

# zitha News

ZEITUNG VUN ZITHASENIOR

N°3

APRIL  
2015



## *In dieser Ausgabe*

- s. 4 **Programmvorstellung des CeM<sup>2</sup>**
- s. 6 **Generationenarbeit in Contern**
- s. 8 **Neues aus der Résidence Nicolas Wies**
- s. 18 **Spiritual Care - Sensibilisierungskurs**
- s. 19 **Consdorf saniert und erweitert**

zitha   
senior



Titelfoto:  
Alexander Rath /  
shutterstock.com

## Seite 4

CeM<sup>2</sup> - Centre de la Mémoire  
et de la Mobilité Michel Rodange

Im Programm: CARDIOfit, NEUROfit,  
MOBILfit

## Seite 9

Dementia Care

Cours de spécialisa-  
tion pour la prise en  
charge de personnes  
démentes

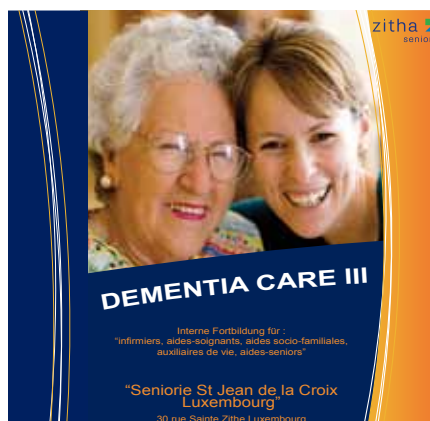


Foto: © Citania /  
freeimages.com

## Seite 10

Oasentage  
- grüne Inseln im Sandmeer

Tage der Atempausen für  
Körper, Geist und Seele.



## Seite 14

Sinn und Herausforderung  
unter afrikanischem Himmel

## Seite 12

Testimonial

Das Tätigkeitsfeld des Kinesitherapeuten -  
Daniel Huss erzählt von seiner Arbeit in der  
Seniorie St Joseph Petingen

Land, Leben, Kultur: Dr.  
Nitschke berichtet über  
seine Erfahrungen rund  
um seine Tätigkeit im St.  
Gabriel's Hospital, Namitete  
/ Malawi

## Impressum

## Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe Freunde der Zitha,

Die Tage werden spürbar länger und wir sehnen uns nach mehr Sonne und dem Frühling. Eine ähnliche Sehnsucht haben wir bei ZithaSenior auch lange Zeit verspürt. Die dringend erforderliche Modernisierung und Erweiterung der Seniorie in Consdorf hat unsere Geduld sehr strapaziert. Doch nun geht es in diesem Frühjahr endlich mit den Bauarbeiten los. Eine schöne Perspektive für diesen Standort.

Dieses Gefühl der Erneuerung und des Aufbruchs wünsche ich auch Ihnen für die kommenden Wochen und Monate. Möge Ihnen auch das Osterfest Lebensfreude und Zuversicht schenken.

In diesem Sinne grüßt Sie

## Mesdames, Messieurs,

Les journées s'allongent à vue d'œil et nous aspirons à plus de soleil et un printemps lumineux. Une telle attente nous a longtemps tenus en haleine chez ZithaSenior. La modernisation et l'agrandissement nécessaire de la Seniorie à Consdorf nous ont demandé pas mal de patience. Enfin les travaux de construction vont débiter ce printemps. Quelle belle perspective pour ce site!

C'est ce sentiment de renouveau et de remise en route que je vous souhaite pour les mois à venir. Que la fête de Pâques soit pour vous une source de joie et de confiance.

Avec mes meilleures salutations



Hans Jürgen Goetzke

*Directeur Général  
Fondation Ste Zithe*

# CeM<sup>2</sup> Michel Rodange

Centre de la Mémoire et de la Mobilité Michel Rodange

## CARDIOfit

**> Ein auf die individuelle Fitness  
angepasstes Herz-Kreislauf-Training**

Das CARDIOfit Programm wurde durch das CeM<sup>2</sup> Team auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Menschen angepasst, die ihre körperliche Fitness und Gesundheit gezielt steigern möchten. Die schonende Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems hat nicht nur einen positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden, sondern beugt zudem zukünftigen körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen vor.



