



**Kein Wind
ist demjenigen günstig,
der nicht weiß,
wohin er segeln will.**

Michel de Montaigne

In dieser Ausgabe:

GASTBEITRAG	2
TIPPS FÜR DEN KRANKENBESUCH	3
RÜCKBLICK VERWALTUNGSRAT RETROSPETTIVA CDA	4
VERANSTALTUNGSRÜCKBLICK	8
PANORAMICA: LA FISIOTERAPIA AL PILSENHOF	10
AUS DEM LEBEN DER HEIMBE- WOHNER	12

Im Dienst der Menschen

Interview mit Renate Torggler, Krankenhauseelsorgerin



Renate Torggler

Die Krankenhauseelsorge ist ein Dienst des Südtiroler Sanitätsbetriebes. Er wird von seelsorglich ausgebildeten Frauen und Männern getragen, die von der Diözese damit betraut worden sind.

Welche Aufgabe erfüllt die Krankenhauseelsorge?

Die Krankenhauseelsorge ist für die Menschen da: Unsere Hauptaufgabe besteht darin, dass wir zuhören und für jeden, der dies wünscht oder braucht, für ein Gespräch zur Verfügung stehen. Das kann ein Patient sein, der sein Herz ausschütten möchte, eine Angehörige, die Beistand braucht, oder jemand vom Sanitätspersonal. Wir sind für alle da. Unsere Schweigepflicht nehmen wir sehr ernst.

Wir feiern Liturgie in der Kapelle, beten für Lebende und Verstorbene. Auf Wunsch bringen wir die Kommunion ans Krankenbett. Wenn ein Patient es wünscht, wird die Krankensalbung

durch einen Priester gespendet.

Wie arbeitet die Krankenhauseelsorge?

Grundsätzlich arbeiten wir auf zwei Schienen: Zum einen besucht jeder im Team regelmäßig „seine“ Abteilungen und sucht das Gespräch mit den Patienten und dem Personal. Wenn Patienten, Angehörige oder jemand vom Personal dies wünscht, kommen wir gern zu ihnen. Zum anderen hat die Krankenhauseelsorge einen Bereitschaftsdienst von 24 Stunden, sodass immer jemand vom Team erreichbar ist, wenn die Seelsorge gebraucht wird.

Wie kann man mit der Krankenhauseelsorge Kontakt aufnehmen?

Im Büro sind wir selten zu erreichen, weil wir viel unterwegs bei den Menschen sind. Patienten oder Angehörige können über das Pflegepersonal mit uns Kontakt aufnehmen oder über die Telefonzentrale (0471 908 111). Auch der Portier weiß, wie wir zu finden sind.

Werden Sie oft zur Krankensalbung gerufen?

Viele Angehörige haben den Wunsch, dass ihr Kranker, ihre Kranke die Krankensalbung erhält, wenn das Leben zu Ende geht.

Unser Wunsch wäre es, dass wir frühzeitig kontaktiert werden, solange die Patienten bei Bewusstsein sind. Uns ist es wichtig, dass der Kranke selbst entscheiden kann, ob er dieses Sakrament empfangen möchte oder nicht. Die Krankensalbung ist ein sehr kraftvolles Sakrament, das Kraft zur Heilung UND Kraft zur Annahmeschenken kann. Ganz praktisch gesehen brauchen wir aber auch einige Zeit zum Organisieren, denn die Krankensalbung kann nur ein Priester spenden, und nicht immer ist einer im Dienst.

Wie ist es zur Herausgabe der Faltblätter mit den Tipps gekommen?

