

Advent und Weihnachten – Feierlich, lichtvoll und auf eine neue Art und Weise schön!

Seit Jahren wird die Adventszeit im Mülimatt ganz besonders zelebriert. Von der Dekoration bis hin zu den schönen Veranstaltungen stimmen viele Momente auf Weihnachten ein. Im 2020 hat Corona uns allen tüchtig einen Strich durch die Rechnung gemacht. Lange haben wir versucht, die Weihnachtsfeier so zu organisieren, wie wir sie uns alle gewünscht hätten: Mit allen Bewohnerinnen und Bewohnern und mit den Angehörigen zusammen im festlich geschmückten Müli Café. Leider war dies in diesem geschichtsträchtigen Jahr 2020 nicht möglich. Dennoch haben viele Heizefrauen und Heize männer für eine wunderschöne Weihnachtsdekoration im ganzen Haus gesorgt. Die Adventszeit war deshalb stimmungsvoll und vor allem das abendlich beleuchtete Adventsfenster der Aktivierung war mehr als zauberhaft. An den Feiertagen konnte trotz allem getafelt und geschlemmt werden. Für viele immerhin ein Trost. Die Begegnungen mit lieben Angehörigen konnten nur bedingt stattfinden, was alle mit Verständnis mitgetragen haben.



So hoffen wir nun alle, dass das Jahr 2021 wieder eine traditionelle, grosse und vor allem GEMEINSAME Advents- und Weihnachtszeit zulassen wird, auf dass wir das Fest der Liebe wieder uneingeschränkt geniessen können.

Guckloch – Positive Arbeitswelt



Movis unterstützt Mitarbeitende bei betrieblichen, persönlichen oder gesundheitlichen Herausforderungen, vertraulich und professionell. Zusammen mit der externen Beratungsstelle Movis finden Mitarbeitende Wege, um frühzeitig und aktiv lösungsorientierte Handlungsfelder zu definieren. Die Beratung wird vom Mülimatt finanziert und ist für Mitarbeitende kostenlos. Das Beratungsspektrum ist sehr breit und reicht von der Fachberatung über die Führungsberatung bis hin zur Begleitung bei Finanz- oder Gesundheitsproblemen. Telefonische Beratung, Auskünfte und Termine: 0848 270 270 (24 Stunden / 7 Tage oder: info@movis.ch, www.movis24.ch)



Gelleretti – Danke - Glückssteine

Solidarität in der Krisenzeit zeigt sich oft an kleinen Gesten. So hat sich unsere Stationsleiterin PS 6, Frau Corinne Schaffner, eine ganz spezielle Aktion ausgedacht: Glückssteine für uns alle, als Dank für aussergewöhnliche Einsätze in aussergewöhnlichen Zeiten! Dafür möchten jetzt auch wir von Herzen DANKE sagen!



Brennpunkt – Covid-19-Impfung

Die langersehnte Covid-19-Impfung hat gleich nach Jahresbeginn für eine grosse, logistische Herausforderung gesorgt. Rund 100 Bewohnerinnen und Bewohner haben der Impfung zugestimmt, welche am 14. Januar in einer ersten Dosis verabreicht wurde. Die 2. Impfung dann am 4. Februar, sodass eine Woche später mit einem Impfschutz um 95% gerechnet werden kann. Somit sehen wir einer leichten Entspannung positiv entgegen und hoffen, dass auch das Personal bald geimpft wird. Wenngleich hier noch Skepsis und Unsicherheit vorherrschen, sind wir alle zusammen doch auf gutem Wege, der Pandemie zu trotzen. Wir sind sehr froh, können wir mit der Impfmassnahme noch mehr zum Schutz unserer Bewohner beitragen und gleichzeitig einige Schritte Richtung Normalität gehen.