Foto: © Alexander Rath / shutterstock.com

## NEUROfit

**> Zeit ist der entscheidende Faktor**

Leichte Veränderungen der geistigen Leistungsfähigkeit drücken sich durch eine Abnahme des Kurzzeitgedächtnisses und der Verarbeitungsgeschwindigkeit aus. Das NEUROfit Programm besteht aus einer Kombination von geistigen und körperlichen Trainingsinhalten. Es beeinflusst somit ganz entscheidend den Erhalt der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit und wirkt sich positiv auf die Selbständigkeit und das Wohlbefinden aus.





### MOBILfit

> Adäquates Training zum Erhalt und zur Verbesserung der Mobilität

Mobilität gilt als Voraussetzung für ein autonomes Leben. Vor allem bei leichten Einschränkungen aber auch bei chronischen Erkrankungen (Parkinson, Arthrose, ...) gilt es individuelle Ressourcen zu stärken und Risikofaktoren zu vermeiden. Das MOBILfit Programm wurde entwickelt mit der Zielsetzung die Fortbewegung beim älteren Menschen sicherer zu machen und ihn somit vor Stürzen zu schützen.

**Lebensqualität durch Mobilität, Gedächtnis, Fitness** so kann man das Motto des neuen CeM<sup>2</sup> umschreiben.

ZithaSenior entwickelt sich kontinuierlich weiter zu einem Partner, der über ein hochqualitatives Angebot verfügt um Menschen gezielt und umfassend während des Alterns zu unterstützen und zu begleiten. Entsprechend hat das zu eröffnende CeM<sup>2</sup> Michel Rodange ein neuartiges präventives Coaching- und Trainingsangebot für ältere autonome Menschen ausgearbeitet.

**Das CeM<sup>2</sup> wird ab Juni 2015 mit den drei spezifischen Trainingsprogrammen CARDIOfit, MOBILfit, NEUROfit starten.**

**Alle Programme bauen auf den neusten Erkenntnissen der wissenschaftlichen Forschung auf und wurden durch das multidisziplinäre Team des CeM<sup>2</sup> speziell für ältere Menschen entwickelt.**

**Jedes Programm zielt auf die Förderung der körperlichen und kognitiven Fitness, der Mobilität und der Muskelkraft ab und unterstützt die Selbständigkeit und die Lebensqualität im Alter.**

**Das CeM<sup>2</sup> Angebot zeichnet sich aus durch:**

- Persönliche Beratung
- Hohe Qualität
- Große Flexibilität in der Anpassung der Trainingsprogramme
- Training in kleinen homogenen Gruppen
- Innovative Entwicklungen
- Kontinuierliche wissenschaftliche Begleitung

**Das Centre de la Mémoire et de la Mobilité befindet sich in 13, rue Michel Rodange, L-2430 Luxemburg-Stadt.**

**Die Eröffnung erfolgt am 1. Juni 2015.**



Dr Carine Federspiel  
Directrice médicale  
ZithaSenior

Jean-Paul Steinmetz, PhD  
Coordinateur Recherche et  
Développement  
Coordinateur CeM<sup>2</sup>



## Generationenarbeit in der Seniorie Ste Zithe Contern

Zeitgemäße Generationenarbeit berücksichtigt die derzeitige gesellschaftliche Struktur. Projekte die Jung und Alt zusammenbringen bauen vor allem auf die verbindenden Interessen zwischen den Menschen verschiedener Altersgruppen auf.

Es wäre schlimm, wenn die verschiedenen Generationen nichts mehr füreinander übrig hätten. Dass dem nicht so ist, wird an vielen Orten und bei vielen Gelegenheiten immer wieder bewiesen.

Der in den Medien künstlich zugespitzte Generationenkonflikt existiert jedenfalls nicht in dem oft dargestellten Ausmaß.