In unserer täglichen Arbeit haben wir gemerkt, dass der Umgang mit kranken oder sterben-



Einige Tipps für den Krankenbesuch

- **Das schönste Geschenk bist du selbst!**
... und wenn du mir noch etwas mitbringen möchtest, weißt du auch, womit ich Freude haben könnte, da du mich ja kennst.
- **Besuchen mich viele gleichzeitig, kann das sehr anstrengend für mich sein.**
Am besten wäre es, wenn sich Familienangehörige und Freunde untereinander absprechen.
- **Es ist wichtig, alle Personen (im Zimmer) zu begrüßen.**
Nicht nur ich, auch meine Bettnachbarn freuen sich, wenn sie begrüßt werden. Nimm bitte auch Rücksicht auf ihren Zustand, manchmal geht es ihnen schlechter als mir.
- **Nimm dir bitte einen Stuhl und setz dich zu mir, denn auf Augenhöhe lässt es sich besser reden.**
Setz dich doch, aber bitte nicht auf das Bett, wenn ich dich nicht dazu einlade, denn das ist mein privater Bereich. Auch solltest du Gegenstände nicht dort abstellen.
- **Wie geht es dir? Wie fühlst du dich? Wie kommst du damit zurecht?**
Es kann sein, dass ich viel über meine Krankheit und mein Befinden sprechen möchte und ich freue mich, wenn du zuhörst. Es kann aber auch sein, dass ich nicht darüber sprechen will und ich bitte dich, dies auch zu respektieren. Starkes Mitleid, gutgemeinte Ratschläge und Krankheitserlebnisse von dir und anderen Menschen sind keine Hilfe.
- **Ich bin dir sehr dankbar, wenn du mir zuhörst. Auch im gemeinsamen Schweigen kann ich Nähe spüren.**
Ich freue mich, wenn du mir zuhörst, wenn du einfühlsam bist, wenn ich über meine Sorgen und Ängste sprechen kann und dabei das Gefühl habe, ernst genommen zu werden. Wir müssen nicht immer reden, auch im gemeinsamen Schweigen oder im Halten meiner Hand spüre ich, dass du mir nahe bist.
- **Achte auf meine Ermüdungszeichen oder frage mich, ob es mir zu viel wird.**
Die durchschnittliche Krankenbesuch dauert etwa 30 Minuten. Bei einem ganz kurzen Besuch könnte ich das Gefühl haben, dass du nur deine Pflicht erfüllen und schnell wieder gehen willst; bleibst du zu lang, dann kann mich das sehr ermüden. Manchmal fehlt mir der Mut zu sagen, dass es mir zu anstrengend ist, achte daher auf meine Körpersprache.
- **Im Krankenhaus (im Altenheim) habe ich auch gerne Kontakt mit der Außenwelt.**
Im Krankenhaus (im Altenheim) habe ich auch das Bedürfnis zu erfahren, was „draußen“ los ist. Durch dein Erzählen von den aktuellen Ereignissen bringst du auch ein Stück meines gewohnten Umfelds und Alltags mit. Betone nicht zu sehr, dass ich entbehrlich bin. Negative Nachrichten und Konflikte oder deine persönlichen Probleme könnten mich zusätzlich belasten.

Auszug aus „10 Tipps für den Krankenbesuch“, herausgegeben von der Krankenhausseelsorge Südtirols gemeinsam mit der Diözese Bozen-Brixen

den Menschen nicht mehr zum Alltag gehört, manche Menschen haben diese natürliche Fähigkeit verloren. Sie reagieren unsicher und trauen sich oft nicht, eine schwerkranke Angehörige oder einen Freund zu

besuchen – und lieber als sich dieser Situation auszusetzen, bleiben sie ganz fort. Hier wollten wir mit unseren Tipps ein Stück weit helfen, damit die Besuche für beide Seiten bereichernd sein können

und die Beziehung zu den Kranken nicht abbricht. Wir erhalten viel Zuspruch für unsere Aktion und freuen uns, dass unsere Denkanstöße als hilfreich wahrgenommen werden.

Renate Torggler
ist seit 25 Jahren
Krankenhausseelsorgerin und
Koordinatorin dieses Dienstes
in Bozen. Die landesweite
Berufsgruppe der
Krankenhausseelsorge
Südtirols hat zwei Broschüren
herausgegeben, die wir
auszugsweise veröffentlichen
dürfen. Herzlichen Dank!

Fünf Jahre Verwaltungsrat Pilsenhof Rückblende 2013-2018

Im Oktober 2018 endet die Amtsperiode des derzeitigen Verwaltungsrates. So erscheint es angebracht, kurz Rückschau zu halten auf die vergangenen fünf Jahre und den Lesern einige wesentliche Ereignisse und Fakten in Erinnerung zu rufen.



