

# zitha NEWS

ZEITUNG VUN ZITHA SENIOR

N°5

DEZEMBER  
2015



In diesem Heft

- S. 4 Musicalaufführung mit Senioren
- S. 5 Neuropsychologische Diagnostik
- S. 12 Bewohnervakanz 2015 in Cochem
- S. 17 Auereverdeelung

zitha   
senior



Titelfoto:

Equipe CeM<sup>2</sup>

© Holger Bracker / ZithaSenior



## Seite 8

ZithaTV

Technik und Kommunikation in der Seniorie Ste Zithe Contern



## Seite 8

Neue Pflegebetten

Seniorie Ste Zithe Contern



## Seite 9

ZithaKonferenzzyklus:  
Ein Rückblick

Konferenz zum Thema  
„Was ist Spiritual Care?“



## Seite 10

Testimonial: Mitarbeiter  
im Gespräch

Kinésithérapeute Edith  
Goerens berichtet über  
ihre Arbeit in der Seniorie  
Ste Zithe Contern

Foto: © Isabelle Faber /Omega 90



## Seite 14

Der lange Weg zur  
Beurteilung der  
Lebensqualität

Jean-Paul Steinmetz stellt  
sein wissenschaftliches  
Projekt vor

Foto: mcfrey/ freemages.com



## Seite 15

Luxembourg Business  
Run 2015

ZithaSenior huet mat  
enger grousser Equipe  
deelgeholl



## Seite 16

Iris - chien thérapeutique

Seniorie Ste Zithe  
Contern



## Seite 18

Personalfest ZithaSenior

Impressiounen vum  
Owend



## Seite 19

Meilleurs vœux à tous!

ZithaSenior wünsch schéi  
Feierdeeg!



## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,



2015 war ein gutes Jahr für ZithaSenior. Vieles haben wir erreicht, aber nicht alle unsere Vorhaben haben wir zum Abschluss gebracht. Es bleiben interessante Aufgaben für das neue Jahr, die uns zuversichtlich nach vorne blicken lassen. Ebenso sind wir dankbar für das Erreichte.

Zum Jahresende möchten wir Ihnen, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter herzlich dafür danken, dass Sie sich wieder mit viel Liebe und Herz für die Bewohner unserer Seniorien eingesetzt haben.

Mögen nach den hektischen Tagen der Adventszeit ruhige Weihnachtstage für Sie folgen. Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2016.

Mit herzlichem Gruß



## Mesdames, Messieurs, Chers collaboratrices et collaborateurs,



2015 était une année prospère pour ZithaSenior. Nos grands projets en cours ont bien progressé et certains seront clôturés dans les semaines à venir. Avec confiance nous attendons la nouvelle année en vue d'inaugurer nos nouveaux services.

Nous souhaitons exprimer notre reconnaissance à tous ceux qui ont contribué avec savoir-faire et persévérance à l'avancement des projets.

Chères collaboratrices, chers collaborateurs, nous vous remercions pour votre engagement sincère au service des seniors.

Puisse les jours de Noël vous apporter optimisme et paix en ces jours agités. Nos meilleurs vœux de bonheur pour 2016.

Bien cordialement



*Dr Carine Federspiel*

*Présidente du comité de direction  
ZithaSenior*



*Hans Jürgen Goetzke*

*Directeur Général  
Fondation Ste Zithe*





## „Die Schöne und das Biest“

Im Oktober 2015 fand die Premiere des Musicals basierend auf dem Märchen „Die Schöne und das Biest“ im neuen Konzertsaal Artikuss in Zolwer statt. Die außergewöhnliche Zusammenstellung der Darsteller machte die Aufführung des Musicals erst zu einem wahren Highlight.

13 Bewohner der Seniorie St Joseph Pétange, Senioren aus drei weiteren Einrichtungen, Mitarbeiter der Seniorie St Joseph Pétange und Schulkinder aus der Gemeinde Sassenheim waren die Artisten auf der Bühne.

Die Aufführung an einem sonnigen Nachmittag im Herbst war ein wahrer Erfolg. Es fanden sich 550 Zuschauer im Artikuss ein, um sich dieses Musical anzusehen.

Die „Schöne“ Belle wurde gespielt von Frau Alba Hubert-Belutti, Mitarbeiterin aus der Betreuung in der Seniorie St Joseph Pétange. Frau Hubert-Belutti ist ausgebildete Tänzerin



und bietet Tanzkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

Diese Aufführung ist beispielhaft für intergenerationale Projekte, in der junge und ältere Mitmenschen ohne Berührungängste zusammen kreativ sein dürfen.

Die Bewohner der Seniorie Pétange führten verschiedene Tänze mit und ohne Rollator auf und spielten mit den „Boomwhakers“ (Boomwhacker sind Musikinstrumente aus der Gruppe der Idiophone. Sie bestehen aus unterschiedlich langen

Kunststoffröhren. Diese sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Beim Schlagen des Boomwhacker auf verschiedenartigen Gegenständen ergeben sich unterschiedlich klingende Töne).

Die Erzählerin des Märchens war Frau Martha Majerus, eine rüstige Seniorin von über 90 Jahren.

Das Ziel dieser Veranstaltung war es, die Kinder und die Senioren zusammenzubringen und mit ihnen zu musizieren und zu tanzen.

Um so ein Großereignis auf die Beine zu stellen, ist man auf die





Unterstützung von vielen Seiten angewiesen: Zahlreiche Ehrenamtliche, das Jugendhaus Saba sowie die 3. Alterskommission der Gemeinde Sassenheim waren maßgeblich beteiligt.

