

LIGHTHOUSE MAGAZIN

Aktuelles, Wissenswertes und Neues für Gönner, Freunde und Mitarbeitende



Neues Lighthouse

Das neu eröffnete Lighthouse-Gebäude im Hardquartier in Zürich in Bildern.

Seiten 4–5

Interview

Kindergärtnerin Esther Schmid über ihre Erfahrungen mit dem Lighthouse.

Seiten 7–8

Fachartikel

Dr. med. Susanne Hedbom über den gleichzeitigen Einsatz von mehreren Medikamenten.

Seiten 8–9

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



Sie kennen sicher das Sprichwort «Zuhause ist es am schönsten.» Seit Anfang Februar hat das Lighthouse ein wunderschönes neues Zuhause im Hardquartier im Kreis 4 in Zürich. Das speziell nach Bedürfnissen der Palliative Care erstellte Mietgebäude an der Eglistrasse 1 ist an Wohnlichkeit, Ausstattung und architektonischer Schönheit kaum zu übertreffen.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie das Lighthouse-Personal leben und arbeiten hier auf mehreren Etagen in einem lichtdurchfluteten Gebäude mit vielen Balkonen, einer Dachterrasse und einem begrünten Innenhof mit Spielplatz. Unser lange gehegte Traum von einem noch schöneren Zuhause ist in Erfüllung gegangen – auch dank Ihren Spenden.

Von Herzen danke ich dem Lighthouse-Team für die vielen Anregungen in der Planungsphase und für den reibungslosen Umzug. Ein grosses Danke gebührt auch dem Team der à Porta-Stiftung. Die Stiftung ist Gebäude-Eigentümerin. Das à Porta-Team hat zusammen mit uns und dem Team der Ken Architekten BSA AG in Zürich den Neubau geplant und begleitet. Am Bau waren viele weitere Menschen und Unternehmen beteiligt – auch ihnen gebührt unser Dank. Wir sind froh, in einer Siedlung mitten im Herzen von Zürich zu sein. Hier leben Kinder, Studenten, Singles, Familien, Pensionäre und unsere Klientel friedlich unter einem Dach. Kurz: Das neue Lighthouse ist ein wunderbarer Ort für schwerstkranke Menschen auf dem letzten Lebensweg. Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling.

Herzlichst, **Ihr Horst Ubrich**

Geschäftsleiter ZLH AG
Geschäftsleiter Stiftung Zürcher Lighthouse

Inhalt

- 2 Editorial
- 3 Kurz erklärt: Einsatz von Opioiden / Bärenverkauf
- 4–5 Impressionen neues Lighthouse / Armin Isler von der à Porta-Stiftung
- 6 Neue Dienstleistungen im Zürcher Lighthouse
- 7–8 Interview: Esther Schmid-Kleeman über ihre Erfahrungen mit dem Zürcher Lighthouse
- 8–9 Dr. med. S. Hedbom über Polypharmazie
- 10–11 Portrait: Mitarbeiterin Francès Bakermans
- 12 Das letzte Wort / Impressum



KURZ ERKLÄRT: OPIOIDE IN DER PALLIATIVE CARE

Opioide sind erprobte Schmerzmittel. Viele Menschen stehen ihnen jedoch skeptisch gegenüber. Zwei Lighthouse-Fachpersonen zeigen die Vor- und Nachteile und den Nutzen dieser Schmerzmittel in der Palliative-Care-Versorgung auf.

In der Palliativmedizin und der Palliative Care kommen so genannte Opioide wie zum Beispiel Morphin, Oxycodon, Fentanyl, Codein oder Tramadol als wirksame Medikamente bei starken Schmerzen und Atemnot zum Einsatz. Barbara Leu arbeitet als Psychotherapeutin und Psychoonkologin im Zürcher Lighthouse. Bewohnerinnen und Bewohner sowie ihre Angehörigen fragen Barbara Leu immer mal wieder, inwiefern solche Schmerzmittel körperlich und psychisch abhängig machen und welche Nebenwirkungen sie haben.

Schmerz ist eines der häufigsten Symptome

Aus Furcht vor Nebenwirkungen und Abhängigkeit wurden in früheren Zeiten Opioide kaum verabreicht. Viele Menschen befürchten auch heute noch, mit solchen Opioiden «zugesdröhnt» bzw. «ruhiggestellt» zu werden. Barbara Leu sagt: «Ich höre von schwer kranken Menschen im Lighthouse immer wieder, dass sie keine solche "Drogen" einnehmen wollen – trotz starker Schmerzen. Solche Befürchtungen nehmen wir im Zürcher Lighthouse sehr ernst. Es gilt, bei der Medikamentenabgabe wichtige Prinzipien zu beachten.» Dr. med. Susanne Hedbom, Leitende Ärztin im Zürcher Lighthouse, sagt: «Besonders in fortgeschrittenen Erkrankungssituationen belasten Schmerzen kranke Menschen stark. Schmerzen sind eines der häufigsten Symptome. Opioide sind bei starken Schmerzen die wichtigste Medikamentengruppe in der Tumor-Schmerztherapie. Bei einer Nierenschwäche oder anderen besonderen

Umständen, sollten Opioide wegen der Gefahr einer Anhäufung im Körper, zurückhaltend eingesetzt werden. Bei chronischen und nicht tumorbedingten Schmerzen setzen wir Opioide nur beschränkt ein.»