Aktivitäten gemeinsam mit Jung und Alt sind besonders in der stationären Altenpflege das Mittel um inner- und außerfamiliäre Kontakte zu Menschen anderer Altersgruppen aufzubauen bzw. zu intensivieren.

In Alten- und Pflegeheimen ist dies allerdings nicht immer ohne weiteres möglich. Oft müssen erst Strukturen, Rituale und Konzepte in der Einrichtung verändert werden.

Schon allein aus diesem Grund erfordert Generationenarbeit in der stationären Altenpflege ein professionelles Konzept. Dies ist dann Bestandteil des Hauskonzepts und ein wichtiges Element zur Profilierung der Seniorie in der Öffentlichkeit.

Die Seniorie Ste Zithe in Contern konnte die Lehrerinnen und Lehrer mit den Schülern der örtlichen Grundschule als Partner für ihr Programm „intergenerationelle Aktivitäten“ gewinnen.





Art und Zeitpunkt dieser Aktivitäten orientieren sich u.a. an Ereignissen im Jahresverlauf zu denen sowohl die Senioren wie auch die Schulkinder einen Bezug haben.

Das Gesangskonzert des Kinderchors in der Vorweihnachtszeit ist dabei genauso fester Bestandteil im Programmkalender, wie das „lichte goen“ der Kinder bei den Bewohnern der Seniorie am Lichtmesstag.



Guy Kohnen

Personaldirektor

ZithaSenior

## Die Herren der Seniorie Ste Zithe Contern besuchen das Autofestival



Es wird des Öfteren, und nicht immer zu Unrecht behauptet, dass das Aktivitätsangebot in den Einrichtungen der stationären Altenpflege zu sehr auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet sei.

Um hier ein Gegenbeispiel zu statuieren organisierten

Mitarbeiter der Seniorie Ste Zithe für eine Männergruppe unter den Bewohnern einen ganztägigen Besuch des Autofestivals.

Dass an diesem Tag nicht unbedingt Kleinwagen im Mittelpunkt standen bezeugt obenstehendes Foto.



Guy Kohnen

Personaldirektor

ZithaSenior

Une situation privilégiée  
pour les seniors au cœur de la ville

Apropos -  
die Bauarbeiten in der  
**RÉSIDENCE NICOLAS WIES**  
schreiten zügig voran...

*Helle,  
moderne Küchen  
sind zeitlos schön*



*Lichtdurchflutete  
Räume mithilfe von  
große Fenstern*



*Besichtigungstermine:  
Annick Schumacher  
(00352) 40144-2255*

*Moderne Licht-  
konzepte schaffen  
ein besonderes Wohl-  
fühlambiente.*

*DAS könnte IHR  
nächstes Zuhause  
sein!*

*Tolle Aussicht  
selbst bei regneri-  
schem Wetter, wie  
unser Bild zeigt.*



*Die Putzkolonne war  
noch nicht da - dennoch  
lässt sich der Glanz des zu-  
künftigen Bades erkennen.*





# DEMENTIA CARE



Depuis 2012 ZithaSenior offre à tous les membres de ses équipes soignantes des cours de spécialisation pour la prise en charge de personnes démentes.

Dans les Seniories, 2 résidents sur 3 sont concernés par une pathologie démentielle de type maladie d'Alzheimer ou autre démence. Les jeunes aides-soignantes, infirmières, aides socio-familiales et auxiliaires de vie qui débute dans leur vie professionnelle sont rapidement confrontées aux troubles du comportement des résidents désorientés et confus.

Afin de se préparer au mieux pour gérer des situations souvent difficiles au quotidien, les participants sont instruits sur les pathologies et les traitements. Au cours d'exercices pratiques, des mises en situation sont reproduites et étudiées sous forme de coaching et de supervision.

La communication avec la personne démente est au centre des sujets abordés, mais aussi des thèmes comme la charge psychologique du soignant et le risque du burn-out sont développés. Des recommandations en matière de prévention et d'auto-protection sont discutées.

ZithaSenior a élaboré au cours des dix dernières années son propre concept pour la prise en charge de personnes démentes et en assure la transmission aux plus jeunes collaborateurs.