Der Verwaltungsrat 2013-2018 v.l.n.r.: Luis Eberhöfer, Marianna Zelger Kager, Klaus Gruber, Lotte Mathà Zanon, Angelo Bortolotti.

Die **Gemeinden Terlan und Andrian** sind als Träger des Hauses gewissermaßen die „Besitzer“ der Strukturen, während die Stiftung mit ihren Organen und Diensten die Verwalterin des Seniorenwohnheims ist. So führten auch seit Jahren eine laufende Kommunikation und regelmäßige Aussprachen zu einer guten Zusammenarbeit zwischen diesen Institutionen. Dies auch unter Berücksichtigung des **Zukunftskonzepts Seniorenarbeit Terlan Andrian**, das einer laufenden Aktualisierung bedarf.

Eine Flut von **Rechtsnormen** beschäftigte wiederholt den Verwaltungsrat und die Direktion; sie betrafen das Statut, die Betriebsordnung, die Vertragsordnung, die Personalordnung, die Kol-

lektivverträge, den Verhaltenskodex, die Dienstleistungscharta, den Datenschutz, die Arbeitssicherheit, die Antikorruptionsmaßnahmen usw.

Die **strategischen Ziele** des Hauses wurden auf der Basis genauer Planungsvorgaben und ökonomischer Betriebsführung abgesteckt und fanden in Haushaltsvoranschlag, Programmplan u. Abschlussrechnung jährlich ihren Niederschlag.

Der Pilsenhof erfüllt die umfangreichen, vom Land vorgegebenen Kriterien für die sogenann-

te **Akkreditierung**, welche die offizielle Zulassung als öffentliches Seniorenwohnheim darstellt.

2016 wurde dem Pilsenhof das **Qualitätssiegel** „RQA Südtirol“ des Verbandes der Seniorenwohnheime Südtirols (VdS) verliehen. Das Führungsteam des Pilsenhofs kann mit seinen Mitarbeitern auf diese Anerkennung stolz sein.

Präsident, Verwaltungsräte und Direktorin nahmen an den zahlreichen Informationstreffen, Tagungen und Bildungsveranstaltungen des VdS teil.

Von 2010 bis 2014, also fünf Jahre in Folge, konnte der Verwaltungsrat den **Tagessatz** im Pilsenhof mit 47,50 € unverändert lassen. In 8 Jahren, von 2010 bis 2018, ist der Tagessatz nur um 1,50 € auf 49,00 € gestiegen. Dabei konnten trotz immer schwierigerer Finanzierung die Leistungen aufrechterhalten und sogar verbessert bzw. erweitert werden.

2015 wurde der **Stellenplan** u.a. für das Sekretariat erweitert. Jährlich fanden regelmäßige Teamsitzungen, Mitarbeiterbesprechungen und verschiedene Fortbildungsveranstaltungen für das Personal statt.

Die Nachfrage nach Heimplätzen im Pilsenhof war unverändert stark, sodass nach wie vor mit beträchtlichen **Wartezeiten** gerechnet werden muss.

Die Weiterführung der Betreuung im Rahmen des 2010 eingeführten Dienstes „**Begleitetes Wohnen**“ wurde von den Mietern der Seniorenwohnungen gerne angenommen.

2014 wurde in Zusammenarbeit mit dem Verband der Seniorenwohnheime die **eigene Internetseite** mit aktualisierten Informationen über den Pilsenhof neu eingerichtet.

2016 wurde vom Land die **ärztliche Betreuung** der Bewohner von Seniorenwohnheimen neu geregelt. Seither ist ein allgemeinmedizinisches Ärzteteam regelmäßig im Heim, wobei die Ärzte die notwendigen Visiten vornehmen.

Auf Grund der Konvention „**Essen auf Rädern**“

mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch-Unterland erbringt der Pilsenhof auch diese Dienstleistung. Sie gibt Senioren und Menschen in schwierigen Lebenslagen die Möglichkeit, zumindest einmal am Tag eine warme Mahlzeit ins Haus zugestellt zu bekommen.