Die Dosierung macht den Unterschied

Gemäss Susanne Hedbom gebe es kaum Gründe, auf Opioide bei starken Schmerzen ganz zu verzichten. Die Dosierung müsse aber sorgfältig und gut überwacht an die Schmerzsymptome der betroffenen Person angepasst werden. Hedbom sagt: «Es ist wichtig, die Medikamentendosis schrittweise anzupassen und die Mittel nicht abrupt abzusetzen. Beim Erreichen einer wirksamen Dosis gilt es, auf Langzeitpräparate umzustellen. Damit erzielen wir eine Schmerzlinderung ohne psychische Abhängigkeit. Durch eine schrittweise Anpassung der Medikamente können wir auch eine körperliche Abhängigkeit verhindern.»

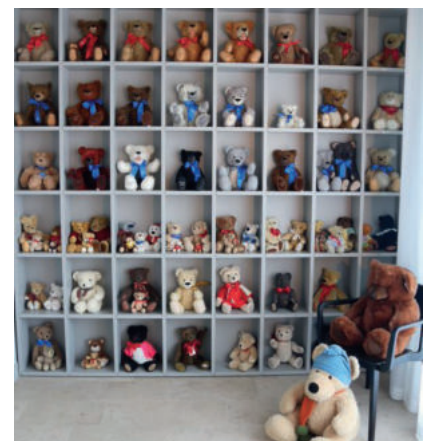
Opioide lindern Atemnot

Sofern man die Dosierung vorsichtig anpasse, führten starke Opioide bei Schmerzpatienten auch nicht zu einer Atemdepression. Im Gegenteil: Im Fall einer mässigen bis schweren Atemnot wirken Opioide lindernd. Gemäss Susanne Hedbom müsse begleitend zur Opioidtherapie aber eine stuhlregulierende Therapie bedacht werden. Genauso wichtig seien vorbeugende Massnahmen gegen Übelkeit während der ersten drei bis zehn Tage einer neu begonnenen Opioid-Therapie.

BÄRENSTARKER WEIHNACHTSVERKAUF

Das Spielwarengeschäft Franz Carl Weber verkaufte an Weihnachten rund 1500 Lighthouse-Bären für den guten Zweck. Die Bären haben zwei neue «Höhlen».

Lighthouse-Partner Franz Carl Weber (FCW) verkaufte mit Hilfe von Freiwilligen vergangene Weihnachten in Zürich insgesamt 1490 Kuschelbären. Der Bestseller-Bär war wie im Vorjahr mit 174 verkauften Stücken das Modell «Cupcake» (Bild rechts). An zweiter Stelle in der Verkaufsrangliste folgte «Lala» mit 144 Exemplaren vor «Loli» mit 114 Stück. Alle Einnahmen flossen an die gemeinnützige Stiftung Zürcher Lighthouse. Das Lighthouse-Team bedankt sich herzlich bei allen Beteiligten für Ihr grosses Engagement. Neu finden Sie unsere Bären im FCW-Schaufenster am Bahnhofplatz 9 in Zürich und im neuen «Bärenzimmer» an der Eglistrasse 1. Kein Bär? Jetzt Bären und Freude schenken: zuercher-lighthouse.ch/shop



DAS NEUE ZÜRCHER LIGHTHOUSE IN BILDERN

Am 1. Februar durften Stiftungsratspräsident Hans-Peter Portmann und Lighthouse-Geschäftsleiter Horst Ubrich die Schlüssel für das neue Lighthouse-Mietgebäude von Armin Isler, GL der à Porta-Stiftung, entgegennehmen.



Die feierliche Übergabe von 390 Schlüsseln fand Anfang Februar vor dem Eingang des neuen Lighthouse-Gebäudes statt. Im Bild von links nach rechts: Armin Gisler, Geschäftsleiter à Porta-Stiftung, Hans-Peter Portmann, Präsident des Lighthouse Stiftungsrates, Dr. Urs Richard Meier, VR-Präsident ZLH AG und Lighthouse-Geschäftsleiter Horst Ubrich.



Der Neubau fügt sich nahtlos ins Quartierbild ein. Die Fassade besteht aus einem Sichtmauerwerk aus Kalkstein.



