Notfallpraxis des Spitals Muri. Und ein Modell, das auch anderswo Schule machen könnte.

Ein Online-Ticket kann bequem über die Website des Spitals Muri unter www.spital-muri.ch/notfall gelöst werden. Die Notfallpraxis ist montags bis freitags von 9 bis 21 Uhr sowie an Wochenenden und Feiertagen von 10 bis 21 Uhr geöffnet.

GNAO-PARTNER

Spital Muri

T 056 675 11 11
info@spital-muri.ch
www.spital-muri.ch



ZURZACHCare

Zurück ins Leben – mit uns an Ihrer Seite

Wenn ein Tumor Ihr Leben verändert, sind wir für Sie da. In der Rehaklinik Basel begleiten wir Sie einfühlsam bei internistisch-onkologischen Erkrankungen.

An unseren Standorten in Baden, Bad Zurzach, Luzern oder Zürich unterstützen wir Sie in der neurologischen und muskuloskelettalen Rehabilitation.

zurzachcare.ch/basel



Adieu Sommer: zehn schöne Wanderungen im Ostaargau.

Ob im sonnigen Herbst oder im nächsten Frühling/Sommer – der Ostaargau bietet Natur, Kultur und Abenteuer für alle. Die Links führen zur Website von Aargau Tourismus und inspirieren zu unvergesslichen Erlebnissen in der Region.

S Start der Wanderung



1

Panoramaweg zur Linner Linde

Prädikat: TOP, Schwierigkeit leicht
Aufstieg zum Kraftort Linner Linde, Aussicht auf Schloss Habsburg.
Strecke: 7,7 km, 2:15 h

© Aargau Tourismus

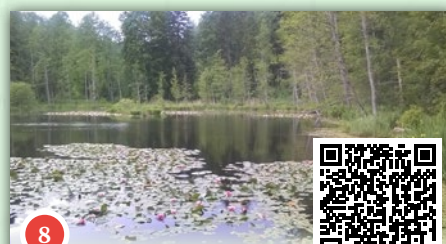


2

Habsburger Badeplausch

Prädikat: TOP, Schwierigkeit leicht
Von Brugg durch den schattigen Buchenwald hinauf zur Habsburg und hinunter nach Schinznach-Bad.
Strecke: 6,6 km, 1:50 h

© Aargau Tourismus



8

Fünf-Weiher-Wanderung

Prädikat: TOP, Schwierigkeit leicht
Die Rundwanderung besucht fünf idyllische Weiher im Wohlerwald.
Strecke: 13 km, 3:20 h

© Erlebnis Freiamt



9

Erdmannlistein und Freiamter Sagenweg

Prädikat: TOP, Schwierigkeit leicht
Vom Findling Erdmannlistein zum Freiamter Sagenweg Künstler-Skulpturen.
Strecke: 2,6 km, 0.40 h

© CC BY, Erlebnis Freiamt



7

Habsburger Weg: Mellingen – Bremgarten

Prädikat: TOP, Schwierigkeit mittel
Die Strecke Mellingen nach Bremgarten entlang der romantischen Reuss.
Strecke: 14,2 km, 3:34 h

© Erich Näf, Erlebnis Freiamt

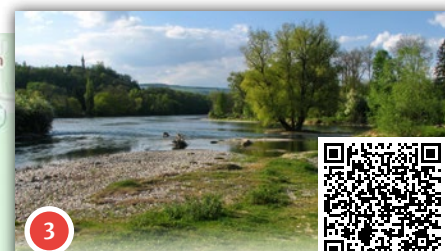


10

Wanderparadies Rottenschwil – Bremgarten

Prädikat: TOP, Schwierigkeit leicht
Seltene Vogelarten, Flussromantik und die Geschichte von der geschmolzenen Kirchturmglöcke.
Strecke: 6,8 km, 1:45 h

© T. Kaiser, Erlebnis Freiamt



3

3-Flüsse-Rundweg Brugg – Limmatspitz

Prädikat: TOP, Schwierigkeit leicht
Drei grosse Schweizer Flüsse Aare, Reuss und Limmat fliessen im Wasserschloss zusammen.
Strecke: 11,8 km, 3:15 h

© Roland Zih, CC BY-SA

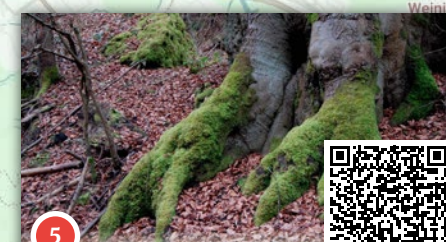


4

Lägerngrat Wanderung

Prädikat: TOP, Schwierigkeit schwer
Die anspruchsvolle Wanderung (erfordert Vorsicht, Trittsicherheit und gutes Schuhwerk) führt von Baden über den Lägerngrat nach Regensburg und bietet eindrucksvolle Aussichten.
Strecke: 12 km, 3:50 h

© Info Baden Tourist Office



5

Teufelskeller und Kindermuseum Baden

Prädikat: TOP, Schwierigkeit mittel
Der sagenumwobene und von urtümlichen Baumriesen umgebene Teufelskeller ist ein beliebtes Ausflugsziel.
Strecke: 11,1 km, 3:06 h

© Stadt Baden



6

Quer durch das Limmattal: Rüsler-Runde

Prädikat: TOP, Schwierigkeit leicht
Zwischen den Höhenzügen Sulperg und Rüsler im unteren Limmattal öffnet sich ein Landschaftskorridor: Die Rüsler-Runde ist eine Wanderung davon.
Strecke: 5,3 km, 1:40 h

© Flickr/Kurt Zwahlen

«Man lernt, was wirklich zählt.»

Viviane Gassmann (25), Valentin Herzog (19) und Luca Jason Labhart (22) arbeiten auf der Palliativstation des Kantonsspitals Baden – dort, wo das Leben oft sein letztes Kapitel schreibt. Doch statt Resignation begegnen sie täglich Mut, Dankbarkeit und einer emotionalen Tiefe, die sie selbst verändert. Was macht es mit jungen Pflegefachkräften, wenn sie unheilbar Kranke begleiten? Woher nehmen sie die Kraft? Und warum ist es für sie der ideale Job? Ein Gespräch.

Valentin, kannst du dich an deinen allerersten Kontakt mit einem unheilbar erkrankten Patienten erinnern?

Valentin Herzog: Ja, das war noch im alten Spital. Ich habe dort einen Patienten bei der Körperpflege unterstützt – das war mein erster direkter Kontakt mit einer solchen Situation.

Luca, was ist für dich besonders prägend an deiner Arbeit?

Luca Jason Labhart: Dass man trotz der Aussichtslosigkeit noch ganz viel bewirken kann. Es geht um mehr als nur Pflege – es geht darum, die Lebensqualität zu verbessern, Symptome zu lindern, mitzutragen. In der Palliative Care steht nicht mehr die Heilung im Zentrum, sondern das Menschsein. Hilfe bei Entscheidungen, Gespräche führen, bei der täglichen Routine unterstützen – das alles gehört dazu. Manche entwickeln in dieser letzten Lebensphase eine ganz neue Sicht aufs Leben. Das sind oft sehr spannende und tiefe Gespräche.

Wie erlebt ihr Palliative Care?

Viviane Gassmann: Was ich in der Palliativpflege besonders schätze, ist, dass man den Menschen auch dann noch helfen kann, wenn es medizinisch nichts mehr zu «heilen» gibt. Stattdessen steht

die Lebensqualität im Zentrum: Symptome lindern, bei Alltäglichem helfen, einfach da sein. Und oft entwickeln die Patientinnen und Patienten, wenn sie realisieren, dass ihre Zeit begrenzt ist, eine beeindruckende Ehrlichkeit.

Valentin Herzog: Und gerade weil es nicht mehr um Heilung geht, ist unsere Aufgabe nicht weniger bedeutend. Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse – und unser Ziel ist es, auf diese so gut wie möglich einzugehen. Das macht auch unsere Beziehung zu den Patientinnen und Patienten besonders.

Ist das emotional nicht sehr schwierig?

Valentin Herzog: Wenn man jemanden über längere Zeit begleitet hat, Entwicklungen miterlebt hat – und es dann plötzlich schnell bergab geht, dann unter Umständen schon. Insbesondere wenn man am Vortag noch Fortschritte gesehen hat, und dann kommt man am nächsten Tag zur Arbeit und merkt, die Person hat Schmerzen, Übelkeit – ist plötzlich sehr schlecht dran. Das belastet.

Luca Jason Labhart: Es trifft einen, wenn man schon eine Beziehung aufgebaut hat. Ich erinnere mich an eine Frau zwischen 40 und 50, die ich über ein Jahr hinweg immer wieder betreut habe. Man kennt sich, man lacht auch mal

zusammen. Und irgendwann kommt der Moment, in dem man sie in der Sterbephase begleitet. Ich habe auch ihren Sohn und die Familie kennengelernt. Gerade der Schmerz der Angehörigen lässt einen beim Abschied nicht kalt.

Wie geht ihr mit solchen Erlebnissen um?

Viviane Gassmann: Man nimmt das manchmal mit nach Hause. Wenn jemand verstorben ist, denkt man darüber nach, fragt vielleicht bei Kolleginnen nach, wie es weiterging. Wir tauschen uns auch regelmässig aus. Das hilft. Und auch das Gefühl, Teil eines guten Teams zu sein.

Luca Jason Labhart: Ich spreche oft mit meiner Mutter oder meiner Freundin darüber. Wenn ich es aussprechen kann, geht es besser. Mir gelingt das in

der Regel ganz gut. Es trifft mich eher, wenn jemand stirbt, der im gleichen Alter ist wie ich oder nicht viel älter. Deshalb bin ich auch umso dankbarer, dass ich gesund bin.