Als ein optisch anregender Therapieraum im Freien wurde 2017 der **Garten** neu gestaltet und abwechslungsreich bepflanzt; hier können sich Heimbewohner und Besucher angenehm und sicher im Freien aufhalten.

2016 konnte das „silberne“ Bestandsjubiläum **25 Jahre Pilsenhof** gefeiert werden – mit einer Reihe von Veranstaltungen, die einerseits die Historie des Hauses lebendig werden ließen, andererseits sich mit aktuellen Problemen der älteren Generation auseinandersetzten.

Einen bedeutsamen Wechsel gab es zum 01.03.2017 in der Führung des Pilsenhofs: Nach 25 Dienstjahren ist Direktorin Burgi Höller in den verdienten Ruhestand getreten. Auf Grund der zwischen den Seniorenwohnheimen Terlan und St. Walburg getroffenen Vereinbarung trat **Renata**



Das Führungsteam nahm im Frühjahr 2016 mit großer Freude die Plakette zum Qualitätssiegel entgegen. V.l.n.r.: Pflegedienstleiter Julian Tizhar, Präsident Klaus Gruber, Direktorin Burgi Höller.

Zanon, Direktorin von St. Walburg, die Nachfolge von Burgi Höller an und übernahm somit die Leitung beider Heime.

Vielfältig waren also die unerlässliche Verwaltungsarbeit, der Personaleinsatz in Betreuung und Pflege und die Gestaltung des Heimaufenthalts. Zahlreiche Verbände und Vereine leisten ihren ehrenamtlichen Einsatz mit verschiedenen Aktionen, Festen und Feiern im Jahreslauf zur Auflockerung der Tagesgestaltung. Nicht zu vergessen die herzliche Atmosphäre, die die freiwilligen Helferinnen und Helfer in vielen Stunden für die Heimbewohner im Heimalltag schaffen. Ihnen allen gilt unser aufrichtiger Dank!

Unser besonderer Dank gilt allen unseren Mitar-

beiterinnen und Mitarbeitern, die sich unsere Leitgedanken zu eigen gemacht haben und sich mit Überzeugung und Freude dafür einsetzen, dass es unseren Heimbewohnern gut geht. Wir haben im Verwaltungsrat eine kollegiale Zusammenarbeit gepflegt und dabei auch die Direktorin des Heims mit eingebunden – auch dafür sind wir sehr dankbar!

Dem neuen Verwaltungsrat gehen unsere besten Wünsche bei der Bewältigung der verantwortungsvollen Aufgaben zum Wohle des Pilsenhofs zu!

Der Verwaltungsrat
Präsident **Klaus Gruber**
Vizepräsidentin
Marianna Zelger Kager
Lotte Mathà Zanon
Angelo Bortolotti
Luis Eberhöfer

Cinque anni Consiglio d'Amministrazione Pilsenhof Retrospettiva 2013-2018

Nell'ottobre 2018 finisce il mandato dell'attuale Consiglio di Amministrazione. Sembra dunque opportuno fare uno sguardo retrospettivo ai cinque anni passati per richiamare l'attenzione dei lettori su alcuni importanti avvenimenti e fatti.



I 25 anni del Pilsenhof si festeggiavano nel 2016 con due settimane informative con varie manifestazioni.

I comuni di Terlano e Andriano sono in sostanza i "proprietari" delle strutture della casa mentre la fondazione con i suoi organi e servizi costituisce l'amministratrice della residenza per anziani. Una continua comunicazione e consultazioni periodiche hanno creato una buona collaborazione tra queste amministrazioni.

Ciò anche in considerazione del **Progetto per lo sviluppo futuro dei servizi a favore degli anziani Terlano Andriano**, che richiede un continuo aggiornamento.

Una valanga di **norme giuridiche** ripetutamente occupava il Consiglio

di Amministrazione e la Direzione: lo statuto, i regolamenti di organizzazione, dei contratti, del personale, i contratti collettivi, il codice di comportamento, la carta dei servizi, la protezione dei dati, la sicurezza sul lavoro, i provvedimenti anticorruzione etc.