Im Innenhof gibt es einen grosszügigen Spielplatz und ein Nebengebäude mit mehreren Studentenwohnungen.



Lighthouse-Stiftungsratspräsident H.P. Portmann bedankt sich bei Architekt Martin Schwager und Armin Isler.



Armin Isler (links) von der à Porta-Stiftung und H.P. Portmann vom Lighthouse nach Vertragsunterzeichnung.



Jedes Zimmer verfügt über Bodenheizung und ein grosszügiges, rollstuhlgängiges Bad mit Dusche/WC und Lavabo.



Im hellen Tageszentrum können schwerstkranke Menschen an Werktagen Lighthouse-Luft schnuppern.



«DAS LIGHTHOUSE PASST IDEAL ZU UNS»

Armin Isler ist Geschäftsführer der à Porta-Stiftung in Zürich. Sie verfolgt seit ihrer Gründung 1946 unter anderem ein wichtiges Ziel: Die Bereitstellung von preiswertem Wohnraum. Davon profitiert auch die Stiftung Zürcher Lighthouse.

Die Dr. Stephan à Porta-Stiftung hat im Zürcher Kreis 4 eine Wohnüberbauung erstellt. Sie bietet Menschen mit begrenzten finanziellen Mitteln einen bezahlbaren Lebensraum an zentraler Lage. Die 148 Wohnungen erfüllen höchste ökologische Standards. Der inklusive Charakter des Wohnprojekts kommt unter anderem in der Partnerschaft mit dem Zürcher Lighthouse zum Tragen. Armin Isler, Geschäftsführer der à Porta-Stiftung, sagt über die Partnerschaft: «Das Zürcher Lighthouse wollte ursprünglich ein Bauprojekt im Quartier Hottingen umsetzen. Doch dort gab es Probleme mit der Baubewilligung. Viele Immobilienunternehmen wollten das Sterbehospiz zudem nicht unter ihrem Dach. Das Lighthouse passt ideal zu uns und unserem Stiftungszweck. Der Stiftungsrat der

à Porta-Stiftung und ich wollten das Lighthouse daher in eine unserer geplanten Wohnüberbauungen integrieren.» Lighthouse-Geschäftsführer Horst Ubrich sagt: «Die à Porta-Stiftung hat sofort zugesagt, uns bei unserem Projekt für ein neues Gebäude für das Zürcher Lighthouse zu helfen. Wir erlebten bis heute eine grosse, wohlwollende Unterstützung durch die à Porta-Stiftung in der Projektphase, bei der Planung wie auch bei der anspruchsvollen Koordination mit den Behörden. Bei der Realisierung dieses Grossprojekts waren die Fachexpertise der à Porta-Stiftung und der beteiligten Fachplaner eine grosse Hilfe. Herzlichen Dank für alles!» Armin Isler fügt hinzu: «Der Mietpreis ist moderat. Davon profitiert die gemeinnützige Stiftung Zürcher Lighthouse für viele Jahrzehnte.»



DAS BIETET DAS NEUE ZÜRCHER LIGHTHOUSE

Das Lighthouse-Gebäude im Zürcher Hardquartier verfügt über ein grosszügiges Tageszentrum, einen Raum der Stille, eine moderne Küche und viele neue Annehmlichkeiten für Bewohnende, Angehörige und das Personal.

Mit dem Bezug des neuen Mietgebäudes an der Eglistrasse 1 in Zürich ändert sich nicht nur die Adresse des Zürcher Lighthouse, sondern auch das Angebot und die Möglichkeiten im Bereich der Palliative Care-Versorgung. Die bewährte Philosophie bleibt hingegen dieselbe. Lighthouse-Geschäftsleiter Horst Ubrich sagt: «Wir begleiten, pflegen und behandeln unheilbar kranke und sterbende Erwachsene und helfen ihnen, die verbleibende Zeit lebenswert und in Würde zu gestalten. Unser Pflegepersonal kann sich dank einfacherer Abläufe und besserer Technik im neuen Gebäude nun noch mehr Zeit für die Bewohnenden nehmen.»

Neuer Standort mitten in einer Neubau-Siedlung

Die Lighthouse-Bewohnerinnen und Bewohner leben neu in einer Wohnsiedlung in Nachbarschaft zu Menschen aus allen Altersklassen. Das neue Lighthouse bietet schwer kranken Menschen Einzelzimmer für eine Palliativ-Langzeitpflege und ein Tageszentrum für ambulante Aufenthalte an Werktagen. Zur Zielgruppe der spezialisierten Palliativ-Langzeitpflege gehören Menschen, die eine komplexe palliative Betreuung benötigen mit dem Ziel der Symptomkontrolle und psycho-sozialen Stabilisierung. Eine Pflege im häuslichen Umfeld ist nicht mehr möglich. Im Tageszentrum werden Patientinnen und Patienten ebenfalls ganzheitlich gepflegt und betreut. Sie erhalten die nötige medizinische Versorgung und können sich mit anderen Bewohnenden austauschen und das Lighthouse näher kennenlernen.