L'équipe des enseignants composée de psychologues, ergothérapeutes, pédagogues, infirmières et d'un médecin gériatre offre 12 modules étalés sur 40 heures de cours.

cours de  
spécialisation  
pour la prise  
en charge de  
personnes  
démentes



**Dr Carine Federspiel**

*Directrice médicale*

*ZithaSenior*



## Referenten

**Dr. Carine FEDERSPIEL**, Médecin spécialiste en gériatrie, Directrice ZithaSenior s.a.

**Alberte KAUFF**, Infirmière, Coordinatrice relation résidents & famille, Seniorie St Joseph Pétange, ZithaSenior s.a.

**Chantal MÜLLER**, Infirmière, Directrice adjointe, Seniorie Ste Zithe Contern, ZithaSenior s.a.

**Lynn FRANTZEN**, Psychologue, Seniorie St Joseph Pétange et Seniorie Ste Zithe Contern, ZithaSenior s.a.

**Mariette FISCHBACH**, Infirmière, Coordinatrice relation résidents & famille, Seniorie St Joseph Consdorf, ZithaSenior s.a.

**Christiane THEISEN**, Psychologue, Seniorie St Joseph Consdorf, ZithaSenior s.a.

**Claudine BAUSCH**, Ergothérapeute, Responsable d'équipe, Seniorie St Jean de la Croix Luxembourg, ZithaSenior s.a.

**Rolf DIETRICH**, Lehrer für Gesundheitsfachberufe, Pflegemanager, Coach, Trainer, evitare



Foto: © Cianaia/freemages.com

**Übersetzt heißt Oase so viel wie „grüne Insel im Sandmeer“. Welch schönes Bild auch zu den Oasentagen, die in den Einrichtungen der Zitha seit 10 Jahren regelmäßig ein- bis zweimal im Jahr stattfinden.**

Oasentage sind Auszeiten für Menschen, die im stressigen Alltag nach mehr innerer und äußerer Achtsamkeit suchen. Sie bedeuten mitten im Alltag einen Tag für sich selbst zu haben, an dem Mann/Frau auftanken kann und sich eine kurze Atempause für Körper, Geist und Seele verschafft. Diese Tage wollen Raum und Zeit geben, dass der einzelne sich selbst und seine Fragen stärker wahrnehmen kann. Es geht auch darum, mit anderen ins Gespräch zu kommen über das, was wichtig ist und was im Alltag - gerade im professionellen- nicht oder nur selten vorkommt. Menschen, die im Bereich der Gesundheitsversorgung und der Altenpflege arbeiten, kommen nicht umhin, ihre eigene Haltung zu einem gelingenden Leben auch als Frage nach der Bedeutung

der verschiedenen Lebensphasen zu überdenken. Diese Tage laden dazu ein einmal nicht ergebnisorientiert zu denken und zu handeln, sondern in die Tiefe zu reflektieren und Neues zu entdecken. In diesem Sinn sind Oasentage wirklich kleine grüne Inseln im Sandmeer, die Kräfte und Ressourcen gegen das Auspowern im Alltag stärken. Im gemeinsamen Austausch über die nicht immer einfachen Themen, werden das vertiefende Verständnis und die wertschätzende Achtsamkeit für das Anderssein des Gegenübers bestärkt. Oasentage haben einen gestaltenden Rahmen aus Elementen der Meditations- und Körperarbeit, aus Gesprächsrunden und Zeiten der Stille. Spirituelle Impulse, die die Frage nach Gott nicht aus- sondern einschließen, sind fester Bestandteil dieser Tage. Dies geschieht nicht in

Form autoritativer Überlieferung und Deutung, sondern immer im offenen und freien Dialog, in dem der Einzelne für sich zustimmen oder ablehnen kann. Die Suche nach Antworten auf innere Fragen ist immer Seelenarbeit und berührt die eigene Spiritualität und/oder den eigenen Glauben. Diese Tage laden die Teilnehmer/-innen dazu ein, ihre eigene Spiritualität zu vertiefen. Jeder Oasentag ist thematisch in sich abgeschlossen.