Die Idee des Projektes stammt von Claudine Menghi, die auch als treibende Kraft dieses Ereignisses bezeichnet werden darf. Indem Frau Menghi Kurse für Senioren im Bereich Tanz im Sitzen und der Boomwhackers in der Seniorie Pétange anbietet, die in regelmäßigen Kontakt mit Frau Hubert-Belutti als Betreuerin und Tanzlehrerin steht, entstand nach und nach das Projekt.



Der Veranstaltung gingen natürlich zahlreiche Proben in den jeweiligen Einrichtungen voraus. In allen beteiligten Einrichtungen wurden die Tänze und das Repertoire eingeübt. Die Herausforderung bestand darin, dass alle zusammen auf der Bühne eine Einheit und ein Gesamtbild bildeten.

Die Familien der Senioren und alle anwesenden Gäste waren von der künstlerischen Qualität dieses Musicals beeindruckt.

Die Aufführung endete damit, dass das Biest vom Zauber befreit wurde und sich in einen wunderschönen Prinz zurückverwandelte. Belle und der Prinz wurden ein Paar und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.



Im Anschluss an die Veranstaltung sah man die Senioren, die zu Beginn sehr aufgeregt waren, voller Stolz und mit einem gestärkten Selbstwertgefühl die Bühne verlassen.

Da diese Aufführung ein großer Erfolg war, ist die Fortsetzung bereits angedacht und in Ausarbeitung.



Laurent Origer

*Directeur*

*Seniorie St Joseph Pétange*



# Neuropsychologische Diagnostik

Seit Februar 2015 arbeite ich, Elisabeth Bourkel, als Psychologin bei ZithaSenior. Eine meiner vielfältigen Aufgaben ist die neuropsychologische Diagnostik, welche ich im Centre de la Mémoire et de la Mobilité (CeM<sup>2</sup>) durchführe. In diesem Artikel möchte ich den Ablauf und Inhalt von neuropsychologischer Diagnostik genauer erklären.

---

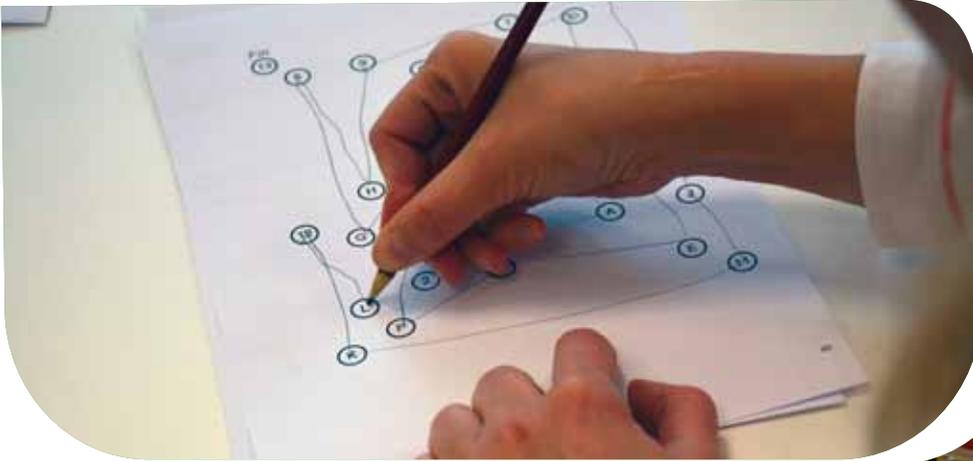
Ehe ich dies tue, möchte ich zunächst meine weiteren Aufgabengebiete bei ZithaSenior kurz vorstellen. Ich

bin an zwei Standorten in der Stadt Luxemburg beschäftigt: Zum einen in der Seniorie St Jean de la Croix, zum anderen im Centre de la Mémoire et de la Mobilité (CeM<sup>2</sup>).

In der Seniorie St Jean de la Croix liegt meine Aufgabe darin, den Bewohnern und deren Angehörigen psychologische Unterstützung zu bieten. Außerdem führe ich im Rahmen des geriatrischen Assessments psychologische Tests mit den Bewohnern durch.

Im CeM<sup>2</sup>, das seit September 2015 eröffnet ist, habe ich innerhalb unseres multidisziplinären Teams ebenfalls verschiedene Tätigkeitsbereiche. Diese umfassen unter anderem: Kognitives Training (im Gruppen- und Einzelsetting), psychologische Beratung und, wie oben beschrieben, die neuropsychologische Diagnostik.

Neuropsychologisches Diagnostizieren bezieht sich auf die Abklärung des aktuellen kognitiven und emotionalen Zustandes von Personen in Bezug auf eventuelle Funktionsstörungen. Im CeM<sup>2</sup> bieten wir in erster Linie eine detaillierte Funktions- bzw. Kompetenzdiagnostik in Hinblick auf alltagsrelevante Anforderungen an. Ein Schwerpunkt liegt hier darauf, allfällige dementielle Entwicklungen frühzeitig zu erkennen, bzw. diese von denkbaren anderen Störungen mit ähnlicher Symptomatik (z.B. Depression) zu differenzieren. Standardmäßig wird zusätzlich eine Ganganalyse mittels GAITRite<sup>®</sup> durchgeführt, um dadurch eine potentielle Ganginstabilität und ein daraus resultierendes erhöhtes Sturzrisiko frühzeitig zu erkennen. Eine neuropsychologische Testung inklusive einer Ganganalyse mittels GAITRite<sup>®</sup> nimmt in etwa anderthalb



Stunden in Anspruch.

Die Ziele der im CeM<sup>2</sup> betriebenen neuropsychologischen Diagnostik sind wie folgt:

1. Erfassung und Beschreibung der aktuell vorliegenden kognitiven, emotionalen und motivationalen Beeinträchtigungen.
2. Diagnoseerstellung in Zusammenarbeit (in erster Linie Demenzdiagnosen) in Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt.