Gab es eine Begegnung, die euch in Erinnerung geblieben ist?

Viviane Gassmann: Ja, eine Frau mit einer unheilbaren Erkrankung, die ich regelmässig betreut habe – sie hatte drei Kinder. Direkt nach ihrem Tod habe ich mit ihrem Mann gesprochen, der mir dann buchstäblich in die Arme gefallen ist. Diese Umarmung war für ihn wichtig – und sie war auch für mich in Ordnung. In so einem Moment merkt man: Das war jetzt richtig. Das hat geholfen.

Luca Jason Labhart: Diese Dankbarkeit ist wirklich besonders. Viele Menschen

haben Angst vor einem Spitalaufenthalt. Und wenn sie merken, dass sie bei uns gut aufgehoben sind, dann ist das spürbar. Niemand kommt freiwillig zu uns – aber wenn ein Lächeln oder ein einfaches «Danke» kommt, ist das für mich eine grosse Bestätigung.

Viviane Gassmann: Auch von den Angehörigen spürt man das oft. Einige sagen, sie hätten Angst gehabt vor dem, was kommt – und dann erleben sie, dass jemand da ist, der zuhört, der Zeit hat. Das ist ein Geschenk.

Was macht die Palliative Care im Vergleich zu anderen Pflegebereichen für euch aus?

Viviane Gassmann: Ich finde, hier gibt es ein gutes Gleichgewicht zwischen Herausforderung und schönen

Luca Jason Labhart, Viviane Gassmann und Valentin Herzog (v. l.): Ehrliche Antworten, klare Statements – drei junge Pflegemitarbeitende sprechen über die Arbeit in der Palliative Care.

Momenten. Man wird emotional stark gefordert, aber man darf auch sehr viel geben – und bekommt mindestens genauso viel zurück. Wir begleiten oft über Wochen oder Monate. Das ist keine schnelle Pflege.

Sondern?

Valentin Herzog: In der Akutpflege ist alles zeitlich durchgetaktet. Alles muss sehr rasch gehen. Bei uns ist es anders – man darf auch mal einfach «nur da» sein. Das heisst: Wir sind nicht nur medizinisch da, sondern auch menschlich. Das ist ein grosser Unterschied.

Und trotz der Schwere, die manchmal mitschwingt, gibt euch dieser Beruf viel zurück.

Viviane Gassmann: Ganz viel. Ich habe von Patientinnen und Patienten so viel gelernt. Viele sagen einem Dinge wie: «Geniesse dein Leben.» Oder: «Kläre deine Streitigkeiten.» Das sind Lebensweisheiten, die bleiben. Ich nehme mein eigenes Leben viel bewusster wahr.

Valentin Herzog: Ich kann mir keinen anderen Beruf vorstellen, in dem man so viel Dankbarkeit erhält. Und in dem man sich gleichzeitig so entwickeln kann – auch als Mensch.

Luca Jason Labhart: Man lernt, was wirklich zählt. Und dass man in den entscheidenden Momenten etwas geben kann, das bleibt. Diese Arbeit fordert – aber sie verändert auch. Und das auf eine gute Weise.

GNAO-PARTNER

Kantonsspital Baden AG
T 056 486 21 11
info@ksb.ch
www.ksb.ch

KS B Kantonsspital Baden Ort der Gesundheit



Abschied ohne Bruch.

Im Medizinischen Zentrum Brugg (MZB) gehören Ankommen, Aufbrechen und Weiterziehen zum natürlichen Rhythmus. Wer geht, hinterlässt nicht nur eine Lücke – sondern auch gute Erinnerungen.

Yves Rodel und
Yvonne Buchwalder-Keller

Als Yvonne Buchwalder vor zehn Jahren ins MZB einstieg, war sie «voll im Karrieresaft»: 100-Prozent-Pensum, Leitung Finanzen und HR. Dann kam ein neuer Lebensabschnitt; sie wurde Mutter. Schritt für Schritt reduzierte sie ihr Pensum, wechselte Aufgaben, blieb aber stets in Verantwortung. Heute leitet sie die Administration und ist stellvertretende Geschäftsleiterin in einem 50-Prozent-Pensum. «Ich bin das beste Beispiel dafür, wie flexibel das MZB auf Lebensphasen reagiert», sagt sie. «Hier verstehen wir: Das Leben bleibt nicht stehen.» Auch Geschäftsleiter Yves Rodel unterstreicht: «Führung ist bei uns nicht an Vollzeit gebunden. Verantwortung kann man auch in Teilzeit tragen, und das funktioniert hervorragend.»

Teilzeit als Haltung, nicht als Kompromiss

41 von 44 Mitarbeitenden im MZB arbeiten Teilzeit – nicht aus Zufall, sondern aus Überzeugung. «Wir alle haben neben dem Job Verpflichtungen, Leidenschaften, Familie», so Buchwalder. «Das fliesst in unsere Führungskultur mit ein.» Sie selbst ist auch Stadträtin in Brugg, ebenfalls zu 40 Prozent. Als sie kandidierte, fragte sie: «Habe ich dafür den nötigen Spielraum?» Die Antwort: ein klares Ja. Auch ein Stadtratstermin am Vormittag? Kein Problem. «Das ist grossartig und nicht selbstverständlich.»

Diese Offenheit prägt das ganze Haus. «Wir sagen nicht nur, dass Vereinbarkeit wichtig ist, wir leben das. Auch mit unkonventionellen Lösungen. «Wir wissen: Wenn man Möglichkeiten schafft, stärkt das die Motivation und Loyalität der Mitarbeitenden», sagt Yves Rodel. Wer geht, geht im Guten. Manche ziehen um, andere starten eine Weiterbildung, wieder andere wechseln in ein neues Arbeitsfeld. Viele bleiben lose verbunden und springen auch mal wieder ein.

«Wer Flexibilität erhält,
gibt sie auch zurück.»

Yves Rodel

«Wer sich gern an einen Arbeitsort erinnert, empfiehlt ihn weiter», sagt Rodel.

Buchwalder kennt das Abschiednehmen: Früher war sie im Spital Brugg, machte dort die letzte Buchhaltung, protestierte gegen die Schliessung auf der Strasse. «Das war schmerzhaft. Aber aus dieser Lücke entstand das MZB – mit neuer Energie.» Der rote Faden hat sich durchgezogen: Endet etwas, beginnt etwas Neues.

Wegbegleiter auf Zeit

Das MZB ist ein Ort für Verantwortung, Gestaltungsspielraum und persönliche Entwicklung. Dies nicht unbedingt für steile Karrieren. Manche bleiben drei Jahre, andere zehn. «Wenn jemand

geht, denke ich: Schade. Und gleichzeitig: Es ist der richtige Moment», sagt Buchwalder.

Teilzeit bedeutet Koordination und Mehraufwand. Aber es lohnt sich. «Die Motivation, die wir zurückbekommen, ist enorm», sagt Rodel. «Wer Flexibilität erhält, gibt sie auch zurück.» Kein Wunder, dass die Fluktuation im MZB niedrig ist.

Alles bleibt offen

«Lebensabschnitte verlaufen bei jedem anders», sagt Yvonne Buchwalder. Weiterziehen sei kein Scheitern, sondern ein Zeichen, dass man bereit sei für den nächsten Schritt. Für Buchwalder steht fest: «Wenn sich meine

Lebensumstände ändern, wird sich auch mein Job verändern. Vielleicht kommt dann der Drang nach etwas ganz Neuem. Und vielleicht öffnet sich hier gerade dann wieder eine Tür.»

Rodel lacht: «Vielleicht meine.» Im MZB ist selbst das denkbar.

GNAO-PARTNER

Medizinisches Zentrum Brugg AG

T 056 462 61 60
info@mz-brugg.ch
www.mz-brugg.ch



Hast du dich beim Sport verletzt?

Jetzt Physio am Campus Windisch

Unser Team im modernen, zentral gelegenen Physiozentrum begleitet dich mit gezielten Übungen in einen beschwerdefreieren Alltag.

056 463 88 00
windisch@aarreha.ch

aarreha.ch

Jetzt mitmachen und einen von 30 Salon-gutscheinen à 100 Franken gewinnen.
offeriert von **COIFFURE Grimm**

Wie nennt man es, wenn jemand geht, ohne sich zu verabschieden?

- ver Französischer Abschied
- un Schweizer Ausstieg
- ent Englischer Empfang

Welche Wanderoute führt vom Kanton Aargau in den Kanton Zürich oder umgekehrt?

- um Die Rüsler-Runde
- ab Die Lägergrat Wanderung
- auf Die Drei-Flüsse-Rundwanderung Rundweg Brugg – Limmatspitz

Wie gross ist die Auflage von magnao Nr. 16?

- sagen 35'200
- reden 150'600
- laufen 375'000

Finden Sie die richtigen Antworten und senden Sie uns das Lösungswort bis am **5. Dezember 2025** an wettbewerb@gnao.ch.

Oder beantworten Sie die Fragen online: www.gnao.ch/wettbewerb
Viel Glück!



Lösungswort

Coiffure Grimm verlost 30 Salongutscheine im Wert von je CHF 100.

Der Gewinner oder die Gewinnerin wird unter den richtigen Einsendungen ausgelost und persönlich kontaktiert. Zum Wettbewerb kann keine Korrespondenz geführt werden, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Mitarbeitenden der GNAO-Kooperationspartner sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

HAVE A GOOD HAIR DAY!

