

Hirn (und Herz) auslüften.

Der Arbeitsalltag in den Institutionen des Gesundheits-Netz Aargau Ost ist wie überall im Gesundheitswesen zumeist intensiv. Wie gelingt es da, den Kopf abzuschalten? Die GNAO-Mitarbeitenden haben alle ihre eigene Strategie.

Mir ist es wichtig, dass Menschen einander wertschätzend behandeln. Beispielsweise ein Lächeln kostet uns nichts, im Gegenteil! Für mein Wohlbefinden gehe ich möglichst viel in die Natur. Erholung finde ich auf dem Stand-up-Paddle, dem Bike oder bei einem Spaziergang. Kochen und backen entspannen mich auch sehr.

Sabine Noser-Andres, Kundendienst



Abschalten kann ich am besten, wenn ich meine Gedanken mit jemandem teile, beim Walken mit einer Freundin oder bei einem guten Glas Wein mit meinem Mann. Wir reden eine Weile, und nachher fühle ich mich wieder frei und voller Tatendrang.

Andrea Keil, Leiterin Tagesklinik und Empfang im Top-Sharing



Um Stress abzubauen hilft es mir, eine kurze, einfache Klopf-Akupressur anzuwenden. Ich halte die Augen geschlossen und klopfe gezielt auf konkrete Punkte in einer vorgegebenen Reihenfolge. Diese Methode lernte ich in einer Schulung zu resillierender und positiver Führung und wende sie seither regelmässig an.

Jeannette Bucher, Klinische Projektleiterin



Jahrelang habe ich auf Sport geschworen. Dank der neuen Präventionsplattform von meinem Arbeitgeber nutze ich nun auch diverse Atem- und Meditations-techniken, die sich zu meiner Überraschung ähnlich effektiv gezeigt haben.

Achim Nüssle, Projektleitung



Während meiner 25-minütigen Autofahrt nach Hause, bei manchmal ruhiger, oft lauter Musik, krieg ich meinen Kopf wunderbar frei. Reicht es mal nicht, freue ich mich auf die Stille eines Waldspaziergangs, um meine Mitte zu finden. Gibt es mal einen sehr belastenden Moment, wende ich geistige Tools für Stressabbau an.

Petra Weiss, Team Pflege und Betreuung



Nach der Mittagspause rolle ich meine Matte aus und entspanne mich 15 Minuten in meinem Büro. So kann ich abschalten und bin am Nachmittag wieder mit Energie bei meiner Arbeit.

Manfred Schmid, Leitung Pflege und Betreuung



Jiu-Jitsu! Im Training ist meine volle Konzentration bei meinem Gegner und nichts vom Alltag kann mich ablenken. Negative und sich im Kopf drehende Gedanken lasse ich draussen und geniesse die Atmosphäre im Reunion-Team.

Robert Kqira, Lernender KV im 2. Lehrjahr



Abschalten kann ich am besten auf meiner Luftmatratze im Wasser. Das leichte Wippen im Wasser und das Beobachten der Wolken lassen mich schon nach kurzer Zeit alles vergessen. Mein Problem ist eher die kältere Jahreszeit.

Hanspeter Müller, Direktor



Ich liebe meinen Job, doch manches geht nicht spurlos an mir vorüber und begleitet mich nach Hause. Dann hilft es mir, an meinem Auto zu basteln und täglich meinem Traum vom eigenen Bulli, einem zum Camper umgebauten Autobus, näherzukommen. Ein harter Arbeitsalltag und logisches Denken bilden meine ideale Work-Life-Balance.

Tyler Illi, Fachfrau Gesundheit EFZ



Meine Oase ist mein Garten. Dort mit Musik zu entspannen ist mein Wohlfühlmoment und ich kann neue Energie tanken.

Denise Kalt, Klinikleitungs-Assistentin



Musik an und tanzen. In den eigenen vier Wänden kann man drauflos-tanzen, ohne dass es jemand sieht. Oder dann raus in die Natur! Wandern, campen, Feuer machen und fotografieren tun mir gut. Zudem Meditation, bewusstes Atmen, gute Gespräche mit Freunden. Und was jederzeit geht: Schoggi!

Bianca Seegert, dipl. Pflegefachfrau



Ab an den Fluss oder See, Angel raus, Köder ins Wasser: Spätestens nach zwei Minuten kehrt die Ruhe ein, und ich lebe völlig in diesem einen Moment.

Alexander Rauber, Redaktor Marketing & Kommunikation



Als CEO wird man an Sitzungen und Gesprächen, per Mail und Telefon sowie zwischen Tür und Angel laufend mit Information versorgt. Irgendwann muss man den Kopf durchlüften. Ich kann das am besten, wenn ich spannende Bücher lese oder mich in meiner Garage der Reparatur und Wartung von Oldtimern oder Traktoren widme. Selbstverständlich gehören Spritztouren dazu. Im Oldtimer-Cabrio lüfte ich meinen Kopf – im wahrsten Sinne des Wortes – perfekt durch.