Damit wir eine neuropsychologische Untersuchung bei einem Patienten durchführen können, wird eine ärztliche Überweisung benötigt. Die neuropsychologische Diagnostik ist immer hypothesengeleitet. Entsprechend werden in Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt konkrete diagnostische Hypothesen ausformuliert, die anhand der neuropsychologischen Testung überprüft werden. Die neuropsychologische Diagnostik beinhaltet zudem eine gezielte Befragung und Verhaltensbeobachtung. Im Rahmen einer neuropsychologischen Untersuchung führe ich somit zuerst eine ausführliche Anamnese durch. Hier wird der Patient über die aktuellen Lebensbedingungen (z. Bsp. Wohnsituation, Familie, soziales Umfeld und Beruf), sowie subjektive

Einschätzungen zur Kognition, Kompetenz bezüglich alltagsrelevanter Anforderungen, Psyche und körperlicher Verfassung befragt. Anschließend wende ich standardisierte und normierte Testverfahren (psychometrische Tests) zur Überprüfung der kognitiven Leistungsfähigkeit und des emotionalen Befindens des Patienten an. Die Testverfahren zielen vor allem auf das Gedächtnis, die visuell-räumliche Orientierung, die Wahrnehmung, die exekutiven Funktionen, die Aufmerksamkeit und die Konzentration ab. Eine Testbatterie, die viele der genannten Bereiche abdeckt, ist die CERAD (Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's Disease). Da die CERAD ein Standardverfahren zur Abklärung und Objektivierung kognitiver Beeinträchtigungen bei Patienten über 50 Jahren ist, kommt diese häufig im Rahmen der neuropsychologischen Diagnostik im CeM<sup>2</sup> zum Einsatz. Mit Blick auf die Fragestellung wähle ich weitere psychologische Verfahren aus. Dies können zum Beispiel Tests sein, die spezifisch die Aufmerksamkeit oder die exekutiven Funktionen erfassen. Psychologische Fragebögen werden verwendet, um zum Beispiel die Abklärung von Depressionen zu ermöglichen oder das Ausmaß von Stress im alltäglichen Leben des Patienten zu erfassen. Des Weiteren kommt, wie erwähnt, die Ganganalyse GAITRite® zum Einsatz. Hier werden anhand eines

mit Sensoren ausgestatteten Teppichs Ganggeschwindigkeit, Schrittweite und -länge, als auch Instabilitäten erfasst und analysiert.

Nachdem ich die Tests entsprechend der vorgegebenen Regeln und Normen ausgewertet habe, erfolgt die Interpretation der Ergebnisse, dies unter Berücksichtigung der Testergebnisse, der Anamnese und der Verhaltensbeobachtung.

Die neuropsychologische Diagnostik im CeM<sup>2</sup> schließt ab mit einem kurzen neuropsychologischen Bericht in welchem die Leistungen des Patienten besprochen und interpretiert, sowie Empfehlungen ausgesprochen werden. Dieser Bericht wird dem behandelnden Arzt zur Verfügung gestellt mit dem Ziel, den Patienten bestmöglich und unter Kenntnisnahme aller möglichen Informationen weiterführend behandeln und orientieren zu können. Da neuropsychologische Diagnostik die Möglichkeit bietet allfällige kognitive Defizite frühzeitig zu erkennen, gliedert sich diese in das Präventionskonzept des CeM<sup>2</sup> ein: Neuropsychologische Untersuchungen bieten die Grundlage, um eine adäquate Therapie zur Stabilisierung und Förderung der kognitiven Fähigkeiten einzuleiten.



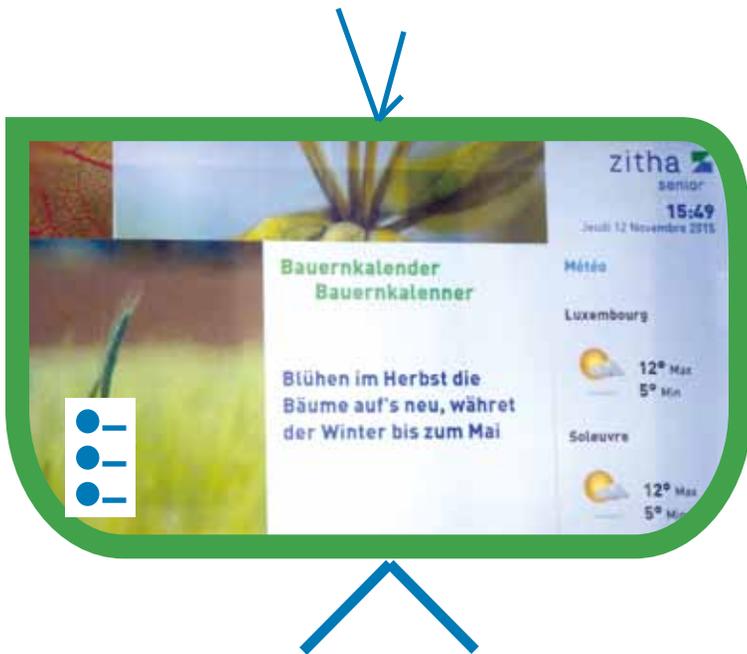
Elisabeth Bourkel, PhD

Psychologin

ZithaSenior

## Seniorie Ste Zithe Contern

## Technik und Kommunikation



Seit Juli wird mit Hilfe von ZithaTV über unterschiedliche Aktualitäten informiert. Aktuelle Informationen aus aller Welt, wie das Wetter oder die Schlagzeilen oder aber Informationen der Seniorie werden ausgestrahlt. Hierbei handelt es sich um Aktivitäten und Therapien in der Seniorie, das Menü oder sogar Geburtstage, bis hin zu Weisheiten des Bauernkalenders. Zudem werden kleine Fotoserien gezeigt, welche innerhalb der Seniorie bzw. bei Ausflügen fotografiert

wurden. Unter dem Thema „Fréier an haut“ werden neben neuen und alten Fotos auch geschichtliche Details ausgestrahlt, insbesondere im Zusammenhang mit der Kultur Luxemburgs. Die kurzweiligen Filme werden sowohl von Mitarbeitern der Seniorie als auch von Bewohnern erstellt. Vor allem in den Wintermonaten kann ZithaTV zur Aufmunterung beitragen.