Weisch no? Oma's Rezepte



Zibelewaie

150 g Speckwürfel anrösten und mit 500 g glasig gedünsteten Zwiebeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3 Eier mit 2 dl Rahm verquirlen und mit Muskatnuss abschmecken. Speck-Zwiebelgemisch begeben. Kuchenteig in die Backform legen und mit der Gabel einstechen. Zwiebelmasse darauf verteilen. Im Ofen bei 200°C 40 Minuten goldgelb backen. Mit knackigem Salat serviert ein erstklassiges Fasnachtsessen. Vorab eine Mehlsuppe und eine gute Basis für ausgiebiges Fasnachtstreiben ist gelegt!

Leben und Arbeiten im Mülimatt – das Portrait: Nathalie Zabatino

Ein Sprichwort besagt: „Bei Nacht sind alle Katzen grau“. So ist es im Mülimatt ganz und gar nicht! Unser Team im Nachtdienst agiert genauso bunt und fröhlich wie unsere Mitarbeiter im Tagdienst. Unter der Leitung von Nathalie Zabatino ist das grösste Mülimatt-Team stetig und mit wachem Auge, Nacht für Nacht präsent, wenn viele von uns schlafen und es dennoch oft turbulent und hektisch zu und her gehen kann.

Frau Zabatino, erzählen Sie etwas über sich?

Mein Name ist Nathalie Zabatino. Seit zwei Jahren bin ich im Mülimatt Sissach in der Funktion der Teamleitung Nachtwache tätig. Mein Beruf ist sehr abwechslungsreich und ich schätze sehr, noch aktiv in der Pflege, aber auch organisatorisch, zum Wohle der Bewohner und meines Teams, zu arbeiten. Ich bin verheiratet und Mutter von zwei schulpflichtigen Kindern. Meine Freizeit verbringe ich gerne mit meiner Familie oder lesend mit einem guten Buch.

Was sind die Vor- und Nachteile einer Dauernachtwache?

Wir Dauernachtwachen haben sicher eingeschränkte Sozialkontakte. Wenn andere in den Ausgang gehen oder ein Familienessen haben, sind wir am

Schlafen oder machen uns auf den Weg zu unserer Nachtschicht. Auch sind wir einem grösseren Risiko ausgesetzt, zu erkranken. Durch die Dauernachtwache ist unser natürlicher Rhythmus gestört, was körperliche und auch psychische/emotionale Auswirkungen hat. Wir müssen sehr auf uns und unsere Gesundheit achten.

Als grossen Vorteil empfinde ich die Vereinbarkeit mit der Familienarbeit. Wir können um 8.00 Uhr noch kurz einkaufen gehen, bevor wir uns dann zu Hause ins Bett legen. Oder als Mutter ist man beim Mittagessen und am Nachmittag für die Kinderbetreuung präsent. Gerade das habe ich, mit schulpflichtigen Kindern, sehr zu schätzen gelernt.

Wann gehen Sie ins Bett nach einem Nachtdienst?