Gli **obiettivi strategici** della residenza sono stati individuati in base a precise programmazioni e gestione economica e si riflettono annualmente nel bilancio di previsione, nel piano programmatico e nel conto consuntivo.

Il Pilsenhof adempie gli ampi criteri predisposti dalla Provincia per l'**accreditamento** che costituisce l'autorizzazione ufficiale quale pubblica Residenza per Anziani.

Nel 2016 al Pilsenhof è stato consegnato il **sigillo di qualità** „RQA Alto Adige“ dell'Associazione delle Residenze per Anziani dell'Alto Adige (ARPA). Il direttivo di Terlano con i suoi collaboratori può essere veramente fiero di questo

riconoscimento.

Presidente, consiglieri e direttrice hanno partecipato ai numerosi incontri informativi, convegni e corsi di aggiornamento dell'ARPA.

Dal 2010 al 2014, cioè cinque anni consecutivi, il Consiglio di Amministrazione è riuscito a lasciare invariata la **retta giornaliera** sullo stesso livello di € 47,50.-. Negli 8 anni, dal 2010 al 2018, la retta giornaliera è aumentata solo del 1,5 € a 49,00.-€.

Nonostante le cresciute difficoltà di finanziamento le prestazioni si potevano mantenere e addirittura migliorare rispettivamente ampliare.

La **pianta organica** è stata ampliata nel 2015, anche per la segreteria. Annualmente si sono svolti incontri periodici del team di gestione, dei collaboratori e corsi di perfezionamento.

Il numero delle richieste di ammissione nella residenza Pilsenhof non è diminuito per cui i **tempi**

di attesa sono e saranno sempre notevoli.

Si è proseguito con il servizio dell'**accompagnamento abitativo** iniziato nel 2010, e volentieri accettato dagli inquilini delle abitazioni per anziani.

In collaborazione con l'Associazione delle Residenze per Anziani nel 2014 si è provveduto alla realizzazione del **proprio sito web** con informazioni sempre aggiornate sul Pilsenhof.

La Provincia nel 2016 ha disciplinato l'**assistenza medica** agli ospiti delle residenze per anziani che viene prestata da un team di medici di medicina generale il quale provvede alle visite necessarie.

In base alla convenzione "**pasti a domicilio**" con la comunità comprensoriale il Pilsenhof fornisce anche questo servizio. Nell'ambito dell'offerta dell'assistenza domiciliare vi è la consegna di un pasto caldo a mezzogiorno presso il domicilio delle persone anziane.

Il **giardino** è molto apprezzato dagli anziani ivi residenti e loro visitatori. Questo importante punto d'incontro ha subito una sostanziale ristrutturazione ben riuscita.

Nel 2016 si festeggiavano i **25 anni del Pilsenhof** con una serie di manifestazioni che lasciavano rivivere la storia della residenza, ma trattavano anche problemi attuali della generazione anziana.

Un importante cambiamento ai vertici del Pilsenhof si ebbe il 01.03.2017: La direttrice Burgi Höller, dopo venticinque anni di servizio, è andata nella ben meritata pensione. In base alla convenzione stipulata tra le Residenze per Anziani Terlano e S. Valburga **Renata Zanon**, direttrice di S. Valburga, è susseguita a Burgi Höller e ha assunto dunque la dirigenza di ambedue le case.

Molteplici dunque si rendevano l'indispensabile lavoro amministrativo, l'impegno del personale nell'assistenza e cura e l'organizzazione della vita quotidiana degli ospiti. Tante associazioni locali contribuiscono con numerose azioni, feste e celebrazioni nel corso dell'anno, e non da dimenticare l'atmosfera cordiale creata grazie ai volontari che dedicano molte ore agli anziani. A tutti loro spetta il nostro sincero "Grazie"!

Il nostro particolare ringraziamento è dedicato a tutti i nostri collabora-



D.s.a.d.: Renata Zanon, direttrice delle Residenze per Anziani di Terlano e S. Valburga, Presidente Klaus Gruber e Burgi Höller, direttrice del Pilsenhof dal 1992 fino a 2017.

tori che si sono fatte proprie le nostre linee guida e si impegnano in modo convinto e sereno affinché i nostri ospiti si trovino bene. .