Elisabeth Weber-Juncker  
Referentin für Theologie  
und Palliative Care  
Foundation Ste Zithe

### OASENTAG

24. März 2015

#### „Der Seele Raum geben“

• Spirituelle Impulse  
• Gesprächsrunden  
• Zeiten zum bewachen und der Bewegung

Von Natur aus ist der Mensch ein Sinnsucher, der immer nach dem tiefsten Kern fragt. Es geht darum, die persönliche Wahrheit zu finden.

„Wer oder was macht mich lebendig, inspiriert, begeistert und trägt mich? Die Suche nach Antworten auf diese Frage ist immer Seelenarbeit und berührt die eigene Spiritualität zu entdecken und zu vertiefen.“

**Themen und Ziele**  
der inneren und äußeren Achtsamkeit  
Mitten im Alltag einen Tag der Stille  
und Ruhe finden können um der Seele  
Raum zu geben zu können.

**Für**  
Menschen, die sich geistlich  
mit spirituellen Themen  
auskennen und wollen.  
Koordination: Elisabeth Weber-Juncker

**Kontakt/Anmeldung**  
0471 206  
80, route d'Alain, Capellen  
Anmeldung bis zum 2.3.15  
elisabeth.weber@parkestezithe.lu

CONFERENCES  
ZITHA

# „Lebe ich noch oder funktioniere ich nur noch“.

## - Mein Umgang mit mir selbst. -

Mit dem Credo „Man steht morgens immer zur selben Zeit auf, schaut in denselben Spiegel, die Zahnpasta liegt immer am selben Fleck, man geht seit Jahren in gewohnte Restaurants und so weiter und so fort.“ eröffnet Herr Fischer das Thema der Konferenz vom 5. März 2015: „Lebe ich noch, oder funktioniere ich nur noch“ – Mein Umgang mit mir selbst “ und fügt hinzu: „Dann schaut man in den Spiegel und sieht immer dasselbe verknitterte Gesicht, kritisiert immer dasselbe an sich und seinem Partner“.... Das Publikum lacht.

Doch Herr Fischer meint es ernst und erläutert anhand weiterer Beispiele den Negativeinfluss statischer Routinen in denen Menschen gefangen sein können und dann nur noch funktionieren. Routinen in Form von Gewohnheit wirken entlastend auf das Gehirn so dass wir „abschalten“. Im Kontext eines Veränderungswunsches empfindet er deshalb Routinen als hinderlich. Hauptmotivatoren zur Veränderung sind entweder die Angst (bei Krankheit, Lebenswandel ect.) oder ein deutliches Verlangen nach Veränderung. „Bis sich der Wandel verinnerlicht hat, braucht es drei Monate, d.h. 90 Tage“, so Holger Fischer. In dieser Zeit heißt es bewusst darauf zu achten, die gewünschten Veränderungsmaßnahmen aktiv in die Tat umzusetzen.

Im Laufe der Konferenz gibt Herr Fischer folgende Ratschläge, die hier als Übersicht zusammengefasst sind:

1. *Selbstliebe (täglich) üben. Das stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern verleiht auch eine positivere Lebenseinstellung und -haltung gegenüber dem, was ist. „Man soll lernen sich die richtigen Fragen zu stellen“ so z.B. warum es für den Arbeitgeber eine Bereicherung ist, dass man für ihn arbeitet, warum man seinen Partner liebt, warum man sich selbst liebt...bis hin zu einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst. So solle man sich selbst etwas wert sein und sich bewusst etwas gönnen (z.B. Restaurantbesuch).*
2. *(statische) Routinen bewusst durchbrechen, indem man kleine Dinge verändert.*
3. *Den Fokus und Blickwinkel auf das richten, was vorhanden ist. „Warum so einfach, wenn es auch schwer geht – ist laut Holger Fischer der Leitsatz vieler Menschen. Es liegt in der menschlichen Natur den Blick immer auf das Fehlende zu richten. Den Blick auf das Vorhandene lenken macht zufriedener.*
4. *Ein Erfolgstagebuch anlegen, mit allen positiven Aspekten des Tages und warum diese positiv sind. Über das Aufschreiben werden linke und rechte Gehirnhälfte aktiviert wodurch ein Lerneffekt erzielt wird. Insbesondere vor dem abendlichen Einschlafen nur Positives reflektieren fördert die Schlafqualität.*
5. *Loslassen und Annehmen lernen: Das Loslassen bezieht sich tendenziell eher auf Materielles, das Annehmen auf z.B. Einladungen oder Hilfe von Freunden oder Familie.*
6. *Für sich selbst Räume schaffen! Wir verbringen die meiste Zeit in folgender Reihenfolge: auf der Arbeit, im Schlaf, mit der Familie und Freunden, mit Hobbys/ Vereinen und zuletzt mit uns selbst.*