COIFFURE Grimm

COIFFURE GRIMM
Badstrasse 4
5400 Baden
Tel. 056 210 10 10
info@coiffure-grimm.ch
coiffure-grimm.ch

LE SALON

HAIRSTYLE BY GRIMM

Le Salon – Hairstyle by Grimm
Weite Gasse 37, 5400 Baden
Tel. 056 221 21 47
info@salon-baden.ch, salon-baden.ch

Öffnungszeiten
Montag geschlossen
Dienstag–Freitag
9.00–18.00 Uhr
Samstag
8.00–16.00 Uhr

Termin vereinbaren

«Das A und O ist das Zuhören.»

Karin Roth-Haller arbeitete 25 Jahre bei der Spitex LAR. Die 65-Jährige begleitete viele Menschen, die ihre Selbstständigkeit aufgeben mussten. Im Interview spricht sie darüber, was in solchen Momenten Halt gibt.

Wie erleben Menschen die Phase im Leben, in der sie merken: Jetzt geht es nicht mehr alleine?

Ganz unterschiedlich. Manche kommen erstaunlich gut mit dem Verlust ihrer Autonomie zurecht, andere hadern stark damit. Früher oder später wird es jedoch von den meisten akzeptiert und das Beste daraus gemacht.

Wie konnten Sie Kundinnen und Kunden in diesem Prozess unterstützen?

Zuhören ist das A und O. In solchen Momenten brauchen Betroffene keine Ratschläge, sondern jemanden, der aufmerksam zuhört und mit dem sie offen über ihre Ängste reden können. Auch versuche ich jeweils, gemeinsam mit ihnen den Blick auf das zu lenken, was noch möglich ist. Es geht darum, ein Umdenken zu fördern und wieder Zuversicht zu entwickeln.

Welche Rolle spielt dabei die Familie, das soziale Umfeld?

Eine grosse. Man spürt deutlich, wie gut jemand eingebettet ist. Sind die Beziehungen unterstützend, geht es Betroffenen in der Regel besser. Sie erleben mehr Abwechslung, fühlen sich weniger allein und können den Übergang in die neue Situation oft leichter bewältigen.

Sie haben auch palliativ Menschen begleitet.

Was hilft ihnen, loszulassen?

Für sie ist es am wichtigsten zu spüren, dass auch die Angehörigen bereit sind, loszulassen. Dann können sie selbst oft leichter gehen. Als Pflegende habe ich hier nur begrenzt Einfluss. Wenn es sich

Karin Roth-Haller, Fachfrau Gesundheit



anbietet und erwünscht ist, kann man behutsam Impulse geben, aber grundsätzlich halten wir uns aus familiären Beziehungen heraus.

Wie gestalten Sie den Übergang für Kunden, die in ein Pflegeheim ziehen müssen?

Manche sprechen offen darüber, andere verdrängen die Situation. Es ist ein weiterer Schritt des Loslassens. Ich versuche, das Positive hervorzuheben, etwa, dass sie nun einfach mal nichts tun dürfen, nachdem sie ihr Leben lang schufteten. Manchmal bringt sie das zum Schmunzeln, was mich dann auch freut.

Auch Sie erleben nun einen «Abschied auf Raten»: Sie sind pensioniert, arbeiten noch als Springerin. Wie fühlt sich diese Situation an?

Ich empfinde diesen Übergang als sehr positiv und ich bin froh, dass dies in der Spitex LAR möglich ist. Ein grosser Teil des täglichen Stresses aus dem normalen Berufsleben ist nun weggefallen. Jetzt arbeite ich, wann ich möchte und das macht einen grossen Unterschied.

Es fühlt sich nicht wie ein Abschied auf Raten an. Loslassen fällt mir aber grundsätzlich nicht schwer.

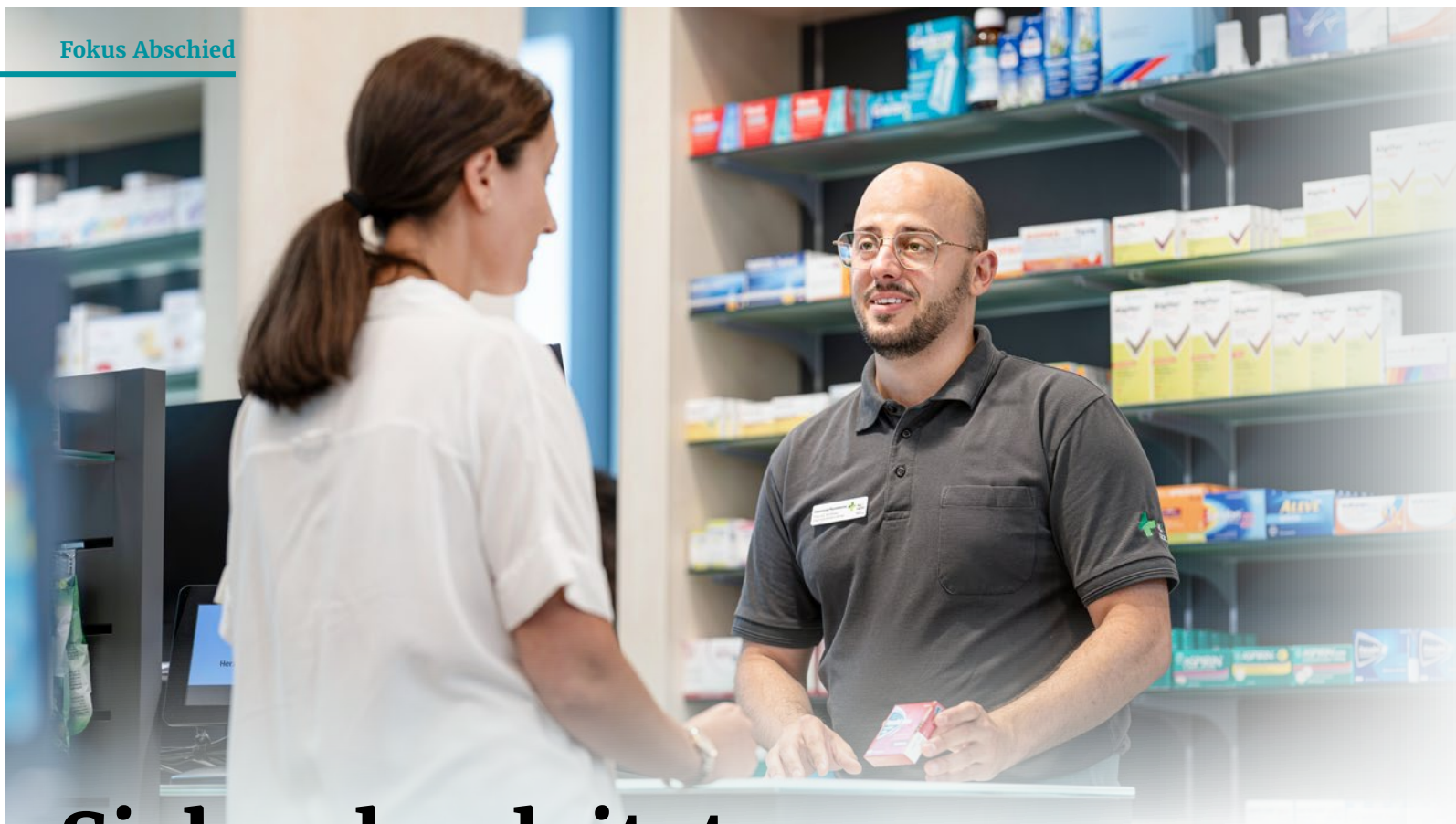
Welche Ratschläge geben Sie Kolleginnen und Kollegen, deren eigener Ruhestand bevorsteht?

Geniesst den Ruhestand bewusst und sorgt zugleich für einen Ausgleich. Wer Vollzeit arbeitete und plötzlich gar nichts mehr macht, kann schnell in ein Tief fallen. Deshalb finde ich es wichtig, etwas zu finden, das einem Freude und Struktur gibt. Für mich persönlich bedeutet das: Ich arbeite weiterhin in der Pflege, weil es mir Spass macht und mir guttut.

GNAO-PARTNER

Spitex Limmat Aare Reuss AG
T 056 203 56 00
info@spitex-lar.ch
www.spitex-lar.ch





Sicher begleitet ohne Medikationsfehler.

Therapietreue, Sicherheit und persönliche Beratung sind zentral bei chronischen Krankheiten. Ein Fall aus der Notfallapotheke tag & nacht beim Kantonsspital Baden zeigt, wie die sorgfältige Prüfung hilft, Medikationsfehler zu verhindern.

«Bei chronischen Krankheiten ist es immer das Ziel, dass Patientinnen und Patienten ihre Therapie langfristig fortsetzen, um eine bestmögliche Lebensqualität und Zufriedenheit zu erreichen», erklärt Giannicola Monteleone, pharmazeutischer Leiter der neuen Notfallapotheke tag & nacht im Erdgeschoss des Neubaus am Kantonsspital Baden. «Ich zeige das gern an einem konkreten Beispiel auf.»

Ein Fallbeispiel mit zwei verschiedenen Verordnungen

Ein Patient erhielt von seinem Herzspezialisten ein neues Medikament gegen Herzrhythmusstörungen verschrieben

und kam mit dem Rezept zu uns in die Notfallapotheke. Die Dosierung war leicht aussergewöhnlich, bewegte sich aber noch im üblichen Rahmen. Bei dem Mittel handelte es sich zudem um ein Medikament der zweiten Wahl, das bei Herzrhythmusstörungen vorteilhaft ist – insbesondere, wenn andere Medikamente nicht ausreichend wirken oder nicht vertragen werden. Wir überprüften die Angaben umgehend mit der Fachinformation – ein wichtiger Schritt zur Sicherstellung der richtigen Therapie. Der Patient erhielt zunächst eine Initialdosis sowie einen Einnahmeplan für die spätere Erhaltungsdosis. Wir gaben ihm die erste Packung mit nach Hause und teil-

ten ihm mit, ihn zu informieren, sobald die Erhaltungsdosis verfügbar sei.