Neues Tageszentrum für ambulante Betreuung

Im Lighthouse können Menschen verschiedenste Dienstleistungen und Therapien in Anspruch nehmen.

Dazu zählen zum Beispiel: Atem- und Musiktherapie, Physiotherapie, Psychologische Betreuung, Sozialberatung, Seelsorge und vieles mehr. Das Küchenpersonal sorgt in der modernen Küche für das leibliche Wohl aller Gäste und dem Personal. Die Lighthouse-Gastroprofis liefern Mahlzeiten neu auch an Dritte.

Horst Ubrich: «Die freiwilligen Mitarbeitenden bieten den Bewohnenden eine willkommene Abwechslung. Wir sind ihnen dafür unendlich dankbar.»

Freiwilliger Einsatz von höchster Wichtigkeit

Freiwillige sind auch im neuen Lighthouse zum Beispiel in der Floristik im Einsatz. Sie sind stark in den Lighthouse-Alltag eingebunden. Sie erfüllen den Bewohnerinnen und Bewohnern so gut als möglich ihre Herzenswünsche und schenken ihnen Zeit und ein offenes Ohr. Alle Tätigkeiten der Freiwilligen haben das oberste Ziel, die Lebensqualität der Lighthouse-Bewohnenden zu erhöhen. Lighthouse-Geschäftsleiter Horst Ubrich sagt: «Für die Hilfe der freiwilligen Helferinnen und Helfer sind wir dankbar. Unsere Freiwilligen sorgen für Abwechslung und unterstützen unser Personal so gut es geht. Im neuen Gebäude können sie sich zusammen mit Bewohnenden auch draussen im Garten oder auf unserer Dachterrasse aufhalten.» Wer einfach nur Ruhe sucht, wird auch im neuen Lighthouse fündig: Im harmonisch gestalteten neuen Raum der Stille.



«ALLE MENSCHEN SOLLEN IN WÜRDE STERBEN»

Esther Schmid-Kleemann aus Zürich ist vierfache Mutter, Kindergärtnerin und Tochter. Sie und ihre Familie haben die krebskranke Mutter (78+) während der Corona-Pandemie im Lighthouse bis zum Tod begleitet. Ein Erfahrungsbericht.

Esther Schmid (52) lebt mit ihrer Familie in Zürich im Kreis 6. Sie lernte das Zürcher Lighthouse als Tochter ihrer schwer krebskranken Mutter kennen. Ihre Mutter Silvia Kleemann war gelernte Krankenschwester und hatte zwei Kinder. Die 1943 geborene Silvia wuchs in Mogelsberg (SG) im Untertoggenburg zusammen mit acht Geschwistern auf. Ihre Eltern führten den Gasthof «Löwen». Die 78-Jährige verbrachte ihre letzten Wochen im Jahr 2021 im Zürcher Lighthouse an der Carmenstrasse 42.

Frau Schmid, wie war die medizinische Situation Ihrer Mutter vor dem Eintritt ins Lighthouse?

Meine Mutter verspürte seit Wochen Schmerzen im Lendenbereich. Sie dachte, die Ursache für ihre Schmerzen sei eine misslungene Fitnessübung. Sie versuchte zuerst, ihre Schmerzen mit Eisbeuteln und anderen Hausmitteln zu heilen. Weil die Schmerzen schlimmer wurden, ging sie zu einem Chiropraktiker. Diese Behandlung brachte ihr aber keine Linderung. Der Chiropraktiker überwies sie dann zu einer Krebspezialistin und Palliativ-Medizinerin zur weiteren Abklärung. Diese Ärztin entdeckte erste Tumore. Im

Esther Schmid: «Ich habe das Lighthouse als einen guten Ort erlebt.»

Rahmen einer gründlichen Untersuchung im Triemli Spital in Zürich wurden unzählige weitere Tumore entdeckt. Meine Mutter entschied sich aufgrund der geringen Heilungschancen des fortgeschrittenen Knochenkrebs für eine rein palliative Behandlung. Silvias Schwester litt vor ihr jahrelang an Krebs. Sie ist nach einem langen Leidensweg ein Jahr vor meiner Mutter verstorben.

Warum hat sich Ihre Mutter für das Lighthouse als Sterbeort entschieden?