## Neue Generation von Pflegebetten



Chantal Muller-Koenig

Directrice Adjointe

Seniorie Ste Zithe Contern



Vor kurzem wurde den Mitarbeitern der Seniorie Ste Zithe Contern ein neues, intelligentes Pflegebett vorgestellt, welches in den kommenden Wochen mit Hilfe von verschiedenen

Bewohnern getestet wird. Neben mittlerweile alltäglichen Funktionen wie ferngesteuerte Bewegungen von Kopf- und Beinteilen oder die Höhenverstellbarkeit, kann diese neue Generation an Pflegebetten erkennen, ob ein Bewohner mit erhöhter Sturzgefahr sich eigenständig aus dem Bett bewegt und leitet einen Alarm an die Rufanlage der Fachkraft weiter. Somit kann diese schneller beim betreffenden Bewohner sein, um einen eventuellen Sturz zu verhindern. Eine zusätzliche Fußbodenbeleuchtung mit Bewegungsmelder als nächtliche Hilfestellung beim Aufstehen, bietet weiteren Schutz vor Stürzen. Verschiedene Zusatzfunktionen

dienen der Vereinfachung der Handhabung für den Bewohner. In Zusammenarbeit mit der Firma Hospilux sowie dem Bettenhersteller Wissner-Bosserhoff werden weitere Verbesserungsmöglichkeiten in den kommenden Wochen getestet.

## Ein Rückblick: Konferenz zum Thema „Was ist Spiritual Care?“

### CONFERENCES ZITHA



Foto: Isabelle Faber / Omega 90

### Spiritual Care

- ◇ spiritus (lat.) = Geist
- ◇ care (eng.) = sich kümmern um
- u.a.: Vorsilbe kar (alth.) = Trauerweg

*„Jeder hat eine eigene  
Definition von Spiritualität:  
Was bedeutet Spiritualität  
für Sie?“ (Prof. Dr. Frick)*

Im Rahmen des ZithaKonferenzzyklusses fand am 29. Oktober 2015 die von der Fondation Ste Zithe und Omega 90 organisierte Konferenz zum Thema „Was ist Spiritual Care?“ statt. Der Referent Herr Prof. Dr. Frick führte in die Thematik ein und stellte wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema vor.

Zunächst erörtert Herr Frick den christlichen Ursprung von Spiritual Care. Die Spiritualität - oft mit Religion verwechselt aber nicht derer entsprechend - wird im Kontext von Cicely Saunders' Auffassung der Palliative Care im „Total Pain Concept“ als wichtiger Aspekt der Pflege erkannt und ist neben dem physischen und psychosozialen Leiden als dritter Bestandteil im Modell „suffering begins where the pain ends“ aufgenommen.

Prof. Frick erläutert anhand von Ergebnissen aus aktuellen Studien, dass ein Patient, dessen spirituelle Bedürfnisse im Kontext einer Behandlung durch den Arzt oder Pflegenden wahrgenommen sind, nicht nur mit der Behandlung sondern auch im Allgemeinen zufriedener ist. Spiritualität nimmt in der Krankheitsverarbeitung eine wichtige Rolle ein, deshalb rät er diese in einer respekt-

vollen und achtsamen Art und Weise anzunehmen und vor allem zu erlauben. „Patienten möchten, dass ihr behandelnder Arzt sie kennt, auch über die medizinischen Belange hinaus (Best et al, 2015)“. Spiritualität ist etwas Persönliches und Intimes, jeder hat dafür eine andere Definition. Die Frage danach, kann Scham auslösen. In der Begegnung mit Patienten sind daher Taktgefühl, Respekt und Individualität in der Kommunikation gefragt.

Betrachtet man die historische Entwicklung der Medizin, so stellt man fest, dass sich die empirische Medizin gegenüber der ganzheitlichen Medizin durchgesetzt und diese zeitenweise verdrängt hat. Aus der griechischen Mythologie und Geschichte zitiert Prof. Frick hierzu Asklepios (griechischer Gott des Heilens) und Hippokrates (Philosoph, der als „Vater der Medizin“ gilt). Die heutige Diskrepanz zwischen Genesung von einer Krankheit und des Heilens ist omnipräsent, kann jedoch im Rahmen eines ganzheitlichen Ansatzes miteinander erfolgreich verbunden sein. Mit Hilfe der Integration von Spiritualität in der Behandlung findet man in der ganzheitlichen Medizin mehr Heilung als nur Genesung.

Wissenschaftlich belegt ist, dass ein Patient, dessen spirituelle Bedürfnisse angenommen sind, d.h. dessen Bedürfnisse bezüglich Existenz, Beziehung und Wachstum - (Alderfelder, 1972) sowie dessen spirituelle Dimensionen nach Frieden, Verbun-

denheit & Transzendenz, Sinn/Bedeutung (Büssing & Koenig, 2010) anerkannt und angenommen sind, zufriedener ist und tendenziell eher Heilung anstelle von Genesung erfährt. Tatsächlich verursache ein zufriedener Patient in der Behandlung insgesamt weniger Kosten, unabhängig davon ob er geheilt oder genesen ist.