Bei seinem nächsten Besuch legte der Patient einen Medikamentenplan vor – dieser wich jedoch vom ursprünglichen Rezept ab. Die Dosierung im Medikamentenplan war niedriger als im ursprünglichen Rezept. Die Apotheke handelte sofort und kontaktierte den verordnenden Arzt. Es stellte sich heraus, dass der Medikamentenplan nicht vom Spital, sondern von der Reha-Klinik stammte, in der sich der Patient zuvor befand. Solche Abweichungen können durch parallele Behandlungen oder fehlende Kommunikation schnell entstehen. Die angegebene Erhaltungsdosis, also die einzuhaltende Therapie, erwies sich als korrekt.

Dieser Fall zeigt exemplarisch, wie wichtig eine sorgfältige Arzneimittelprüfung ist – nicht zuletzt, weil eine fehlerhafte Einnahme in diesem Fall das Risiko verstärkter Herzrhythmusstörungen bedeutet hätte.

«Bei chronischen Krankheiten ist es immer das Ziel, dass Patientinnen und Patienten ihre Therapie langfristig fortsetzen für eine bestmögliche Lebensqualität und Zufriedenheit.»

Giannicola Monteleone

Ziele bei der Arzneimittelvergabe

Aus Gründen von Nebenwirkungen oder schlimmer, von gravierenden Konsequenzen bei falscher Einnahme, sind die Ziele bei der korrekten Arzneimittelvergabe immer:

1. **Therapietreue** – die langfristige Einnahme der verordneten Mittel
2. **Arzneimittelsicherheit** – durch klare Dosierung und Kontrolle von Wechselwirkungen und Unverträglichkeiten sowie vorhandenen Allergien
3. **Lebensqualität** – durch eine effektive, verträgliche Therapie
4. **Patientenzufriedenheit**
5. **Vermeidung von Hospitalisierungen**

Persönliche Begleitung erhöht die Sicherheit

Die Apotheke leistet einen wichtigen Beitrag zur Therapiesicherheit. Fachpersonen helfen, Nebenwirkungen frühzeitig zu erkennen, geben praktische Tipps zum Umgang damit und weisen bei Bedarf auf notwendige Arztkontrollen hin. Auch bei Fragen zum Lebensstil stehen sie beratend zur Seite und können vertieftes Bewusstsein dafür schaffen. Giannicola Monteleone betont: «Eine Stammapotheke, die ein Patientendossier führt, kann einen Therapieverlauf jederzeit mitverfolgen und aktiv unterstützen – das bietet einen zusätzlichen Schutz für die Patientinnen und Patienten.»

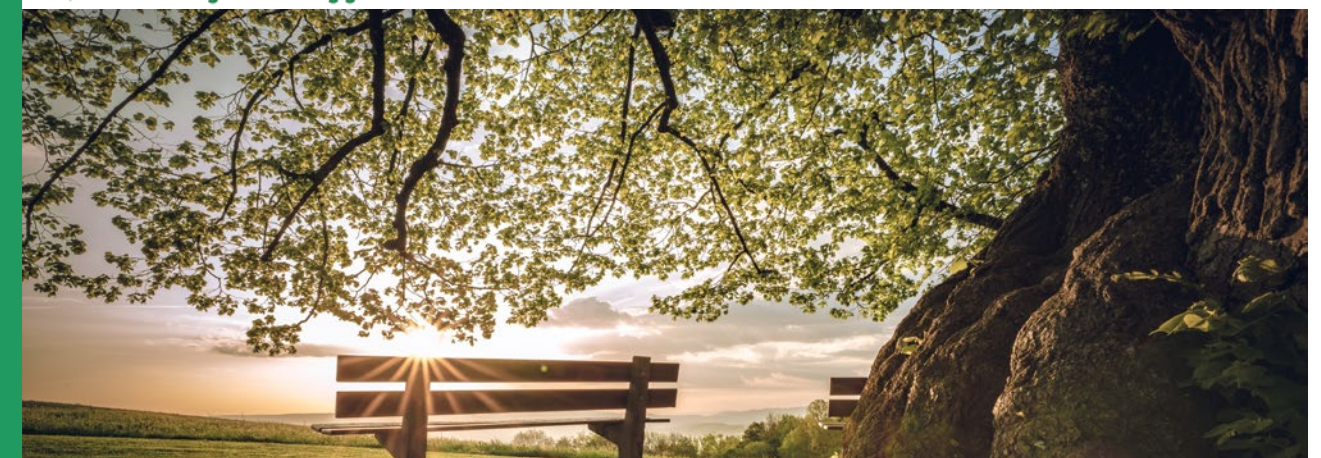
Medikamentenumstellung

Gerade bei chronischen Erkrankungen, wie Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2, kann es im Laufe der Jahre zu notwendigen Medikamentenanpassungen kommen, etwa durch altersbedingte Veränderungen im Stoffwechsel. Dann gilt es, Wirkstoffe anzupassen oder zu ergänzen. Die genannten Ziele bei der Arzneimittelvergabe bleiben dabei unverändert bestehen.

GNAO-PARTNER

Apotheke tag & nacht

Betriebsapotheke Gen. Notfallapotheke
T 056 443 03 03
www.apotheketagundnacht.ch



Spezialisierte Palliative Spitex

Wenn eine Krankheit nicht mehr heilbar ist, verändert sich vieles. Palliative Care begleitet und betreut Menschen mit einer schweren, chronisch fortschreitenden Erkrankung. Unser Ziel ist es, Sie in dieser besonderen Lebensphase zu unterstützen, dass Sie sich sicher, verstanden und in Ihrer Selbstbestimmung gestärkt fühlen. Unsere spezialisierte Palliative Spitex steht Ihnen und Ihren Angehörigen zur Seite – mit medizinischem Wissen, Erfahrung und einem offenen Ohr für Ihre Anliegen.



Weitere Informationen

www.spitex-region-brugg.ch

Werkzeuge gegen das Gefühlschaos.

Extreme Gefühle, impulsives Verhalten, schwierige Beziehungen – die Borderline-Störung belastet stark. Die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) hilft, Gefühle zu regulieren und Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen.

Eine Borderline-Störung ist eine psychische Erkrankung, bei der Betroffene intensive und schnell wechselnde Gefühle erleben, deren Regulation als herausfordernd wahrgenommen werden kann. Um mit diesen starken Emotionen umzugehen, greifen Betroffene nicht selten zu selbstschädigendem Verhalten – wie körperliche Selbstverletzung, suizidalen Handlungen oder Substanzkonsum. Auch das Denken, das Selbstbild und die Beziehungen zu anderen Menschen sind häufig beeinträchtigt. «Neben genetischen Faktoren können auch Bindungstraumatisierungen in der Kindheit eine Rolle spielen», erklärt Michael Beer, Fachpsychologe der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG).

Die gute Nachricht: Eine Borderline-Störung ist behandelbar. Die DBT unterstützt Betroffene, intensive Gefühle

besser zu steuern und impulsives und selbstschädigendes Verhalten zu reduzieren. «Dialektik bedeutet die Integration von zwei scheinbar gegensätzlichen Konzepten, insbesondere Akzeptanz und Veränderung», erklärt Laura Moser, Oberpsychologin der PDAG.

Ein Jahr, verschiedene Module, viele Werkzeuge

Das DBT-Skillstraining ist ein strukturiertes Gruppentherapieprogramm, das wöchentlich über mindestens ein Jahr hinweg in Ergänzung zur Einzelpsychotherapie stattfindet. Es führt durch verschiedene Module, in denen Fertigkeiten vermittelt und eingeübt werden. «Im ersten Modul geht es darum, Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten», erklärt Laura Moser. Nach jeder Sitzung gibt es Hausaufgaben,

um das Gelernte im Alltag zu üben. «Die Achtsamkeitsübungen helfen mir, mich selbst besser wahrzunehmen und klarer auszudrücken, was ich brauche», erzählt eine Teilnehmerin. Im nächsten Modul lernen die Teilnehmenden Stress-toleranz: Strategien um Hochspannungszustände zu beenden, um sich folgend mit eigenen Gefühlen, Gedanken oder der Umwelt auseinandersetzen zu können – etwa laute Musik hören, etwas Scharfes essen oder sich körperlich anstrengen. «Ich habe Werkzeuge an die Hand bekommen, mit denen ich meine Anspannung besser regulieren kann – zum Beispiel, indem ich etwas sehr Bitteres trinke», berichtet eine Betroffene. In einem weiteren Modul lernen die Patientinnen und Patienten theoretisches und praktisches Wissen rund um Gefühle. Auch soziale Kompetenzen werden trainiert. «Soziale Fertigkeiten üben wir anhand von Rollenspielen», sagt Michael Beer. «Durch die DBT konnte ich mein Schwarz-Weiss-Denken aufweichen und die Welt in bunteren Farben wahrnehmen», sagt eine Betroffene. Das Gruppensetting schafft Verständnis und ein Gefühl von Verbundenheit. Viele Teilnehmende erleben, dass andere ihre Situation wirklich nachempfinden können.