Adrian Schmitter, CEO



Als Leiterin einer Akutstation und Mitglied der Betriebsfeuerwehr in Königsfelden benötige ich eine gute Work-Life-Balance, um den Alltag zu bewältigen. Gerne treffe ich mich für einen gesunden Wochenabschluss auch ausserhalb der Arbeit mit meinen Arbeitskollegen. Wichtig ist, das Privatleben mit Familie und Freunden nicht zu vergessen. Dieser Ausgleich hilft mir, täglich für mein Team und meinen Beruf präsent zu sein.

Milena Kefer, Stationsleiterin in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie



Um meinen Kopf zu lüften, drehe ich am liebsten meine Runden im Beton-Oval der offenen Rennbahn Oerlikon. In hohem Tempo Schwerkraft und Muskeln zu spüren, in den Flow kommen ist wunderbar erholsam.

Carmen Rusch, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung & Prävention



Für kurze Zeit aus den alltäglichen Herausforderungen ausbrechen gelingt mir am besten bei einem Spaziergang durch die idyllische Parklandschaft im Bad Schinznach. Dabei leite ich meine Gedanken bewusst auf das Betrachten von Flora und Fauna, lausche dem Vogelgezwitscher und schätze die einzigartige Atmosphäre. Diese Auszeit gönne ich mir ab und zu, um anschliessend wieder voller Elan, motiviert, mit frischen Ideen und einem Schmunzeln in mein Büro zurückzukehren.

Daniel Bieri, CEO



Ab in den Fluss. 30 Minuten keinen Anruf, keine Fragen – richtig abtauchen! Kleiner Luxus. Und im Winter hilft die Freude auf den Sommer ...

Thomas Strasky, Schwanen Apotheke



Ruhe suche ich gern in der Natur. Während ich mit meinem Pferd durch Wälder und über Felder reite, kann ich meinen Gedanken nachgehen und den Kopf lüften. Auch ein Puzzle ermöglicht mir, Erlebtes zu verarbeiten. So findet die Gelassenheit zu mir zurück.

Annina Straub, Leitung OP



Gut aufgehoben bis zum letzten Atemzug.

Für einige gehört er zum Alltag, andere verdrängen ihn, bis sie früher oder später mit ihm konfrontiert werden: der Tod. Im Hospiz Aargau herrscht eine wohlthuende, natürliche Haltung gegenüber Sterben und Tod.



Jeder Stein erinnert an einen Menschen, der im Hospiz verstorben ist.

Die Atmosphäre im Hospiz strahlt etwas Friedliches und Geborgenes aus. Das liegt nicht nur an den zarten Farben, den blumigen Gerüchen und den liebevollen Dekorationen. Das liegt auch an der offenen und empathischen Art der Angestellten. Der stellvertretende Geschäftsführer Lars Hollerbach empfängt den Besucher mit den Worten «Was kann ich Gutes für Sie tun?» und führt durchs Hospiz.

Im Hospiz können Patienten ihren Tag selbst gestalten. «Wenn jemand unter freiem Himmel schlafen möchte, stellen wir sein Bett auf die Terrasse. Auch die Lieblingssuppe mitten in der Nacht organisieren wir», so Hollerbach.

Vernetzte Strukturen sind unabdingbar

Eine, die nah an den Patienten dran ist, ist die Pflegedienstleiterin Livia Lopez. Die diplomierte Pflegefachfrau arbeitet

seit zwei Jahren im Hospiz. Sie sagt, dass Würde, Selbstbestimmung und Freiheit bis zum letzten Atemzug gelten. «Wir hören den Patienten unvoreingenommen zu, respektieren ihre Individualität, begleiten sie im Prozess des Loslassens, verweilen aufmerksam und sind einfach da.» Im Mittelpunkt stehe die ganzheitliche Betreuung. Fachpersonen aus Palliativmedizin, Pflege, Seelsorge, psychologischer Beratung, Spiritual Care, Physiotherapie und Hundetherapie oder Musik- und Kunsttherapie arbeiten eng zusammen.