Nel Consiglio di Amministrazione abbiamo coltivato una collaborazione collegiale coinvolgendo anche la Direttrice della residenza – anche per questo siamo molto grati!

Al nuovo Consiglio rivolgiamo i migliori auguri nel risolvere i compiti di forte responsabilità per il bene del Pilsenhof!

Il Consiglio di Amministrazione

Presidente **Klaus Gruber**

Vicepresidente

Marianna Zelger Kager

Lotte Mathà Zanon

Angelo Bortolotti

Luis Eberhöfer

Veranstaltungsrückblick: Frühling und



VOLKSTANZGRUPPE TERLAN

Heuer hat uns die Volkstanzgruppe Terlan bereits Anfang Mai besucht und hat bei strahlendem Wetter im Freien für uns getanzt und musiziert. Die Heimbewohner sind begeistert, es gefällt allen sehr gut. Anschließend gab es noch eine kleine Stärkung, und die Volkstänzer haben versprochen: „Nächstes Jahr kommen wir wieder.“

MUTTERTAGSFEIER

Am Samstag, 12. Mai; haben wir gemeinsam mit unseren Heimbewohnern den Muttertag gefeiert. Bei Kaffee und Kuchen hat uns heuer musikalisch eine Gruppe von Volksschülerinnen mit ihrer Musiklehrerin temperamentvoll begleitet. Auch die musikalischen Einlagen mit Ziahorgl und Gitarre haben sehr gut gefallen. Als Geschenk haben wir für die Heimbewohner heuer etwas Süßes besorgt,



GEBURTSTAGSFEIER

Ende Juli haben wir mit den Freiwilligen der Caritas Terlan gefeiert und zwar die Geburtstagskinder der Monate April, Mai, Juni und Juli. Es gab Kaffee und Kuchen, die Caritas hat Blumen für jeden Jubilar mitgebracht und auch Hubert Höller hat uns musikalisch mit der Ziehharmonika begleitet. Es war ein angenehmer Nachmittag und hat allen gefallen.



SENIOREN GEHEN IN SOMMERPAUSE

Die Seniorengruppe von Terlan hat uns Mitte Juni zum letzten Mal vor der Sommerpause besucht und passend zum warmen Wetter ein Eis mitgebracht. Begleitet vom Ziahorglspieler Hubert Höller wurde im Garten gesungen, und einige Frauen von der Seniorengruppe haben sogar das Tanzbein dazu geschwungen.

Sommer im „Pilsenhof“



DOPPELTER MAIAUSFLUG ZUM CAFÈ WIETERER

Im Mai unternahmen wir mit den Bäuerinnen und den Frauen der Katholischen Frauenbewegung einen Ausflug zum Café Wieterer. Beide Male wurden wir freundlich empfan-

gen, wir wurden mit Eis, Kaffee und Kuchen regelrecht verwöhnt. Die angenehmen Nachmittage waren viel zu schnell vorbei, aber fein und "gut" wars!

VOKALAUSSCHULUNG MS TERLAN

Ende Mai haben uns Mitglieder der Vokalaus- bildung der Musikschule Terlan besucht und am Vor- mittag im Parterre einige Lieder für uns gesun- gen. Musik ist für unsere Heimbewohner immer sehr schön, da kommen Erinnerungen an früher.



CLOWNDOKTOREN SCHAUEN VORBEI

Ende Mai besuchten uns zwei tolle Frauen alias "Comedicus Clown". Ausgestattet mit Instrumenten, einer supertollen Stimme und der entsprechenden Kleidung wurden wir in die Zeit des Rock'n Roll und Swing zurück- versetzt und verzaubert. Wir haben den ganzen Nachmittag gelacht, einige Heim- bewohner wurden auch in ihren Zimmern besucht. Wir freuen uns, wenn uns Comedi- cus Clowns nächstes Jahr wieder besuchen!