„Wie kann ich jemanden respektvoll nach seinen spirituellen Bedürfnissen fragen? Kann man Spiritual Care überhaupt lernen? Welche Rolle spielt die Erfahrung?“ Dies waren Fragen, die im Rahmen der Diskussion am Ende des Vortrags besprochen wurden.

Die Integration von Spiritual Care in pflegenden Einrichtungen sieht Prof. Frick als Herausforderung an, die mit der medizinischen und pflegerischen Kompetenz einhergeht. Seiner Meinung nach kann geschultes Personal auf Nachfragen spiritueller Natur gut reagieren ohne dabei eine Mehrarbeit leisten zu müssen. Zu einem guten Gelingen ist die Mitarbeit des behandelnden Arztes unabdingbar.



Nina Simon

Assistante à la Direction

Fondation Ste Zithe



## “Den Menschen am Lebensende in Berührung begleiten”

Nach dem schmerzlichen Verlust einer Freundin wuchs in mir in großer Klarheit der Wunsch mich mit der Begleitung sterbender Menschen und ihrer Angehörigen zu befassen, und mit meinen Mitteln dazu beizutragen, dass der Tod wieder seinen Platz im Leben finden kann.

Als Kinésitherapeutin in der Seniorie Sainte Zithe in Contern betreue ich Menschen, die bei ihrem Einzug in unser Haus spüren, dass dies ihre letzte Bleibe sein wird. Der Gedanke an den Tod und die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit ziehen mit ein. Mein Beruf fordert mich zum therapeutischen Handeln auf, ich suche immer wieder nach Lösungen um Autonomie und Funktionen des Bewohners zu erhalten. Ist dies in der Endphase nicht mehr möglich, wird die physiotherapeutische Pflege häufig in Frage gestellt.

Ich bin fest vom Stellenwert des Kiné in der ganzheitlichen und interdisziplinären Betreuung des Menschen am Lebensende überzeugt. Der Wechsel vom kurativ-therapeutischen zum palliativen Ansatz wird durch immer neu angepasste Ziele erreicht, die den Menschen weder überfordern noch in Versagenssituationen bringen.

Schmerzlinderung, Erhalt der restlichen Autonomie, Bewegungsförderung, Förderung der Atemfunktion und

—  
Kinésitherapeutin  
Edith Goerens  
erzählt von  
ihrem Berufsalltag  
—

des Kreislaufes, Stressabbau,...all dies trägt sowohl zur Lebensqualität als zum psychischen Wohlbefinden des Menschen bei und stärkt somit auch seine Fähigkeit zu zwischenmenschlichen Beziehungen. Das Unterstützen und Einbinden der Angehörigen spielt in der Begleitung eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Dem Kinésitherapeuten stehen zum Erreichen seiner Ziele viele unterschiedliche Therapien zur Auswahl; Kommunikationsfähigkeiten, große Flexibilität und die Freude an der Teamarbeit sollte er mitbringen. Das Wesentliche für mich ist das ganzheitliche Erfassen des Menschen mit all seinen Dimensionen; dies macht aus der Palliativen Pflege nicht nur eine medizinische Disziplin, sondern eine Haltung der Zwischenmenschlichkeit.

Als „Körpertherapeut“ möchte ich die Chance nutzen, die die physi-



## „Die Berührung ist die Wurzel, und so sollten wir auch mit ihr umgehen“ (F.LEBOYER)

Edith Goerens

*Kinésitherapeutin*

*Seniorie Ste Zithe Contern*

sche Nähe bietet, und aus Berühren Berührung entstehen lassen. Der Schwerpunkt liegt nicht im Handeln, nicht im Motivieren, sondern im Zuhören, im Dasein, im Mitaushalten. Nicht der Therapeut bestimmt das Angebot, sondern der Patient.

Wie ein roter Faden durch all unsere Angebote zieht sich für mich die Möglichkeit, über die Körperarbeit den Menschen zu erreichen und ihn über das Körperliche hinaus zu berühren, „seine Seele zu streicheln“.

In Berührung kommen, berührt werden, ein Hin und Her von Geben und Nehmen zwischen Patient und Therapeut, so würde ich die von professioneller Nähe und Wahrhaftigkeit geprägte Beziehung beschreiben. Die achtsame Berührung stärkt die Selbstwahrnehmung des Menschen, sie bietet Raum für Vertrauen und Verbundensein, Gefühle wie Sicherheit, grenzenlose Annahme, Zuwendung werden für den Bewohner greifbar.

Über die Berührung kann mir die Kontaktaufnahme mit Menschen gelingen, die ich über die anderen Sinne nicht mehr erreiche (beim dementen Menschen, in der Endphase...). Die taktile Sinnesempfindung, so wie das Hören, bleiben bis zuletzt erhalten, auch wenn das Bewusstsein beeinträchtigt ist. Beide Sinne bieten mir wundervolle Kommuni-

kationsbrücken, die mir ein Ummanteln und Einhüllen in Geborgenheit bis zum Ende ermöglichen.

Ängste und Unruhe können positiv beeinflusst werden wenn es mir gelingt, dem Menschen über die Berührung Zugang zu verschaffen zu wohltuenden Körperwahrnehmungen oder zu positiv abgespeicherten Körpererfahrungen.

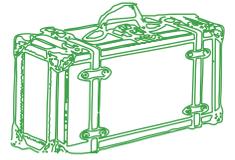
Die propriozeptive Wahrnehmung erlaubt dem Menschen seinen Körper, seine „Körperlichkeit“ zu spüren; dies stärkt sein Körper selbstbild sowie sein Selbstwertgefühl. Das absolut schmerzfreie Bewegen des Menschen, mit Wiegen und Streichberührungen erfordert die ungeteilte Aufmerksamkeit. Ich vermeide umschließende Griffe, damit der Bewohner sich stets selbstbestimmt aus der Berührung lösen kann und benenne stets was ich eben tue.