Meine Mutter kannte das Lighthouse bereits vor mir. Als ich ihr vor Jahren erzählte, dass ein schwer an Krebs erkrankter Freund starke Schmerzen habe, sagte sie, er solle zum Sterben ins Lighthouse gehen. Sie habe gehört, dass unheilbar kranke Menschen dort schmerzfrei sterben können. Meine Mutter hat mit ihrer Palliativ-Medizinerin dann den Ablauf besprochen und sich selbst beim Zürcher Lighthouse angemeldet. Wenige Tage später trat sie am 9. August 2021 ins Lighthouse ein. Ihr gefiel das stilvolle Gebäude an der Carmenstrasse. Es erinnerte sie an ihre Ausbildungszeit im Notkerianum in St. Gallen. Am 7. September, rund einen Monat nach Eintritt, schlief sie im Lighthouse friedlich für immer ein.

Was war Ihre Erfahrung mit dem Lighthouse?

Ich habe das Lighthouse als einen guten Ort erlebt. Die Pflegenden waren sehr einfühlsam und nahmen sich viel Zeit für die Anliegen meiner Familie. Wegen der Corona-Massnahmen musste das Lighthouse aber die Besucherzahl beschränken. Das war für uns alle schwierig, da alleine meine Familie sechs Mitglieder zählt und nur noch zwei Personen pro Tag zu Besuch gehen durften. Für meinen mittlerweile 90-jährigen Vater Paul waren die Pandemie-Restriktionen eine grosse Herausforderung.

Welche Angebote nutzte Ihre Mutter im Lighthouse?

Meiner Mutter durfte Physiotherapie- und Lymphdrainage-Behandlungen in Anspruch nehmen. Die Harfenspielerin Veronika war stets am Dienstag im Lighthouse und

hat meiner Mutter mit ihren Klängen grosse Freude bereitet. Obwohl meine Mutter nicht mehr sprechen konnte, klatschte sie bei einem volkstümlichen Lied in die Hände. Silvia liebte die Musik so sehr. Veronika spielte ihr am Totenbett noch mehrere berührende Abschiedslieder.

Esther Schmid: «Alle Menschen sollen in Würde sterben können, ob reich oder arm.»

Gab es im Lighthouse spezielle Momente, welche durch das Lighthouse-Team ermöglicht wurden?

Die Pflegenden und auch die Harfenspielerin Veronika empfand meine Mutter Silvia als sehr warmherzig. Veronika hat mit ihrer Harfe und ihrem Gesang meiner Mutter unvergessliche Stunden beschert. Meine Mutter mochte auch ihre Bezugspflegefachfrau sehr. Als gläubige Katholikin schätzte meine Mutter auch die Krankensalbung durch einen Franziskaner-Bruder und das gemeinsame Gebet. Wir als Familie fanden es schön, dass wir nach ihrem Tod ihren Körper waschen und einölen durften. Das Lighthouse gab uns wirklich viel Zeit und Raum zum Abschied nehmen. Es war ein würdiger Abschied mit vielen schönen Ritualen.

Würden Sie das Lighthouse weiter empfehlen?

Ja. Ich habe schon vielen Menschen vom Lighthouse erzählt und empfehle es Bekannten wärmstens weiter.

Besteht noch Kontakt mit dem Lighthouse-Personal?

Ja, es gab auch nach dem Tod meiner Mutter ein Gespräch mit der Bezugspflegefachfrau Madeleine. Während der Corona-Pandemie fielen leider die traditionellen Gedenk-Gottesdienste aus.

Was wünschen Sie sich im Bereich Palliative Care?

Ich wünsche mir, dass noch mehr Menschen fürs Zürcher Lighthouse spenden. Zudem wünsche ich mir, dass Sterbenden in Spitälern noch mehr Zeit und Raum eingeräumt wird. Alle Menschen sollen zudem in Würde sterben können, ob reich oder arm.

Über Esther Schmid

Esther Schmid (52) ist Kindergärtnerin und vierfache Mutter. In ihrer Freizeit macht sie gerne Yoga und verbringt viel Zeit mit ihrem 90-jährigen Vater. Esther ist ein Bewegungsmensch und oft mit dem Fahrrad oder zu Fuss unterwegs. Sie singt regelmässig mit Leidenschaft in der Singgruppe «KALLIOPE».

MEDIKAMENTE: WENIGER IST MANCHMAL MEHR

Dr. med. Susanne Hedbom ist Leitende Ärztin im Zürcher Lighthouse. Im folgenden Beitrag erklärt sie, wie die tägliche Einnahme von mehreren Medikamenten zu Problemen führen kann und wie das Lighthouse das komplexe Thema angeht.

Wenn Menschen täglich mehr als fünf rezeptpflichtige Medikamente einnehmen, spricht man von «Polypharmazie». Fakt ist: In der Schweiz nehmen gemäss einer Studie des Bundesamts für Gesundheit 6 von 100 Personen täglich mehr als fünf Präparate zu sich. Bei den über 65-Jährigen sind es rund die Hälfte aller Menschen. In Alters- und Pflegeheimen nehmen sogar 86 von 100 Menschen mehr als fünf Medikamente pro Tag ein. In Pflege-Einrichtungen sind es im Schnitt 9.3 Arzneimittel pro Person.