Therapie, die wirkt

«Wir dürfen viele positive Entwicklungen begleiten», so Laura Moser. Beispiele sind mehr Kontrolle über Emotionen oder mehr Selbstwirksamkeit im Umgang mit schwierigen Situationen. Eine Teilnehmerin, die die DBT bald abschliesst, sagt: «Ich bin heute viel gefestigter und stehe für mich ein. Menschen in meinem Umfeld sagen mir, dass ich wie verwandelt wirke – im besten Sinne.»

GNAO-PARTNER

Psychiatrische Dienste Aargau AG
T 056 462 21 11
info@pdag.ch
www.pdag.ch

PDAG
Für Ihre psychische
Gesundheit



Laura Moser (r.) und Michael Beer trainieren mit Betroffenen auch soziale Kompetenzen.

Medical Center ROHRDORF

Michael Niederegger,
Chefarzt und CEO im MCR
in Oberrohrdorf

Eine geglückte Nachfolge.

Aufgrund der Schwierigkeit, eine Praxisnachfolge zu finden, hat sich der Hausarzt aus Oberrohrdorf, Hansjörg Weber, nach 27 Jahren selbstständiger Tätigkeit entschieden, seine Praxis ins Medical Center Rohrdorf (MCR) zu verlegen.

Die Alternative wäre eine Praxis-schliessung gewesen. Im MCR, unter der Leitung von Chefarzt Michael Niederegger, arbeitet er nun noch eineinhalb Jahre bis zu seiner Pensionierung weiter. Die Fusion ist ein Glücksfall: Die Patientinnen und Patienten von Hansjörg Weber werden auch nach seinem Rückzug weiterhin gut betreut.

Herr Weber, wie lange denken Sie schon über eine Nachfolge nach?

Hansjörg Weber: Meine Hausarztpraxis in Oberrohrdorf übernahm ich vor 27 Jahren im Alter von damals 35 Jahren. Mein Arbeitspensum umfasste in der Regel 55 bis 60 Stunden pro Woche. Ich hatte immer mal wieder Krisen und mich gefragt, warum ich das mache. Konkret war es auch schon lange klar, dass ich am alten Standort – auch aus baulichen Gründen – keine Nachfolge finden konnte. Die Lösung «Verkauf» an einen branchenfremden Investor kam für mich nicht infrage. Darum ging ich in die Offensive. Glücklicherweise konnte ich mich innert Kürze mit Michael Niederegger über eine «Fusion» verständigen. Zum Erfolg hat wohl

einerseits die Tatsache beigetragen, dass ich meinen Kollegen von Ferienvertretungen schon recht gut kannte und wir uns auf persönlicher Ebene gut verstanden. Andererseits ermöglichte die Neubaulokalität eine Erweiterung.

Herr Niederegger, wie lange sind Sie schon im Medical Center in Rohrdorf tätig?

Michael Niederegger: Ich habe dieses vor fünf Jahren eröffnet, seitdem bin ich hier als Chefarzt tätig. Mein Studium in Humanmedizin habe ich in Innsbruck gemacht und bin nun seit 15 Jahren in der Schweiz. Während meiner Ausbildung war ich grösstenteils im Spital Muri tätig, aber auch in den Kantonsspitalen Aarau und Baden.

Warum ist es in der Schweiz so schwierig, eine Nachfolge für eine Hausarztpraxis zu finden?

Michael Niederegger: Es werden immer mehr Hausärzte pensioniert. Neue kommen leider viel zu wenige nach. Das Bildungssystem hat sich inzwischen schon verbessert. Die Studentinnen und Studenten der meisten Schweizerischen Universitäten absolvieren bereits im ersten Jahr ein Praktikum in einer Hausarztpraxis und kommen so auch in den Folgejahren früh in Kontakt mit der Hausarztmedizin. Bei den Studentinnen und Studenten, die ich betreue, erlebe ich immer sehr viel Begeisterung und Interesse am Beruf. Ich denke, das grösste Problem ist leider nach wie vor die fehlende wirtschaftliche Attraktivität. Wieso sollte jemand Hausarzt werden, wenn er doch als Chirurg oder Radiologe viel mehr verdient? Die Politik könnte die Problemstellung gezielter angehen, hat jedoch noch nicht erkannt, wie enorm wichtig der Hausarzt für das Gesundheitssystem und das Sparen von Gesundheitskosten ist.

Was sind die Herausforderungen der Hausärzte heute, Herr Niederegger?

Michael Niederegger: Einerseits die Bürokratie: Die Krankenkassenanfragen nehmen immer mehr zu, was enorm viel Zeit in Anspruch nimmt, >

während gleichzeitig die Zeit, die man für den Patienten hat, immer kürzer wird. Das ist eine unschöne Entwicklung, der dringend gegengesteuert werden muss. Andererseits wird es immer schwieriger, medizinische Praxisassistentinnen zu finden. Auch der Umgang mit Patientinnen und Patienten, die sich auf selbst recherchierte Diagnosen – etwa über Google oder ChatGPT – berufen, stellt eine Herausforderung dar.

Inwiefern hat sich der Beruf als Hausarzt in den letzten rund 30 Jahren verändert?

Hansjörg Weber: In Bezug auf den medizinischen Fortschritt sind erweiterte technische Abklärungsmethoden hinzugekommen und teilweise gewaltige therapeutische Fortschritte erzielt worden, die ihren Preis haben und in der Prämiendiskussion berücksichtigt werden müssen. Unverändert bleibt eine belastbare therapeutische Beziehung zu den Patientinnen und Patienten, die früher

teilweise intensiver und befriedigender war. Heute besteht die Tendenz, durch die zunehmende Fragmentierung der medizinischen Betreuung durch Subspezialisierungen zu entfremden.

Herr Niederegger, gibt es unterschiedliche Auffassungen zwischen Ihnen und Herrn Weber?

Michael Niederegger: Ich kenne und schätze Hansjörg Weber schon sehr lange und ich denke, schon bevor wir uns zur Zusammenarbeit entschlossen haben, war für uns beide klar, dass es zu 100 Prozent harmonieren würde. Herr Weber bringt viel Erfahrung mit, aber auch eine ordentliche Prise Humor. Dadurch ist er eine grosse Bereicherung für unser Team. Und ich mag mich an keine Situation erinnern, in der wir verschiedene Auffassungen hatten. Im Gegenteil: Es zeigt sich immer wieder, dass die Probleme, die ich habe, Hansjörg Weber schon vor 20 Jahren in seiner Praxis hatte ... was letztlich auch beruhigend ist.

Was ist Ihnen besonders wichtig bezüglich der «Übergabe»?

Hansjörg Weber: Mein Hauptwunsch ist eine lückenlose Weiterbetreuung bestehender Patientinnen und Patienten. Auch ist mir wichtig, dass das bestehende Vertrauen mir gegenüber auf die neuen, jungen, gut ausgebildeten Kolleginnen und Kollegen übertragen werden kann. Es bedeutet für beide Seiten einen Neustart, da die Betreuung ja von zwei Persönlichkeiten neu gestaltet werden muss und nicht alle seit 30 Jahren mit mir geteilten Erinnerungen – guter und tragischer Art – einfach mit den Akten transferiert werden können.

GNAO-PARTNER

Ärzte des Bezirks Baden
T 056 486 21 11

ÄRZTE DES BEZIRKS BADEN

Unterstützung auf dem Weg in ein neues Zuhause.

Das Case Management führt Gespräche zum Abbauen von Vorurteilen und Ängsten:

- **Besuche** sind jederzeit möglich: 24/7.
- Im Haus gibt es **ganz viel Leben – auch Tiere** – und geplante Aktivitäten mit den Aktivierungsgruppen. Im neuen Zuhause ist fast alles möglich.
- Es gibt **verschiedene Zimmermöglichkeiten**. Falls ein Zimmer geteilt wird, kann es wo möglich mit einer Person geteilt werden, die man mag. Diesbezüglich sind immer Ansprechpersonen vor Ort.
- **Lieb gewonnene Gewohnheiten** werden nach Möglichkeit berücksichtigt: Beim Eintritt nimmt der *süssbach* biografische Daten auf.
- Bewohnernde und Angehörige haben **Mitspracherecht**. Die Ansprechpersonen und auch das Case Management sind kontinuierlich mit ihnen in Kontakt.
- Im *süssbach* erfolgt die Pflege durch **professionelle Pflegendende**. So können Angehörige einfach wieder Angehörige sein.
- **Weiterführende Kontakte und Vermittlung zu Spezialisten:** Finanzielle Situation, Treuhand und administrative Dienste, Demenz, Vormundschaft etc.



Das Case Management empfiehlt zur langsamen Eingewöhnung im Pflegezentrum Süssbach:

- Besuch der Süssbach Tagesbetreuung
- Regelmässige Besuche
- Mittagessen im Süssbach Restaurant
- Öffentliche Veranstaltungen besuchen (z. B. Konzerte)

Nach 3–6 Wochen erfolgt ein Standortgespräch mit dem Arztdienst, der Pflege und dem Case Management und evtl. den Angehörigen.



süssbach
FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE

Lebensqualität bis zuletzt.

Im Pflegezentrum Süssbach und im Hospiz Aargau, die sich beide unter dem Dach des Gesundheitszentrums Brugg befinden, begleiten Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen auf dem letzten Weg.

Ein Gespräch über die Bedürfnisse, letzte Wünsche und gutes Miteinander mit Anke Zinzius, Leitende Ärztin im Pflegezentrum Süssbach und im Hospiz Aargau; Julia Habermacher, Pflegedienstleiterin Hospiz Aargau; Dorothee Fischer, Seelsorgerin im Pflegezentrum Süssbach, und Andreas Zimmermann, Seelsorger im Hospiz Aargau.