Den Menschen halten, umarmen, mit einfachen Mitteln die Körpergrenzen definieren: ein Gefühl von Mittigkeit und inneren Ruhe wird so vermittelt, besonders bei unruhigen und ängstlichen Menschen.

Ein grundlegender Aspekt der PC ist für mich die Vernetzung aller therapeutischen Kenntnisse des Pflorgeteams. Ob Arzt, Psychologe, Sozialarbeiter, Kranken-Altenpfleger, Erzieher, Ergo-Kinésitherapeut, Psychomotoriker, Pastoralassistent, Benevole..wir brauchen uns gegenseitig und sollten uns mit Demut und Respekt in unserem Können stärken, gegenseitig bereichern, voneinander lernen und gemeinsam als Pfleger UND Menschen den Sterbenden in seinem Sinne begleiten. Jeder trägt nicht nur mehr die Verantwortung für sein eigenes Handeln, sondern auch für das des Teams. Eine gemeinsam gefundene Behandlungsvision wird gemeinsam zur Umsetzung getragen. Persönliches Profilieren ist hier fehl am Platz, das Wohl des sterbenden Menschen sollte uns leiten.

Nicht immer und nicht unendlich kann der Körper geheilt werden, unser Leben jedoch können wir heilen durch die tiefe Verbundenheit von Körper, Geist und Herz. In dieser Einheit erfüllt sich unsere Sehnsucht „eins zu sein mit sich selbst“.





Seniorie St Joseph Consdorf

## Bewohnervakanz 2015 in Cochem an der Mosel

Die Idee einer Vakanz für chronisch mehrfachbeeinträchtigte Bewohner der Seniorie St Joseph Consdorf bestand schon seit Längerem.



Das Ziel für die Bewohner war es, aus dem Gewohnten herauszukommen, einen Tapetenwechsel zu erfahren, etwas anderes zu sehen und zu erleben!

Uns war es wichtig die Ergebnisse unserer strukturierten und individuell angepassten Aktivierungen, die in der Seniorie den Alltag der Bewohner bestimmen, auch außerhalb der gewohnten Strukturen beobachten zu können.

Mit diesem Gedanken fingen wir im Mai 2015 an, die Bewohnervakanz zu planen. Klar war, es sollte eine Unterkunft sein, in der eine Selbstversorgung und flexible Tagesplanung möglich ist. Wir entschieden uns für ein Ferienhaus im Freizeitresort Cochem. Der Zeitrahmen von 5 Tagen schien angemessen und umsetzbar.

Die Bewohner wurden nach ihrem Interesse an einer Vakanz befragt. Die Teilnehmer wurden anschließend nach gleichwertigen Ressourcen im Gruppen- und Sozialverhalten, wie auch nach körperlichen und kognitiven Fähigkeiten ausgewählt. Daraus resultierte die Anzahl von 6 Personen.

Das Programm mit verschiedenen Ausflugsangeboten erarbeitete das Team in Zusammenarbeit mit den Bewohnern.

Gemeinsame Mahlzeiten, Kinobesuche, Schwimmen, eine Schifffahrt auf der Mosel und die Besichtigung der Reichsburg Cochem waren nur einige der Angebote, die fest auf dem Plan standen.

Nach einer umfangreichen Vorplanung ging es am 14.09.2015 endlich los. Begleitet und unterstützt

wurde die Gruppe von 3 Bezugspersonen des cMA-Bereichs.

Die Tagesabläufe orientierten sich an der Vorplanung, passten sich jedoch flexibel an die Tagesform der Bewohner an. Durch die Unterstützung der Bezugspersonen wurden die Teilnehmer zur größtmöglichen Selbstständigkeit im Organisieren und Ausführen des Programms angeleitet.

Der Verlauf der Vakanz war erfolgreich. Das umfangreiche Programm konnte durchgeführt werden und erkennbar war, dass ein anderes Umfeld den Bewohnern gut tat und Ressourcen hervorbrachte, die im Alltag in der Seniorie so nicht erkennbar sind. Alle Urlauber nahmen mit Freude an den Tagesausflügen und den gemeinschaftlichen Aktivitäten teil. Die Rückmeldung der Bewohner war durchweg positiv und der Wunsch nach einer Wiederholung groß.



Heidi Grundhöfer

Responsable soins et encadrement  
Seniorie St Joseph Consdorf

# Der lange Weg zur Beurteilung der Lebensqualität

ZithaSenior Centrale

**Der Erhalt einer angemessenen Lebensqualität eines jeden Bewohners steht im Zentrum der Bemühungen von ZithaSenior. Die Überprüfung der Lebensqualität ist und bleibt ein komplexes Unterfangen, dies vor allem in Populationen, die kognitiv und emotional beeinträchtigt sind.**