SOMMERFEST IN MATSCHATSCH

So wie jedes Jahr sind wir auch heuer wieder mit unse- ren Heimbewohnern zum traditionellen Bezirkstreffen nach Matschatsch gefahren. Wir haben wunderbar ges- essen, uns gut unterhalten und sind am Nachmittag glücklich, aber müde nach Hause zurückgekehrt.

Panoramica: La Fisioterapia del Pilsenhof



Ginnastica in gruppo al Pilsenhof

Il Pilsenhof offre, dal punto di vista della fisioterapia, variegate attività e servizi.

Ogni ospite viene valutato al proprio ingresso nella struttura, in base alle caratteristiche, alle necessità ed all'interesse manifestato dall'ospite nei confronti delle attività riabilitative vengono concordati alcuni obiettivi e valutate dal fisioterapista le strategie più efficaci per il raggiungimento di tali obiettivi. Il primo strumento utilizzato sono le sedute di terapia individuale. Queste richiedono collaborazione ed impegno da parte dell'ospite e si dividono in interventi di tipo "passivo" (interventi in cui il terapeuta lavora sul

paziente attraverso interventi manuali o terapie fisiche come ad esempio le terapie ad ultrasuoni) ed interventi di tipo "attivo" in cui è il paziente a svolgere l'attività (ad esempio esercizi) con supervisione del fisioterapista. Le sedute individuali non vengono somministrate con un criterio "matematico", ovvero cercando di suddividere equamente tra gli ospiti l'offerta, quanto piuttosto tenendo conto della necessità e dell'interesse nutrito dall'ospite nei confronti delle stesse. Di conseguenza un ospite può essere trattato quotidianamente per un periodo di tempo qualora le condizioni lo richiedessero (ad esempio nel caso di recupero in seguito ad un trauma).

MUOVERSI INSIEME

Un'altra attività di grande importanza offerta dal servizio fisioterapico del Pilsenhof è quella di gruppo. Due volte a settimana viene proposta agli ospiti che manifestano interesse mezz'ora di ginnastica di gruppo. La ginnastica si svolge in posizione seduta per consentire al maggior numero possibile di ospiti

la partecipazione e si compone di esercizi di mobilità per tutti i segmenti nei tre piani dello spazio, con un andamento discendente. Negli anni si è creato un gruppo molto attivo e collaborante e la ginnastica di gruppo è diventata un momento di socialità, durante il quale gli ospiti interagiscono e socializzano tra loro.

AUSILI ADATTI

Altra attività di competenza fisioterapica che riveste una grande importanza all'interno della struttura è la gestione degli ausili. Compito del fisioterapista, in collaborazione con il medico, è valutare ed individuare l'ausilio più adatto alle necessità dell'ospite e provvedere ai passaggi burocratici necessari per ottenere l'ausilio. Oltre a questo, qualora sia possibile, il fisioterapista collabora con il custode per la manutenzione degli ausili o la sostituzione qualora non riparabili.

SVILUPPO ULTERIORE

Tra i progetti futuri del servizio di fisioterapia del Pilsenhof vi è il gruppo prevenzione ca-

dute, un gruppo ristretto riservato agli ospiti più abili dal punto di vista motorio in cui verranno proposti esercizi da svolgersi in piedi. Inoltre il servizio di fisioterapia

del Pilsenhof si propone di migliorare le condizioni di lavoro del personale impegnato in attività lavorative fisicamente logoranti come la movimentazione degli

ospiti attraverso l'offerta gratuita di corsi di ergonomia e prevenzione.



 Fabrizio Raso, 37 anni, laureato in fisioterapia presso la „Claudiana“ a Bolzano, è il responsabile del servizio fisioterapia al Pilsenhof da due anni e mezzo.

Einblick: Das Team im „Pilsenhof“



DEBORA MUSA aus Gargazon

Seit Jänner 2006 im „Pilsenhof“ tätig, Berufsbild: **Pflegehelferin**

An meiner Arbeit gefällt mir: die Pflege der Senioren, die Schönheit im Alter. Wenn es möglich ist, versuche ich die Gewohnheiten der Frauen beizubehalten.

In meiner Freizeit: verbringe ich gerne Zeit mit meinen Kindern (10-jährige Zwillinge), wir fahren Rad, lernen, spielen wandern. Ich persönlich mache gerne Lesen, Lernen, Kochen, Tennisspielen.