Gibt es Wechsel vom süssbach ins Hospiz oder umgekehrt?

Julia Habermacher: Ein Übertritt vom *süssbach* ins Hospiz erfolgt selten. Und doch kommt es vor. In einem besonderen Fall konnte ein Patient mit einer Tumorerkrankung bei uns stabilisiert werden, verbrachte daraufhin 3,5 Monate im Pflegezentrum Süssbach und ist dann erneut für seine letzten Lebensmomente ins Hospiz eingetreten. Er schätzte die Nähe zu uns Pflegenden und Mitarbeitenden im Hospiz sehr. Über die Zeit konnte eine schöne Beziehung aufgebaut werden, auch zu Andreas Zimmermann, unserem Seelsorger, mit dem er sich oft ausgetauscht hatte.

Was zeichnet eine Begleitung auf dem letzten Lebensabschnitt aus?

Anke Zinzius: Palliative Care bedeutet gelebte multiprofessionelle Begleitung: Wir nehmen unsere Patientinnen, Patienten und Bewohnernden ganzheitlich in ihren körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Bedürfnissen wahr und nutzen Medikation, pflegerische Leistungen wie auch komplementäre Massnahmen. Der menschliche Aspekt auf der Beziehungsebene zeigt sich in

Gesprächen – auch mit Angehörigen. Dabei geht es um Austausch, Information, Transparenz und Echtheit. Es ist unser gemeinsames Ziel, die bestmögliche Lebensqualität in der letzten Lebensphase zu erreichen.

Andreas Zimmermann: Wenn meine Anwesenheit oder Begleitung gewünscht ist, informiert mich das Pflegeteam. Dann bin ich innert Kürze mit dem Velo hier, ich wohne in Brugg. Meine Begleitung drängt sich aber nie auf und ich habe auch schon zu Ohren bekommen «so einen brauche ich nicht». Wir handeln immer patientenbasiert, menschenbasiert, das ist mein Auftrag und Anliegen. Wenn es jemand möchte, kann ich anbieten, dass man gemeinsam die spirituelle Welt erkundet – endgültige Antworten habe ich auch nicht. Abschiedsrituale und Sterbesegen für Patienten und deren Angehörige sind ebenso Teil meines Angebots. Wir haben auch schon einen kirchlichen Priester organisiert, der die letzte Krankensalbung erteilen konnte – wir machen vieles möglich.

Wovon nehmen Menschen Abschied und wie äussern sich letzte Wünsche?

Dorothee Fischer: Der Abschied vollzieht sich in ganz vielen kleinen Schritten. Der erste wohl sehr einschneidende Abschied ist das Verlassen der eigenen Umgebung bei einem Übertritt. So erlebe ich das immer wieder.

Anke Zinzius: Menschen nehmen Abschied vom Leben, von geliebten Menschen, Tieren, der Arbeit, der Selbstständigkeit, der eigenen Rolle in Beziehungen, dem Selbstbild. Der Abschied ist so individuell, wie die Wünsche auch: Das Team hat sogar einmal Hummer

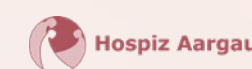
und Sekt organisiert, um einer Patientin diesen Wunsch zu erfüllen.

Andreas Zimmermann: Ja, es ist individuell. Ich hatte auch schon Bekanntschaft mit einer Frau, die sich sehr auf den nahen Übertritt in die geistige Welt freute, weil sie sich intensiv auf diese neue Welt vorbereitet hat. Manche Menschen möchten ganz gezielt nochmals etwas Wunderbares erleben, was ihnen in ihrem Leben sehr viel Freude bereitet hat: Salsa tanzen oder eine Grillparty feiern. Man erlebt mit den Menschen hier eine ganz tiefe und sehr feine menschliche Ebene, wo man sonst fast nicht hinkommt. Und das ist sehr berührend und bereichernd.

Anke Zinzius: Die vielen Begegnungen mit dem Privileg, in die jeweilige Geschichte der Patientinnen, Patienten und Bewohnernden eintauchen zu dürfen, ist eine enorme Bereicherung für jeden von uns – wir erhalten durch diese Ehrlichkeit sehr viel zurück.

GNAO-PARTNER

Hospiz Aargau
T 056 521 20 00
verein@hospiz-aargau.ch
www.hospiz-aargau.ch



Pflegezentrum Süssbach AG
T 056 462 61 11
info@suessbach.ch
www.suessbach.ch

süssbach
FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE



«Er läbt Nöchi.»

Als «Claim» bezeichnet man einen Logo-Zusatz, der sofort mit einem Unternehmen in Verbindung gebracht wird. Die Asana Gruppe, zu der auch das Spital Leuggern gehört, tritt mit dem Claim «Mir läbed Nöchi» auf. Leicht abgewandelt in «Er läbt Nöchi» beschreiben diese drei Wörter René Huber, den Ende September abgetretenen Direktor des Spitals Leuggern, vortrefflich.

«Es kommt schon vor, dass ich «Mister Zurzibiet» genannt werde», gesteht René Huber lachend. Von ungefähr kommt dieser Titel natürlich nicht. Aufgewachsen und noch immer wohnhaft in Gippingen, ist der 56-Jährige eng mit der Region verbunden. Er durchlief alle beruflichen Stationen im überschaubaren Umkreis und ist hier vielfältig enga-

giert. Zum Beispiel als Präsident des Organisationskomitees der Radsporttage Gippingen. «Schon als Bub verkaufte ich bei diesem Anlass Lösli.»

Ins kalte Wasser gesprungen

Lange war René Huber als Gemeindevorstand, zuletzt von Bad Zurzach, tätig. Nachdem er einen Master in Pub-

lic Management abgeschlossen hatte und die Direktionsstelle des Spitals Leuggern frei wurde, wagte er den Branchenwechsel. Ganz unbekannt war ihm die Materie nicht. So war das Spital Leuggern beim Gemeindeverband Zurzibiet Regio immer wieder Thema oder in der kantonalen Gesundheitskommission, der der ehemalige Gross-

rat über zehn Jahre lang angehörte. «Die Herausforderung, ein KMU zu leiten und gleichzeitig meine politische Erfahrung sowie regionale Vernetzung einzubringen, reizte mich sehr.» Überrascht war er, wie schnell ihm das Spital Leuggern ans Herz wuchs. Die rund 450 Mitarbeitenden, die gute Zusammenarbeit, die entstandenen Freundschaften und die Entscheidungskompetenz als CEO motivierten den Zupackenden täglich aufs Neue. Mit Blick auf die letzte Etappe im Berufsleben entschied er sich, nach zwölf Jahren als Spitaldirektor, wieder zurück in seinen angestammten Beruf zu wechseln als Vorsitzender der Geschäftsleitung und Gemeindevorstand von Zurzach.

Investieren ohne Planungssicherheit

Die Umsetzung der Strategie «Impuls» ist der rote Faden, der sich durch die Ära Huber zieht. Ausgehend von der Fragestellung, wie es mit dem angegliederten Pflegeheim weitergehen soll, kam es quasi zu einer Rundum-Erneuerung des Spitals Leuggern. Inklusive Pflegeheim-Neubau, einer umfassenden Erweiterung des Leistungsangebots mit

Spezialsprechstunden, eines Chefarzt-Systems in der Medizin und Chirurgie und Belegärzten in allen anderen Bereichen oder des Anbaus für die Radiologie. «Wir bauten, das Kantons-spital Baden richtete die Radiologie ein und betreibt sie auch», fasst René Huber dieses aus seiner Sicht gelungene Miteinander zusammen. Die total rund 35 investierten Impuls-Millionen waren einerseits ein unternehmerisches Risiko, andererseits ein klares Bekenntnis zur Grundversorgung im Zurzibiet. René Huber: «Der Bedarf in der Region ist da, Bevölkerung und Politik unterstützen diese Entwicklung und sie war ein bedeutender Schritt hin zur Akzeptanz unseres kleinen Spitals auf kantonaler Ebene.» Denn obwohl die Aargauer Regionalspitäler nicht dem Kanton gehören, wird ihre Existenz alle vier Jahre über die kantonale Spitalliste auf die Probe gestellt. «Wir können unseren Erfolg nicht vollends als eigenständiges

Unternehmen erarbeiten, sondern sind abhängig von der Politik. Das heisst, die Regionalspitäler investieren stets ohne Planungssicherheit.»

Kooperationen sind sinnvoll

Grundsätzlich findet René Huber die Aargauer Spitallandschaft richtig aufgestellt mit den Kantonsspitalen Aarau und Baden als Mittelachse und den in der Peripherie angesiedelten Regionalspitälern. «Ein Regionalspital allein ist nicht systemrelevant, in der Summe sind sie es schon», bringt er seine Haltung auf den Punkt und doppelt nach: «Es sind die Regionalspitäler, welche die Grundversorgung in den

«Es sind die Regionalspitäler, welche die Grundversorgung in den ländlichen Gegenden sicherstellen.»

René Huber

ländlichen Gegenden sicherstellen.» Speziell in Bezug auf die Altersmedizin und mit Blick auf den Hausärztemangel werde von der Bevölkerung diese Nähe gewünscht. «Rettung, Notfall und Geriatrie gehören weiterhin in die Regionen», prognostiziert der Erfahrene. «Bei den Spezialisierungen und übergeordneten Bereichen wie IT, Administration, Technik oder Hauswirtschaft braucht es künftig wohl mehr Synergien, damit die Regionalspitäler wirtschaftlich überleben können.»