Mehrfacherkrankungen nehmen im Alter zu

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an mehreren Krankheiten gleichzeitig zu leiden. Der Fachausdruck hierfür ist «Multimorbidität». Betroffene haben zum Beispiel Diabetes, Hypertonie, Arteriosklerose, Arthrose oder eine Herzinsuffizienz. In der Altersgruppe der 65 bis 75-Jährigen sind ein Viertel von Multimorbidität betroffen. Bei den über 80-Jährigen leiden bereits rund 40 Prozent aller Menschen in der Schweiz an mehreren Krankheiten gleichzeitig.

Schädliche Wechsel- und Nebenwirkungen

In der Medizin ist es üblich, bei Mehrfacherkrankungen, gegen jede einzelne Krankheit ein Arzneimittel einzusetzen. Damit steigt das Risiko für schädliche Wechselwirkungen der Medikamente – wie auch mögliche Nebenwirkungen und Medikationsfehler. Unerwünschte Nebenwirkungen werden dann wieder mit neuen Präparaten behandelt. Damit erhöht sich der Arzneimittelkonsum zusätzlich. Es kommt zu regelrechten Verordnungskaskaden. Ein Beispiel: Neuroleptika können ein Parkinson-Syndrom auslösen. Dieses Syndrom wird dann wiederum mit einem Anti-Parkinsonmedikament behandelt. Die Wechselwirkung der Medikamente bzw. die Potenzierung der Nebenwirkungen können zu Spitalzuweisungen und einer erhöhten Sterblichkeit führen.

Gute Symptomkontrolle als Ziel

In der Palliative Care kommt es oft vor, dass ein Patient an mehreren Krankheiten gleichzeitig leidet. Das Ziel



der Palliative Care ist eine gute Symptomkontrolle unter Berücksichtigung der meist deutlich eingeschränkten Lebenserwartung. Wir prüfen den Medikamentenplan kritisch und versuchen, mit einem gezielten Ab- oder Ersetzen von nicht notwendigen Medikamenten Symptome zu lindern und den Allgemeinzustand einer Person zu verbessern.

Regelmässige Kontrolle des Medikamentenplans

Eine regelmässige Prüfung der Arzneimittel und Anpassung des Medikationsplans kann zu einer Erhöhung der Lebensqualität führen. Häufige Symptome beinhalten Übelkeit, Juckreiz und Hautausschläge. Diese können für die betroffene Person äusserst unangenehm sein. Bei der kritischen Betrachtung der Medikamentenliste stellt sich oft die Frage, ob der Körper das Präparat noch richtig aufnimmt, der Zugangsweg geändert oder die Dosierung angepasst werden muss. Zudem fragen wir uns, ob das Medikament überhaupt weiter verabreicht werden soll.

Medikamenten-Reduktion kann Verbesserung bringen

Eine überschaubare Auswahl gut bekannter und bewährter Medikamente ist der wesentliche Faktor für eine gute medikamentöse Einstellung des Patienten in der Palliative Care. Die Reduktion von Medikamenten kann sogar zu einer Verbesserung des Wachheitszustands und der Konzentrationsfähigkeit führen. Diese kurzfristige Besserung des Allgemeinzustands ist somit kein «Wunder». Solche positive Veränderungen sind nicht ungewöhnlich und

widerspiegeln den Erfolg einer kritischen Prüfung der Medikamentenliste.

Fazit: Eine gute medikamentöse Einstellung eines Palliativ-Patienten beruht auf einer überschaubaren Auswahl an bekannten und bewährten Medikamenten. Es gilt, die zum Teil deutlich veränderte Aufnahme, Verteilung, Verstoffwechslung und Ausscheidung von Arzneimitteln (Pharmakokinetik) bei schwerst erkrankten Patienten in der Palliative Care zu berücksichtigen.

Über Dr. med. Susanne Hedbom

Susanne Hedbom (50) arbeitet seit 2008 als Leitende Ärztin im Zürcher Lighthouse. Sie ist Fachärztin für Innere Medizin und Hämato-/Onkologie mit Schwerpunkt Palliativmedizin. Im Zürcher Lighthouse ist sie für die Behandlung und Beratung von Bewohnerinnen und Bewohnern für eine bestmögliche Symptomkontrolle verantwortlich.



«AUCH ANGEHÖRIGE OPTIMAL BETREUEN»

Francès Bakermans (51) arbeitet seit 2017 im Zürcher Lighthouse. Die Niederländerin ist Pflegefachfrau HF und arbeitet seit November 2022 auch als Fachkordinatorin. Im Interview spricht sie über ihre sinnstiftende Arbeit im Lighthouse.

Frau Bakermans, was sind Ihre Aufgaben als Fachkordinatorin im Zürcher Lighthouse?