Wichtig ist auch die interinstitutionelle Zusammenarbeit. Die Palliative Care Station des Kantonsspitals Baden (KSB) ist einer der wichtigsten Zuweiser. «Als Netzwerkpartner stehen wir fast täglich in Kontakt. Wir planen, koordinieren und regeln gemeinsam den Übertritt», sagt Lopez. Das KSB leiste hervorragende Vorarbeit im Schmerz- und Symptom-

Management. Wie ein Echo kommt es von der anderen Seite zurück. «Ich schätze die unkomplizierte und kompetente Zusammenarbeit. Wir teilen dieselbe ethische Grundhaltung», sagt Priska Villiger, Care Managerin beim KSB. Die Palliative Care Abteilung des KSB betreut Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung. Sobald eine Therapie, z.B. eine Strahlen- oder Chemotherapie, abgeschlossen ist und eine Verbesserung nicht mehr möglich ist, sucht das KSB mit dem Patienten und seinen Angehörigen nach einer Anschlusslösung. Aufgrund der immer komplexer werdenden Kontrolle der Symptome ist die passende Anschlussversorgung wichtig, findet Palliativmedizinerin Annette Ehrentraut vom KSB. «Das Hospiz ist ein unkomplizierter Partner mit hoher Fachkompetenz», sagt sie.

Zurück im Hospiz. Hier verabschiedet sich gerade ein Patient. Im Korb seines Rollstuhls liegt ein grosser Blumenstrauß. Wider Erwarten hat sich seine unheilbare Krankheit stabilisiert und er kann nach Hause zurückkehren.

GNAO-PARTNER

Hospiz Aargau
T 056 462 68 60
verein@hospiz-aargau.ch
www.hospiz-aargau.ch



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



Livia Lopez,
Pflegefachfrau Hospiz Aargau



Priska Villiger,
Care Managerin KSB



Annette Ehrentraut,
Palliativmedizinerin KSB

Veranstaltungen

28.

September



Informationsabend «Entlastungsangebote für pflegende Angehörige» | RPB

Welche Möglichkeiten gibt es, wenn die Pflege zuhause zunehmend zur Belastung wird? Wo findet man Unterstützung? Beim anschliessenden Apéro stehen Fachpersonen für weitere Fragen und Diskussionen zur Verfügung. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung erwünscht: www.rpb.ch/anmeldung Regionales Pflegezentrum Baden AG, Wettingerstrasse, 5400 Baden



18.

Oktober

Chilbi | Reusspark

Gesamtes Areal. Buntes Markttreiben mit Spiel und Spass. Im Schaugewächshaus Saatgut- und Produkteverkauf. Gesamtes Areal. Gnadenhal, 5524 Niederwil, 10–17 Uhr

20.

Oktober



«Die Technologie wird die Psychiatrie verändern» | PDAG

Der Megatrend der Digitalisierung macht auch vor dem Fachgebiet der Psychiatrie und Psychotherapie nicht Halt. Chancen und Möglichkeiten der Telepsychiatrie werden vorgestellt und diskutiert. Weitere Informationen unter www.pdag.ch 18 bis 20 Uhr, Areal Königsfelden in Windisch, Begegnungszentrum (O.1).



11.

November

Erfahrungsaustauschgruppe Schlafapnoe Brugg | Lungenliga Aargau

Tauschen Sie in den Erfahrungsaustauschgruppen Informationen und Erfahrungen aus, motivieren und unterstützen Sie sich gegenseitig. Zwei Fachpersonen leiten die Gruppe und beantworten Fragen rund um die Krankheit und ihre Behandlung. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung bis 5 Arbeitstage vor Termin per Mail kurse@llag.ch oder Telefon 062 832 40 00. 19–21 Uhr. Medizinisches Zentrum Brugg, Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg (Raum «Oase»)

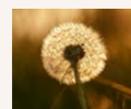
21.

November



Informationsabend «Wenn es ohne Hilfe nicht mehr geht» | Reusspark

Solange wie möglich zuhause bleiben. Wir stellen Ihnen die Entlastungsangebote unseres Tages- und Nachtzentrums und der stationären Langzeitpflege vor. Dieser Anlass richtet sich speziell an Betagte und Angehörige. Keine Anmeldung erforderlich. Eintritt frei. 19 Uhr, Saal Hauptgebäude



Alle 2
Wochen

Trauertreff | Hospiz Aargau

In Brugg, Bad Zurzach und Rheinfelden finden im 2-Wochen-Rhythmus Trauertreffs statt. Kommen Sie vorbei und lernen Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen kennen. Informationen unter www.hospiz-aargau.ch/hospiz-trauertreff

Sämtliche Veranstaltungen finden

Sie auf der **GNAO-App**.

Gratis-Download im Apple Store und Google Play Store.



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

Genossenschaft Notfallapotheker
T 0800 300 001
www.notfallapotheken.ch

Hospiz Aargau
T 056 462 68 60
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

pflegimuri
T 056 675 92 00
www.pflegimuri.ch

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

Süssbach Pflegezentrum 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 20
Reusspark Niederwil
T 056 619 67 00

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