GNAO-PARTNER

Asana Spital Leuggern AG

T 056 269 40 00

info@spitalleuggern.ch

www.spitalleuggern.ch

ASANA Spital Leuggern



Wir sind für Sie da.
Ihre Notfallapotheke
in der Region Brugg.

APOTHEKE
SÜSSBACH

Unter
056 450 30 30
sind wir an 365 Tagen
im Jahr erreichbar.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8 – 12.30 und 13.30 – 20 Uhr | Samstag 17 – 20 Uhr | Sonntag 10 – 13 und 17 – 19 Uhr
Ausserhalb der Öffnungszeiten sind wir telefonisch erreichbar | Ein Gemeinschaftsprojekt der Apotheken der Region Brugg

Apotheke Süssbach | Fröhlichstrasse 7 | 5200 Brugg | T 056 450 30 30 | apothequesuessbach@ifak-hin.ch

René Huber,
ehemaliger Direktor
des Spitals Leuggern

Mit der Kur nach der Reha zurück ins Leben.

Nicht alle Patientinnen und Patienten sind nach der Rehabilitation schon bereit für das eigene Zuhause. In der Privat-Klinik Im Park öffnet sich dann ein Raum dazwischen – für Genesung, Gespräche und neue Perspektiven.

Der letzte Tag in der Rehabilitation markiert oft mehr als nur das Ende einer Behandlung. Manche Patientinnen und Patienten kehren danach gestärkt in ihren Alltag zurück. Für andere ist der Schritt nach Hause noch zu früh. Die Privat-Klinik Im Park bietet bei diesen Übergängen gemeinsam mit dem Kurhotel Im Park unter dem gleichen Dach etwas an, das mehr bietet als ein Platz zum Verweilen: einen Kuraufenthalt.

«Manche Menschen sind noch nicht bereit, nach Hause zu gehen, weder körperlich noch seelisch», sagt Elisabeth Angliker, Leiterin der Klinikadministration. «Andere möchten die Therapien weiter nutzen, um sich besser auf eine Wohnsituation vorbereiten zu können, die nach der Erkrankung oder dem Unfall Hürden mit sich bringt.» Viele machen während des Aufent-

halts in der Rehabilitationsklinik grosse Fortschritte, können sich aber noch nicht vorstellen, in den eigenen Haushalt zurückzukehren und das Alltägliche selbstständig zu bewältigen. Die sogenannte «Kur nach Reha» ermöglichte Betroffenen, weiterhin bei den gleichen Therapeuten zu trainieren – ohne ärztliche Visiten, aber mit gezieltem Fokus auf Mobilität. Auch für das kulinarische Wohl ist gesorgt», erzählt Angliker.

Wenn das Daheim wegrückt

Nicht alle Verläufe sind so rund. Wenn klar wird, dass eine Rückkehr nach Hause nicht mehr möglich ist, tritt der Sozialdienst der Klinik an die Seite der Betroffenen. Gemeinsam mit den Patienten und Angehörigen werden Anschlusslösungen gesucht: ein Platz im Pflegeheim oder etwa ein Ferienbett. In man-

chen Fällen müssen Patienten zurück ins Akutspital. Das löst zuweilen starke Emotionen aus. «Das sind schwierige Gespräche», sagt Elisabeth Angliker. «Viele wollen unbedingt nach Hause, während Angehörige längst wissen, dass das nicht mehr geht. Betroffenen dies zu vermitteln, braucht viel Fingerspitzengefühl und eine empathische Begleitung.»

Oase der Erholung

Die Mischung aus stilvollem Ambiente, ganzheitlichem Angebot und persönlicher Atmosphäre prägt das Kurhotel Im Park, das baulich mit der Rehabilitationsklinik verbunden ist. Es bietet Raum zur Regeneration, sei es nach einer Reha, zur Überbrückung oder schlicht zur Erholung. «Wir haben viele Gäste, die regelmässig zu uns in die Kur kommen», sagt Matthias Boll, Leiter

Réception. «Die Nachfrage nach unseren Dienstleistungen ist hoch. Bei unserem Wochenprogramm mit Apéros und Veranstaltungen kommen die Menschen in Kontakt und fühlen sich gut aufgehoben.»

Viele der Gäste leben allein. Für sie bietet das Kurhotel Im Park eine wohlthuende Mischung aus Privatheit und Gesellschaft. Auch therapeutisch ist vieles möglich: Physiotherapie, Ergotherapie, medizinische Massagen oder Wassertherapie. Wer während des Aufenthalts Unterstützung benötigt, kann Spitex-Dienste oder ärztliche Betreuung in Anspruch nehmen.

Und manchmal wird aus einer Kur ein längerer Aufenthalt. Zwei Gäste leben bereits seit Jahren im Kurhotel Im Park – mit angepassten Angeboten und solange es für alle Beteiligten stimmig ist.



Genesung und Ruhe in der einzigartigen Parklandschaft mit Sicht auf den Rundbau.

Einzigartig im Aargau

Die Grenze zwischen Rehabilitationsklinik und Vier-Sterne-Hotel ist dabei bewusst durchlässig. Im Restaurant, in der Hotelhalle, bei Konzerten oder Veranstaltungen begegnen sich Patientinnen, Patienten und Kurgäste. «Das ist sehr bereichernd», findet Daniel Bieri, Vorsitzender der Geschäftsleitung. «Manche erzählen, wie motivierend

es ist, andere zu sehen, die vielleicht schon einen Schritt weiter sind. Und umgekehrt entsteht auch eine gewisse Solidarität.»

In einer Gesellschaft, in der Übergänge oft mit Unsicherheit verbunden sind, zeigt sich in der Privat-Klinik Im Park und im Kurhotel Im Park ein Gegenbild: Ein Ort, der nicht ausschliesst, sondern öffnet. Für neue Schritte und neue Zuversicht.

GNAO-PARTNER

Bad Schinznach AG · Privat-Klinik Im Park
T 056 463 77 63
info@bs-ag.ch
www.bad-schinznach.ch

PRIVAT-KLINIK IM PARK
BAD SCHINZNACH



GNAO-Partner

aarReha Schinznach
T 056 463 85 11
www.aarreha.ch

Ärzteverband Bezirk Baden
T 056 200 86 06

Ärzteverein Bezirk Brugg
T 056 444 86 94

Asana Spital Leuggern AG
T 056 269 40 00
www.spitalleuggern.ch

Apotheke tag & nacht
Betriebsapotheken Gen. Notfallapotheke
T 056 443 03 03
www.apotheketagundnacht.ch

Hospiz Aargau
T 056 521 20 00
www.hospiz-aargau.ch

Kantonsspital Baden AG
T 056 486 21 11
www.ksb.ch

Medizinisches Zentrum Brugg AG
T 056 462 61 60
www.mz-brugg.ch

pflégimuri
T 056 675 92 00
www.pflégimuri.ch

Bad Schinznach · Privat-Klinik Im Park
T 056 463 77 63
www.bad-schinznach.ch

Psychiatrische Dienste Aargau AG
T 056 462 21 11
www.pdag.ch

Regionales Pflegezentrum Baden AG
T 056 203 81 11
www.rpb.ch

Rehaklinik Bellikon
T 056 485 51 11
www.rehabellikon.ch

Reusspark
T 056 619 61 11
www.reusspark.ch

Spital Muri
T 056 675 11 11
www.spital-muri.ch

Spitex Limmat Aare Reuss AG
T 056 203 56 00
www.spitex-lar.ch

Spitex Region Brugg AG
T 056 556 00 00
www.spitex-region-brugg.ch

Pflegezentrum Süssbach AG
T 056 462 61 11
www.suessbach.ch

ZURZACH Care AG
T 056 269 51 51
www.zurzachcare.ch

Tages- und Nachtzentren
Regionales Pflegezentrum Baden AG
T 056 203 81 11
Reusspark Niederwil
T 056 619 67 00