Nina Simon

Assistante à la Direction

Fondation Ste Zithe





Der  
Tätigkeitsbereich  
eines  
Kinesitherapeuten

## „Der Erhalt der Autonomie liegt mir sehr am Herzen“

Kinesitherapeut Claude Huss berichtet über den Pflegealltag in der Seniorie St Joseph Pétange

*Die schwindende Mobilität und der damit verbundene Verlust an Autonomie und Lebensqualität der Bewohner liegt mir als Kinesitherapeut sehr am Herzen.*

*Selbstständiges Fortbewegen, ob zu Fuß, mit Rollator oder selbstständig im Rollstuhl; Autonomie ist für jeden Menschen, in jedem Alter, erstrebenswert. So versuche ich in Pétange möglichst alle Bewohner so lange wie möglich im Erhalt ihrer Mobilität zu unterstützen und mit individuell angepassten und abwechslungsreichen Aktivitäten zu fördern. In meiner Arbeit werde ich tatkräftig unterstützt von Mitarbeitern der Pflege, des multidisziplinären Teams sowie den liberalen Kinesitherapeuten.*

*Bewohner mit relativ gut erhaltener körperlicher Fitness werden in den unterschiedlichsten Mobilitätsgruppen, angepasst an ihre jeweiligen motorischen Fähigkeiten, von uns betreut. Mittels Musik und Rhythmus wird die Lust an der Bewegung angeregt.*

*In einer kleinen Gruppe wird die Feinmotorik der Hände und Finger geübt, andere Bewohner üben ihre Beweglichkeit in einer Rollstuhlgruppe. Regelmäßiges Training z.B. mit dem Ball schützt nicht nur vor zahlreichen Krankheiten, sondern fördert auch den Stoffwechsel, hält den Geist länger fit, stärkt Knochen, beugt Stürze vor, sorgt für besseren Schlaf und vertreibt schlechte Laune. Kein aktuell verfügbares Medikament der Welt hat eine derart umfassende Wirkung.*

*Menschen mit Sturzgefährdung können bei uns auf spielerische Art und Weise ihre Balance und ihr Gleichgewicht üben. Unter musikalischer Begleitung werden hier Tanzschritte geübt, Alltagssituationen mit Sturzrisiko nachgestellt und das Vertrauen in die eigenen motorischen Fähigkeiten gestärkt.*

*Bei gutem Wetter werden soweit wie möglich die Aktivitäten nach*

*draußen verlegt, wo unser hauseigener Therapiepfad uns noch zusätzliche Trainingsmöglichkeiten bietet.*

*Motorisches Training stellt nur ein Mittel der Sturzprophylaxe dar. Weitere Maßnahmen sind das regelmäßige Anpassen und Instandhalten jeglicher Gehhilfen und Rollstühle, das individuelle Anpassen des Umfeldes an die Gewohnheiten des Bewohners (zur Tag- und Nachtzeit), das Motivieren der Bewohner zum Tragen von „Sturzhosen“ sowie zur Risikoverminderung, die Beratung und Aufklärung von Bewohnern, Familienangehörigen und des Personals.*