SILVIA FLUNGER aus Andrian

Seit Juli 2007 im „Pilsenhof“ tätig, Aufgabenbereich: **Verwaltung**

An meiner Arbeit gefällt mir: die Zusammenarbeit im Team, der Kontakt mit unseren Bewohnern, die sehr abwechslungsreiche Arbeit.

In meiner Freizeit mache ich gerne: lesen, schwimmen, wandern, Yoga.



JOHANNA VON DELLEMANN aus Girlan

Seit Jänner 2018 im „Pilsenhof“ tätig, Berufsbild: **Krankenpflegerin**

An meiner Arbeit gefällt mir: dass sie abwechslungsreich ist - dass ich im Kontakt mit Menschen bin - dass ich im Team arbeiten kann - dass sie verantwortungsvoll ist.

In meiner Freizeit mache ich gerne: laufen, wandern, lesen, die Zeit mit meiner Familie verbringen.

Aus dem Leben der Heimbewohner

Frau **Heidi Hofer Paccagnel** (1923-2018) hat uns immer wieder mit ihren "Sprüchen" zum Lachen, zum Schmunzeln und manchmal auch zum Nachdenken gebracht.

Hier einige davon:

"Steig aui afn Gipfl,
schaug oar afn Pfloschter,
du herrisches Loschter!"

"Blaukraut bleibt Blaukraut und
Brautkleid bleibt Brautkleid!"

"Wenn die Kotz a Henne war
und der Hahn a Kuah,
nor hettmer Eier und Schmolz ginua!"

"Alle Pudel beißen,
nur der Schnapspudel beißt nicht."

"In die Ratschn schick i an Gruass,
selln sich waschn, sein selber voll Ruass!"



© Christoph Thaler

Gesund im Sommer: Waldbaden – viel mehr als „nur“ Spaziergehen!

Das „Baden in der Waldluft“ stammt aus dem Japanischen. Diese naturbezogene Praxis ist darauf ausgerichtet, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Was gäbe es auch schöneres als bei den warmen Temperaturen durch einen schönen, tiefgrünen, schattigen Wald zu spazieren, dabei abzuschalten und neue Energie zu tanken?

Man badet nicht wirklich in einem See oder in einem Bach, man badet sozusagen im Wald. Eintauchen in die Natur, mit allen Sinnen – hören, riechen, schmecken, fühlen.

Bewusst und achtsam schlendert man durch den Wald, bleibt stehen, verweilt, sammelt Sinneseindrücke.

Hellgrün, Dunkelgrün, Olivgrün, Lindgrün. Es riecht nach feuchtem Moss, nach Pilzen. Ein Vogel zwitschert, Laub raschelt, ein Ästchen knackt.

Dort auf der Lichtung ein Reh!

Noch sauer oder schön herrlich süß schmeckt die Walderdbeere. An einen Baum lehnen, die Rinde ertasten, den Baum umarmen, meditieren.

Einige Male tief durchatmen und die Lungen mit sauberer frischer Luft füllen. Ein, aus, ein, aus.

Angelehnt am Baum die Gedanken vorbei schweifen lassen, für einen Moment ganz Ich sein, die Anspannung, den ganzen Stress loslassen.

Wer regelmäßig im Wald badet stärkt sein Immunsystem, schärft seine Sinne, lernt besser mit alltäglichem Stress umzugehen. Eine einfache Methode und doch so effektiv.

Waldbaden geht nicht nur allein sondern auch zu zweit oder in der Gruppe – das Beste daran, es ist kostenlos.

Herausgeber:

Stiftung Pilsenhof ÖBPB

Kirchgasse 24

39018 Terlan

Tel.: 0471/257200

Fax: 0471/257593

E-Mail: info@ah-terlan.it

Internet: www.pilsenhof.it

Redaktionsteam:

Klaus Gruber

Renata Zanon

Julian Tizhar

Bruna Obrist

Manuela Kastl

Gestaltung:

Manuela Kastl

Fotos (sofern nicht anders angegeben): Pilsenhof