Seit Jahren arbeitet ZithaSenior intensiv an der Beurteilung der Lebensqualität der in Consdorf betreuten chronisch mehrfachbeeinträchtigten Abhängigkeitskranken (cmA). Die wissenschaftlichen Arbeiten diesbezüglich haben im Jahr 2011 begonnen, mit der Publikation einer ersten Studie in einer internationalen Fachzeitschrift. Zielsetzung dieser ersten Studie war es, kognitive und emotionale Dysfunktionen der cmA anhand wissenschaftlicher Methoden objektiv darzustellen und zu diskutieren. Als Folge dieser Arbeit kam es 2013 zu einer Kooperation mit der Abteilung der Gesundheitspsychologie der Universität Luxemburg woraus sehr schnell die Idee entwickelt wurde, objektive Indikatoren zur Erfassung der Lebensqualität zu erstellen und zu untersuchen. In der Folge wurde eine intensive Zusammenarbeit mit der psychologischen Abteilung der Fachhochschule Lillehammer (Norwegen) aufgebaut. An der FH Lillehammer forscht ein Experte an der sogenannten Herzratenvariabilität (HRV). Der Herzschlag verfügt über ein gewisses Maß an Variabilität. Das bedeutet, dass die Abstände zwischen einzelnen Herzschlägen nicht immer gleich groß sind. Das Ausmaß in welchem diese Latenz (Zeit zwischen zwei Herzschlägen) sich unterscheidet ermöglicht abzuleiten, wie gut oder wie schlecht ein Mensch dazu

in der Lage ist, seine Emotionen zu regulieren. Verfügt eine Person über eine hohe Herzratenvariabilität, so verfügt sie über eine gute Voraussetzung ihre Emotionen zu steuern. Emotionsregulation ist eine Voraussetzung dafür sich wohl zu fühlen. Diese Verbindung macht ZithaSenior sich zunutze um einen objektiveren Indikator für Wohlbefinden und indirekt für Lebensqualität zu entwickeln. Ergebnisse einer ersten diesbezüglichen Studie wurde im Jahr 2015 zur Publikation in einer internationalen Fachzeitschrift eingereicht. In den folgenden Jahren ist geplant, die Datenerhebungen weiter zu führen und langfristig zu überprüfen.



Jean-Paul Steinmetz, PhD

Coordinateur

CeM<sup>2</sup> ZithaSenior



## Luxembourg Business Run 2015:

Seniorie St Joseph Pétange

Et ass eng Première, dass zu Lëtzebuerg e „BusinessRun“ organiséiert gouf. Dëse Laf stoung ënnert dem Motto „Run and Dance“.

Den 18. September 2015 sinn 1.400 Loeffer vun iwwer 100 Firmen an Dräier-Teams un de Start gaang. Bei agreablen Temperaturen a liichtem Reen ass et um 18:00 Auer iwwert de Kierchbierg gaang, wou Samba oder Marching-Band'en, souwéi DJ'en fir eng super Stëmmung gesuergt hunn.

Och 17 lafbegeeschtert Mataarbechter vun ZithaSenior an den Therapiehund Iris waren bei dësem Laf dobai.

Fir Verschiddener war et den éischte Laf oder Walk un dem sie deelgeholl hunn. All sportleche Niveau an Alter war vertraueden, vum gemittlechen Walker bis hin zum Marathonleefer. Bei dësem Event war sécher keng sportlech Héchstleeschtung gefuerdert. Et war den Teamgeescht an d'Solidaritéit déi am Vierdergrond stoungen an déi di motivéiert ZithaSenior-Loeffer zesummen un d'Ziel bruecht hunn. Eng Gemeinschaft déi während dem Laf awer och scho Méint virum Laf bestanen huet: et gouf zesummen trainéiert, organiséiert a sech gutt amuséiert. Dozou d'Claudine Krippler an d'Chantal Felgen, aides-soignantes aus der Seniorie St Joseph vu Pétange: „Mer hu 4 Méint zesummen trainéiert. Alleng den Teamgeescht huet derzou bäigedroen di 6,5km ze packen. Wéi mer ukomm sinn, hu mer mat Stolz gemierkt, dass mer daitlech ënnert eisem Ziel vun 55min louchen! Beim Run 2016 si mer rëm dobäi!“ No der Arrivée an der Arena vun der Coque, gouf gefeiert an

d'Siegerehrung huet stattfonnt. Leider huet et fir d'Loeffe vun ZithaSenior des Kéier sou just net geklappt fir op de Podium ze kommen. Duerno konnten d'Loeffe nach op der After-Run Party zesumme feieren. An dat hunn di begeeschtert Sportler vun ZithaSenior sech net huele gelooss!

De Business-Run war fir d'Loeffe vun ZithaSenior e volle Succès.



Chantal Felgen

*aide-soignante*

*Seniorie St Joseph Pétange*



Claudine Krippler

*aide-soignante*

*Seniorie St Joseph Pétange*



# “Iris”

## - chien thérapeutique

- Seniorie St Joseph Pétange -

Bien six mois sont passés depuis l'arrivée d'Iris dans notre maison. Peu à peu le chien a trouvé ses repaires dans le grand bâtiment.

Au service «Waeschbuer» Iris commence à rester sans laisse et peut se promener librement, à condition que la porte du service soit fermée pour pouvoir surveiller le chien.

Pendant le petit-déjeuner, Iris connaît très bien les résidents qui risquent de laisser tomber un petit bout de pain ou de viennoiserie. Pour les moments plus agités, Iris a son lieu de repos dans le petit salon à l'étage.

Pendant son passage auprès des différentes unités, Iris reçoit beaucoup de caresses de différentes personnes.

Iris participe aux activités suivantes:

- les groupes cognitifs
- le groupe mobilité
- le groupe motricité fine

Les résidents ont accepté Iris comme membre bien intégré au sein de la maison. On remarque que certains résidents sont plus attentifs et motivés pendant leurs activités. En général, la présence du chien crée une atmosphère plus détendue et aide à surmonter certaines contraintes cognitives, dans la mobilité ou bien au niveau linguistique parmi nos résidents.

Bref, Iris manque quand elle est en congé.



Corinne Maes

Responsable Hospitalité

Seniorie St Joseph Pétange



Iris participe également à des événements sportifs comme par exemple le « city jogging » et le « ALGG- Laf » et soutient notre personnel comme membre d'équipe.