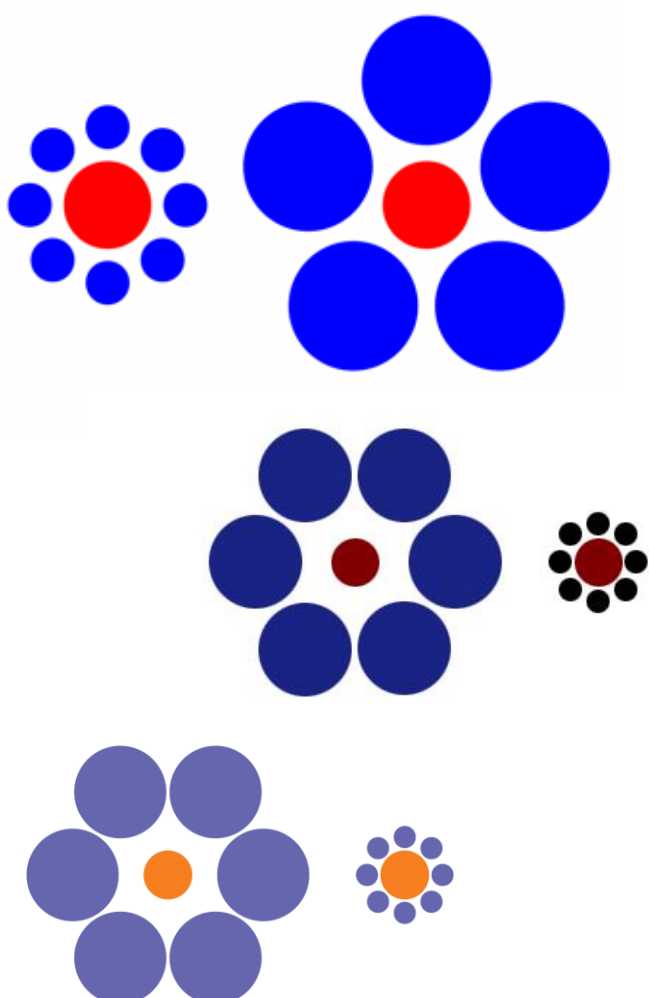
Ich selber gehe zu Bett, wenn meine Kinder in der Schule sind und ich noch in Ruhe etwas gegessen und getrunken habe. Ich benötige diese Zeit, um die Arbeitsnacht Revue passieren zu lassen und abzuschalten. Das ist für mich sehr wichtig, um auch schnell in den Schlaf zu finden. Meistens lege ich mich dann so zwischen 8.30 und 09.00 Uhr hin. Dies ist aber sehr individuell. Als Dauernachtwache merkt man sehr schnell, mit welchem Schlafmodell man am besten mit seinen Kräften haushalten kann.



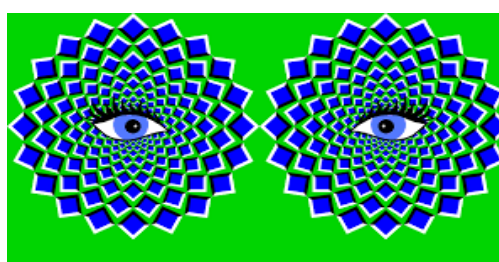
Wie lange brauchen Sie, um in den normalen Tag-Nacht-Rhythmus zu finden (z.B. im Urlaub)?

Da habe ich grosses Glück, jeweils sehr schnell. Ich achte sehr darauf, meinen Tag an die jeweiligen Bedürfnisse anzupassen. Wenn ich mit meiner Nachtschicht fertig bin und am Abend keinen Dienst mehr habe, schlafe ich in der Regel nur 3 Stunden. Dadurch bin ich am Abend wieder müde, gehe zu einer «normalen» Zeit ins Bett und habe dann am nächsten Morgen wieder meinen Alltagsrhythmus.

Spiel und Spass - Rätsel



Optische Täuschung...



Ziehen Sie jeweils eine Linie zwischen den zwei mittleren Kreisen. Sie können dazu ein Lineal als Hilfsmittel benutzen.

So können Sie erkennen, ob die Symbole wirklich unterschiedlich gross sind, oder ob Sie eine optische Täuschung erleben!

Sie werden erstaunt sein, welche Illusionen unser Gehirn uns vorgaukelt.

Wunderfitz - Veranstaltungen



Offener Gesprächskreis

Am Mittwoch, 3. März 2021, 14.30 Uhr
Erfahren Sie mehr über unsere wichtige Abteilung «Hauswirtschaft» und hören Sie dazu interessante Informationen von Frau Andrea Abt, Leiterin Hauswirtschaft. Ihre Teams «Reinigung» und «Lingerie» leisten im Hintergrund wichtige und wertvolle Dienste und sorgen für ein sauberes, ansprechendes Mülimatt und vor allem, ganz entscheidend, für das Wohlbefinden und die Behaglichkeit aller Bewohnerinnen und Bewohner. Der offene Gesprächskreis findet statt, wenn es die Corona-Situation erlaubt! Wir freuen uns auf Ihr Kommen!