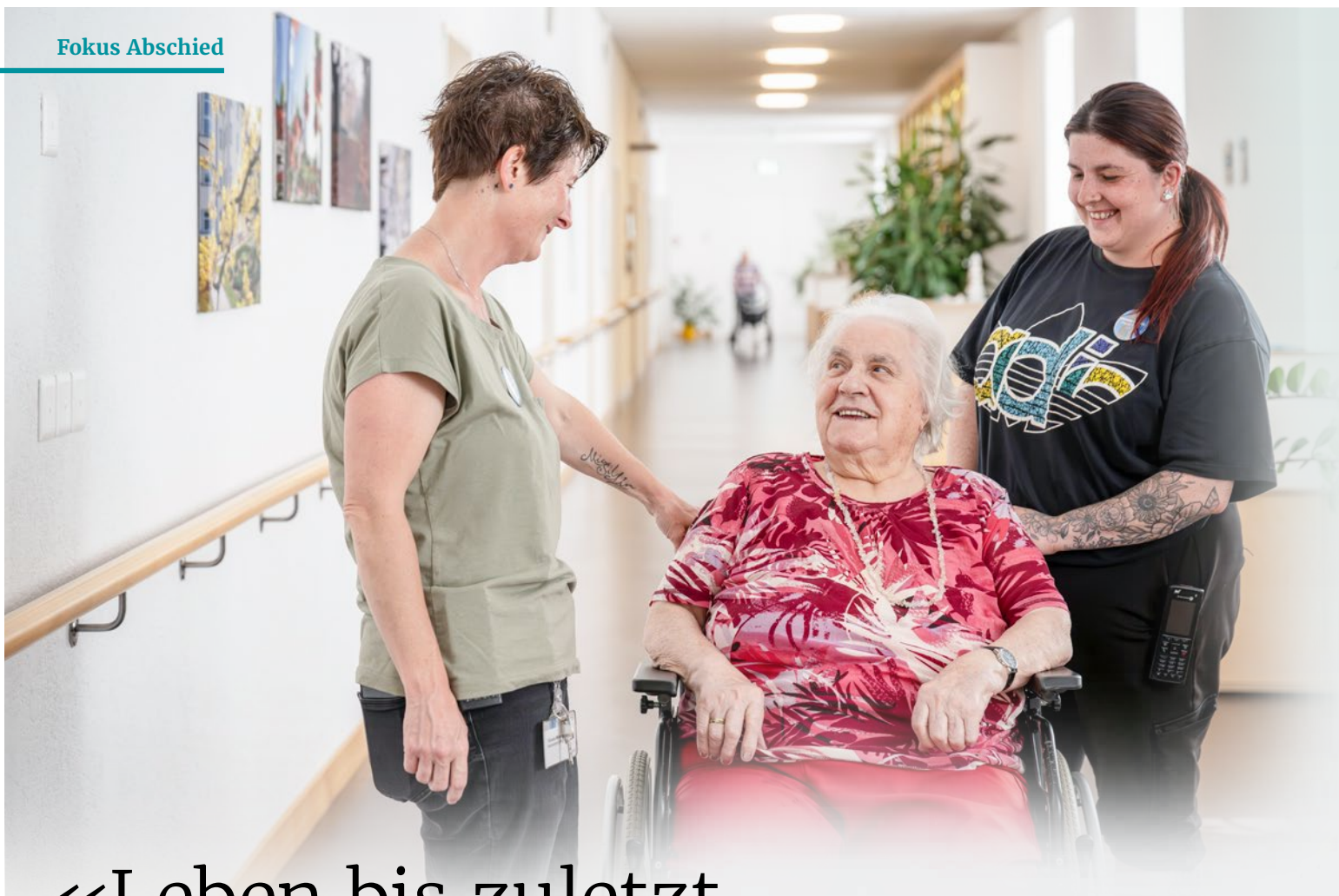
Lungenliga Aargau (Publikationspartner)
T 062 832 40 00
www.lungenliga-ag.ch

Kreativ. Präzise. Auf den Punkt.

Ihr Partner für clevere Lösungen rund um Print, digitale Kommunikation und Content.

staempfli.com

S
Stämpfli
Kommunikation



«Leben bis zuletzt – in Würde begleitet.»

Pflegefachperson Tamara Moser und Lernende Vanessa Raschle begleiten Alice Schenk auf ihrem gewohnten Weg durch das Haus – ein Moment der Nähe, der Zugehörigkeit schafft.

Der Abschied ist ein Teil des Lebens – aber einer, auf den wir selten vorbereitet sind. Er kommt plötzlich oder schleichend, laut oder leise. In der pflegimuri ist er kein blinder Fleck, kein Ausnahmezustand. Er ist ein Moment der Zuwendung. Ein Raum für Menschlichkeit, Respekt und Mitgefühl. Abschied ist bei uns nicht das Ende, sondern ein Übergang, den wir gemeinsam gestalten.

Wenn ein Mensch seine letzte Lebensphase erreicht, verändert sich vieles. Für die Betroffenen. Für ihre Angehörigen. Und für die Menschen, die sie begleiten. Wir begegnen dieser Phase mit einer klaren Haltung, die sich in unserer Philosophie MEINE 24 STUNDEN widerspiegelt: Selbstbestimmung, Zugehörigkeit und ein Leben in Würde – auch im Sterben. Die pflegimuri schafft Strukturen, die dies ermöglichen. Mit Zeit. Mit Nähe. Mit Achtsamkeit.

Unsere spezialisierten Betten für Palliative Care bieten einen geschützten Rahmen in der letzten Lebensphase. Sie sind Teil eines ganzheitlichen Betreuungskonzepts, das weit über die medizinisch-pflegerische Versorgung hinausgeht. Auch psychische, soziale und spirituelle Bedürfnisse werden einbezogen – mit dem Ziel, verbleibende Zeit erfüllt und selbstbestimmt zu gestalten. Im Zentrum stehen Menschlichkeit, Wärme und Zuwendung.

Seit 2018 verfügt die pflegimuri über das Label **qualité palliative** für die spezialisierte stationäre Palliative Care und seit 2024 über einen kantonalen Leistungsauftrag. Sie ist eine anerkannte Qualitätspartnerin. Diese Verantwortung nehmen wir ernst – mit einem interdisziplinären Team aus Pflegefachpersonen, Ärzteschaft, Seelsorge, Therapeuten, Sozialberatung und freiwilligen Begleiterinnen und Begleitern. Alle bringen ihre Fachkompetenz und ihr Herzblut ein, um den Betroffenen und ihren Angehörigen einen geschützten, würdevollen Rahmen zu bieten.

Unsere Pflegefachpersonen verfügen über Weiterbildungen in palliativer Pflege. Sie erarbeiten gemeinsam im interdisziplinären Team Pflegeplanungen, die Symptome lindern, Orientierung bieten und Trost spenden. Nicht das Verlängern des Lebens steht im Zentrum, sondern



Simon Meier, römisch-katholischer Seelsorger der pflegimuri, im Gespräch mit Angehörigen – zuhören, begleiten, da sein: spirituelle Präsenz als Teil der Abschiedsbegleitung.

das Leben selbst – bis zuletzt. Angehörige sind in dieser Phase zentrale Beziehungspartner. Wer möchte, darf mithelfen, begleiten, übernachten. Wer Abstand braucht, bekommt Raum dafür. Auch in der Kommunikation legen wir Wert auf Transparenz und Empathie. Standortgespräche und runde Tische schaffen Verlässlichkeit. Unsere Sozialberatung und das Pflege team stehen für alle Fragen zur Verfügung – fachlich und menschlich.

Einen besonderen Stellenwert hat in der pflegimuri die Seelsorge. Unser ökumenisches Seelsorgeteam ist regelmässig auf den Wohngruppen präsent – nicht erst, wenn der Tod naht, sondern als

fester Bestandteil des Alltags. Die Seelsorgenden begegnen allen Menschen mit Respekt – unabhängig von Glauben oder Weltanschauung. Sie hören zu, begleiten, segnen und schaffen Räume der Stille und Hoffnung. Erinnerungsstunden, das Trauer-Lebens-Café und freiwillige Begleiterinnen und Begleiter ergänzen unser Angebot. Sie schenken Zeit, lesen vor, gehen mit auf letzte Spaziergänge. Diskret und menschlich.

Auch körperliche Veränderungen am Lebensende gehören dazu. Unser Team erkennt diese Zeichen und begleitet mit Wissen, Geduld und Einfühlungsvermögen. Sterben ist nicht planbar, aber

begleitbar. All diese Elemente – Pflege, Seelsorge, Sozialberatung, Freiwillige und Angehörige – bilden ein Netz, das trägt. Der Dialog über Lebensende, Wünsche und Werte ist Teil unserer Kultur. Er stärkt Vertrauen, fängt auf und lässt los, wenn es Zeit ist.

Denn das ist unser Verständnis von Abschied: Er darf schmerzen. Er darf leise sein. Er darf mitten im Leben stattfinden. Die pflegimuri schafft Raum dafür – mit Haltung, mit Herz und der Überzeugung, dass Würde nicht endet, wenn das Leben endet.

GNAO-PARTNER

pflegimuri

T 056 675 92 00
info@pflegimuri.ch
www.pflegimuri.ch

pflegimuri
achtsam anders.



Agenda

Veranstaltungen

Alle **2**
Wochen



Trauertreffs in Brugg und Bad Zurzach | Hospiz Aargau

Brugg: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, im Begegnungsraum von Hospiz Aargau, Fröhlichstrasse 7 in Brugg
Bad Zurzach: Jeden 1. und 3. Montag im Monat, im Generationenhaus, Quellenstrasse 5 in Bad Zurzach

20.
November



Digitaler Nachlass | Reusspark

Bestimmt haben Sie sich schon Gedanken gemacht, was nach Ihrem Tod mit Ihrem Bankkonto, Mobiliar oder anderen Besitztümern geschehen soll. Doch was ist mit Ihren digitalen Fotos oder E-Mails und Social-Media-Konti? Diese oft vernachlässigten Aspekte in der Nachlassplanung erläutert lic. iur. Salome Barth, Rechtsanwältin und Fachanwältin SAV Erbrecht, in ihrem Referat. 19 Uhr, Reusspark, Niederwil, Saal Hauptgebäude, Apéro im Anschluss, keine Anmeldung erforderlich

6.
Dezember



Chlauslauf Rohrdorf | Reha Bellikon

Ob als Teilnehmende oder Fans: Lernen Sie die Rehaklinik Bellikon und unsere Sportmedizin kennen – und testen Sie an unserem Stand Ihre Sprungkraft! Ab 9.15 Uhr starten die ersten Läuferinnen und Läufer – das Programm finden Sie unter www.chlauslauf.ch

Sämtliche Veranstaltungen finden Sie auf der **GNAO-App**.
Gratis-Download im Apple Store und Google Play Store.





Wir leben Immobilien – mit Freude, Engagement und Erfahrung.

Von der Eigentumswohnung über Ein- und Mehrfamilienhäuser bis zum Bauland – die Immobilienprofis von Markstein kennen den lokalen Markt in den Kantonen Aargau und Zürich wie ihre Westentasche. Ein grosser Vorteil, wenn es darum geht, ein Objekt richtig einzuschätzen und zielgruppenspezifisch zu vermarkten.



Werfen Sie hier
einen Blick auf
unsere Angebote.