Den 11. November 2015 war et ërem Zäit fir d'

# Auereverdeelung

vun ZithaSenior



## 10 Jahre

Liane FAGGIANI (ZS Centrale)  
Chantal KOENIG ép. MÜLLER (Contern)  
Alexandrina DINIS-MARQUES  
(Pétange)  
Claudia NIRO ép. GONCALVES  
BARREIRA (Pétange)  
Marco PELTIER (Pétange)  
Maria Manuela TEIXEIRA LOPES ép.  
ARAUJO (Pétange)  
Anja HEINEN (Consdorf)  
Andrea MAES ép. FREILINGER  
(Consdorf)  
Stéphanie ROUSSEL ép. RIBEIRO  
(Consdorf)  
Petra SCHREINER ép. ROTH (Consdorf)  
Karin WELLER (Consdorf)

## 25 Jahre

Nicolas GRECO (Pétange)  
Margarita FONSECA COSTA ép.  
GONCALVES (Consdorf)  
Lucia PIREZ VAZ ép. BESSA  
FERNANDES (Consdorf)

## Retraite

Leïla ABDELOUHAB ép. CIACCHI  
(Pétange)  
Mireille DUPUIS ép. GUILLERMO  
(Pétange)  
Aurélia LATINO ép. MESSINA  
(Pétange)  
Iris SCHNEIDERS ép. RUGGERI  
(Pétange)  
Louise ZWALLY (Consdorf)  
Elvire LAGHI ép. NICOLAY  
(Luxembourg)  
Odette MARQUES DE PAIVA ép.  
LOPES (Luxembourg)  
Linda WEBER ép. SANDER  
(Luxembourg)



## Impressiounen vum Personalfest vun ZithaSenior

25. September 2015,  
Moulin d'Altwies





zitha 

centre de la mémoire  
et de la mobilité - CeM<sup>2</sup>



zitha 

seniories  
et résidences



Schéi Feierdeeg a vill Gléck am Neie Joer  
wënschen lech

  
**Dr Carine FEDERSPIEL**  
Présidente  
Comité de Direction ZithaSenior

  
**Guy KOHNEN**  
Dir. Seniorie Ste Zithe  
Contern

  
**Laurent ORIGER**  
Dir. Seniorie St Joseph  
Pétange

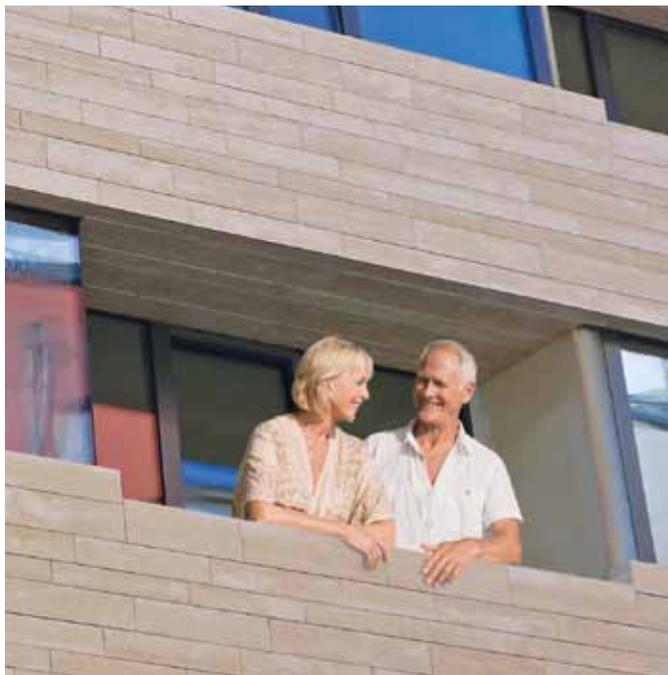
  
**Regina FROMME**  
Dir. Seniorie St Joseph  
Consdorf

  
**Chantal KOENIG**  
Dir. adj. Seniorie Ste Zithe  
Contern

  
**Julien GANGOLF**  
Dir. Seniorie St Jean de la Croix  
Luxembourg

  
**Martine VALENTINY**  
Dir. ZithaMobil

## Bienvenue à la Résidence Nicolas Wies



**zitha**   
senior

### Au coeur de la capitale

La nouvelle Résidence Nicolas Wies, destinée aux seniors autonomes, aménagée sur le plateau Bourbon, 13 rue Michel Rodange Luxembourg vous propose de louer à partir de 2016

### 16 appartements de 50 m<sup>2</sup> à 100 m<sup>2</sup> de haut standing :

- accessibles en cas de mobilité réduite
- avec parking souterrain privé
- équipés d'un système Senior Security
- avec cuisine intégrée
- fitness dans l'immeuble
- connexion directe avec la ZithaKlinik

### Prestation de services sur demande :

- conciergerie
- accompagnement individualisé
- transport avec chauffeur
- nettoyage et entretien
- coaching personnalisé

Contact: Tél.: 40 144-2255  
annick.schumacher@zitha.lu

**zitha** 

centre de la mémoire  
et de la mobilité – CeM<sup>2</sup>

### Mobilité et Mémoire pour une bonne qualité de vie

#### 3 Offres fitness:

- **CARDIOfit**  
Un entraînement cardiovasculaire adapté à votre condition physique
- **MOBILfit**  
Des exercices personnalisés pour optimiser votre mobilité
- **NEUROfit**  
Un programme qui combine la réadaptation cognitive et physique

Contact:  
13 rue Michel Rodange  
L-2430 LUXEMBOURG  
Tél.: 40 144 2233 - Fax: 40 144 2234  
E-Mail: cem2@zitha.lu - www.cem2.lu

## Ageing Fit - Feeling Well