Ich arbeite Vollzeit und davon rund zwei Tage pro Woche im Pflgeteam als Pflegefachfrau HF im Bereich Palliative Care. An diesen Tagen hat die Betreuung von Bewohnenden und deren Angehörigen erste Priorität. Als Fachkordinatorin bin ich erste Ansprechperson für Arbeitsgruppen und Fragen rund um Rituale, Komplementärmedizin und Aromapflege. Ich habe auch eine Mitverantwortung für den Teamprozess und die Umsetzung des Konzepts «Familienzentrierte Pflege und Betreuung». Ich verantworte für das gesamte neue Lighthouse zudem die Bestellung, korrekte Lagerung und Verteilung von Medikamenten wie auch die Beschaffung von medizinischen Geräten sowie Labor- und Pflegeutensilien. Die Funktion Fachkordinatorin ist eine neu geschaffene Stelle im Zürcher Lighthouse. Dieses Stellenprofil entwickelt sich noch weiter und wird laufend an den Bedarf des neuen Lighthouse angepasst.

Hatten Sie vor der Anstellung im Lighthouse bereits Erfahrungen im Bereich Palliative Care?

Ja, ich habe zu Beginn der 90er-Jahre in den Niederlanden in einem Spital im Bereich Palliative Care gearbeitet. Damals war dieser Arbeitsbereich noch kaum bekannt. Im Spital begleitete ich zahlreiche Menschen auf ihrem letzten Lebensweg. Ich habe damals gespürt, dass ich mich früher oder später definitiv für den Bereich Palliative Care entscheiden werde, um Menschen und ihre Angehörigen zu begleiten. Als junge Pflegefachfrau HF wollte ich aber

zuerst auf einer Notfall- und Intensivstation arbeiten. Hier wurde ich im Arbeitsalltag mit unerwarteten und akuten Patientensituationen konfrontiert. Vor meiner Anstellung beim Lighthouse war ich noch bei der Mathilde Escher Stiftung in Zürich tätig. Dort betreute ich Jugendliche und junge Erwachsene mit körperlichen Behinderungen. In diesem Kompetenzzentrum für Menschen mit Muskelkrankheiten sammelte ich weitere Erfahrungen, auch im Bereich Palliativ Care und besuchte die entsprechenden Weiterbildungen dazu.

Was sind für Sie die wichtigsten Aspekte im Bereich der Palliative Care im Zürcher Lighthouse?

Für mich ist es wichtig, nicht nur unsere Bewohnenden optimal zu betreuen, sondern auch ihre Angehörigen. Damit mir das gut gelingt, habe ich die Weiterbildung «Familienzentrierte Pflege und Beratung» an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften besucht. In der Arbeit mit Angehörigen ist es mir wichtig, auf die Menschen offen zuzugehen und ihre Bedürfnisse zu klären. Es geht darum, gemeinsam mit ihnen Fragen und Probleme zu besprechen und gemeinsam mögliche Lösungen zu finden. Die Angehörigen und Bewohnenden wissen am besten, wie ihr Familiensystem funktioniert. Sie können meist selber am besten einschätzen, in welchen Bereichen sie Unterstützung benötigen. Angehörige schätzen unsere Begleitung in dieser schwierigen Lebenssituation sehr. Wir hören von ihnen immer wieder, dass sie sich von unserem Team gut unterstützt, begleitet und verstanden fühlen.

Was ist Ihnen in der Pflege besonders wichtig?

In der Palliative Care-Arbeit ist es mir ein grosses Anliegen, dass wir gemeinsam Symptome wie zum Beispiel Atemnot, Schmerzen, Fatigue oder Übelkeit schnell erkennen. Sie sind für die Bewohnenden sehr unangenehm. Eine frühzeitige Erkennung und Behandlungsanpassung im medizinischen, pflegerischen wie auch komplementärmedizinischen Bereich steigert den Komfort und lindert Leid.

Wie gehen Sie mit dem Tod von Bewohnenden um?

Im Lighthouse begleite ich Menschen auch im Sterbeprozess. Der Hinschied eines Menschen nach schwerer Krankheit hat für mich nicht nur negative Seiten. Bei mir überwiegt die Dankbarkeit, unheilbar kranke Menschen

Francès Bakermans: «Wenn das Sterben unausweichlich ist, kann der Tod auch willkommen sein.»

auf ihrem letzten Weg begleiten und so gut wie möglich unterstützen zu dürfen. Wenn das Sterben unausweichlich ist, kann der Tod auch willkommen sein. Eine intensive und aussergewöhnliche Zeit zusammen mit kranken Menschen und ihren Angehörigen verbringen zu dürfen, ist für mich ein Privileg. Ich bin dankbar für diese erfüllende Aufgabe.

Was gefällt Ihnen im neuen Lighthouse besonders?

Das neue Lighthouse bietet unseren Bewohnenden, ihren Angehörigen wie auch dem Personal viele neue Möglichkeiten. Es freut mich zum Beispiel, dass Bewohnende nun die Möglichkeit haben, im fahrbaren Bett ihr Zimmer zu verlassen, um bei Bedarf auf der Dachterrasse frische Luft zu geniessen. Ruhe suchende Menschen haben zudem mehr Rückzugsorte wie zum Beispiel den neuen Raum der Stille. Es gibt nun aber auch mehr Orte für Begegnungen und Austausch. Der grüne Innenhof mit Spielplatz und Pavillon für Musikstudenten bietet Kontaktmöglichkeiten zu Kindern und Erwachsenen aus der Nachbarschaft.

Erinnern Sie sich an einen speziellen Wunsch einer Bewohnerin oder eines Bewohners?

Ja, eine in Bewegung und Kommunikation eingeschränkte Bewohnerin liess uns via Augenkommunikation wissen, dass sie gerne mit ihrem Mann eine Oper im Opernhaus Zürich besuchen möchte. Wir konnten ihr diesen Herzenswunsch sogar zwei Mal erfüllen.

Wie erleben Sie den Austausch mit unheilbar kranken Menschen und ihren Angehörigen?

Der ständige Austausch mit Bewohnenden und Angehö-



rigen ist das Wichtigste in meinem Pflegealltag. Wir können sie nur im Dialog professionell und menschlich auf ihrem anspruchsvollen Weg begleiten.

Wie erholen Sie sich von der herausfordernden Arbeit im Zürcher Lighthouse?

Unsere Bewohnenden sind beim Lighthouse-Pflegeteam in besten Händen. Ich kann mich Zuhause daher gut von der Arbeit erholen und loslassen. In meiner Freizeit tanke ich neue Energie mit Besuchen bei Freunden oder mit meinen Katzen. Ich reise zudem regelmässig in die Niederlande. Auch ein paar freie Tage im Tessin geben mir jeweils wieder viel neue Energie für meine sinnstiftenden Aufgaben im Lighthouse.

Über Francès Bakermans

Francès Bakermans kam 1995 aus den Niederlanden in die Schweiz. Sie arbeitete als Pflegefachfrau HF in verschiedenen Spitälern in Zürich, Walenstadt, Davos und über 10 Jahre im Tessin. In ihrer Freizeit geht sie wandern oder erholt sich mit Massagen und SPA-Besuchen. Francès Bakermans lebt mit ihren zwei Katzen Baloo und Charlie in Untersiggenthal (AG).



Liebe Gönnerinnen und Gönner Ihre Hilfe gibt uns neue Perspektiven.

Mit dem Bezug des neuen Lighthouse-Gebäudes an der Eglistrasse 1 in Zürich ging für uns alle Anfang Februar ein grosser Traum in Erfüllung.

Dank Ihrer finanziellen Unterstützung können die Bewohnerinnen und Bewohner des Lighthouse Zürich nun ihren Lebensabend unter optimalen Bedingungen mitten in einer altersdurchmischten, neu gestalteten Siedlung verbringen.

Mit dem zentral gelegenen, neuen Lighthouse-Mietgebäude steigen auch unsere Betriebskosten. Wir sind daher mehr denn je auf Ihre Grosszügigkeit angewiesen. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

Zürich, im März 2023

Hans-Peter Portmann
Präsident des Stiftungsrates

Stiftung Zürcher Lighthouse

Eglistrasse 1
8004 Zürich
Schweiz

Tel: + 41 (0) 44 265 38 11
Fax: + 41 (0) 44 265 38 22
info@zuercher-lighthouse.ch



Banküberweisung:

Spenden-Konto: PC 80-1633-5
IBAN: CH40 0900 0000 8000 1633 5
BIC: POFICHBEXXX

PostFinance AG
Mingerstrasse 20
3030 Bern

Stiftung Zürcher Lighthouse,
Eglistrasse 1, 8004 Zürich

Online spenden:

<https://www.zuercher-lighthouse.ch/spenden/online-spenden/>

Mit TWINT spenden:

Scannen Sie den QR-Code mit der TWINT-App



Impressum

Ausgabe: 1/2023

Herausgeberin: Stiftung Zürcher Lighthouse

Redaktion & Lektorat: B. Bircher-Suits / Jonas Indra (FundCom AG)

Layout/Grafik: Nadine Schmid (FundCom AG)

Fotos: B. Bircher-Suits (FundCom AG)

Druck & Korrektorat: Offsetdruck Schurter & Co., Eglisau

Auflage: 8000 Exemplare

Für mehr Nachhaltigkeit: Dieses Magazin wurde in der Schweiz auf Umweltschutzpapier gedruckt.