*Als Kinesitherapeut bin ich an der Durchführung von geriatrischen Assessments innerhalb unseres Hauses beteiligt. Diese dienen dazu ein individuelles Betreuungsangebot zu bieten.*

*Die Entwicklung der Bewohner wird in regelmäßigen Abständen evaluiert um festgelegte Ziele der gegebenen Situation neu anzupassen. Zu meinem Aufgabenbereich gehört auch die Begleitung, Unterstützung und Schulung des Pflegepersonals bei Lagerungs- und Transfertechniken. Rückenschonendes Arbeiten fürs Pflegepersonal und Sicherheit beim Transfer werden situationsgerecht erläutert. Genauso wichtig ist mir aber auch eine größtmögliche Stimulation der Eigenressourcen eines jeden Bewohners durch die Förderung seiner Beteiligung beim Aufstehen, Waschen, Toilettengang usw. So ist jeder vermiedene Sturz, jeder noch so kleine Autonomiegewinn, jedes Erhalten der Mobilität eine Belohnung für unsere Arbeit im Dienste unserer Bewohner und ihrer Autonomie.*

## Seniorie St Jean de la Croix: 20 ans déjà

Le 1er décembre 1994 le CIPA St Jean de la Croix a ouvert ses portes pour accueillir à l'époque des personnes retraitées autonomes. Situé au coeur de la Ville de Luxembourg, sur le plateau Bourbon, le « St Jean » a toujours bénéficié de sa situation privilégiée avec un accès direct et sécurisant à la ZithaKlinik.

Depuis 2006, la Seniorie St Jean de la Croix Luxembourg est gérée par la ZithaSenior S.A., ayant comme actionnaire unique la Congrégation des Soeurs Carmelites Tertiaires.



Guidé par la volonté de construire activement l'avenir, tout en restant fidèle aux valeurs chrétiennes, la principale mission des oeuvres de la Fondation Ste Zithe créée en 1995 est d'aider les êtres humains par le biais de ses institutions de santé et de soins. Avec une vision directrice fondée sur la solidarité, la confiance et la tolérance, les Seniories de ZithaSenior et en particulier la Seniorie St Jean de la Croix Luxembourg a développé son offre de prestations au fil des années, pour l'adapter aux besoins spécifiques des personnes âgées dépendantes et souffrantes de démence. L'ouverture en 2007 d'un service spécialisé pour la rééducation gériatrique, a marqué l'esprit innovateur de ZithaSenior, dirigé par Dr Carine Federspiel.

Avec ses 70 chambres individuelles le St Jean de la Croix offre confort et haut standing aux résidents âgés en moyenne de 85 ans. Des équipes soignantes pluridisciplinaires, caractérisées par leur professionnalisme et par leur gentillesse, proposent des programmes gérontologiques individualisés. Ces programmes d'activités individualisés sont conçus en étroite collaboration avec des thérapeutes

spécialisés en gériatrie pour le maintien et la stimulation de la motricité, de la mémoire et de la convivialité. En 2015, la Seniorie St Jean de la Croix Luxembourg, dirigée par Madame Martine Valentiny, est devenue un établissement intégré dans la vie de la Ville de Luxembourg accueillant tous les jours, à toute heure, des visiteurs, des familles ainsi que d'autres personnes âgées intéressées pour se renseigner ou être conseillées. En date du 8 janvier 2015, la Seniorie St Jean de la Croix Luxembourg, a eu l'honneur de fêter son 20ième anniversaire en présence de Madame Corinne Cahen, Ministre de la Famille et de l'Intégration et de Madame Lydie Polfer, Bourgmestre de la Ville de Luxembourg et d'une centaine d'invités et de résidents. Sr Brigitte Schneiders, Supérieure générale et Monsieur l'Abbé Jean-Jacques Grosber ont retracé l'historique et remercié tous les collaborateurs de la Seniorie pour leur précieux travail au service de la personne âgée. Un jeune quintette de cuivres du Conservatoire de Musique de la Ville de Luxembourg a créé un encadrement musical harmonieux. Dr Carine Federspiel a clôturé en remerciant les intervenants

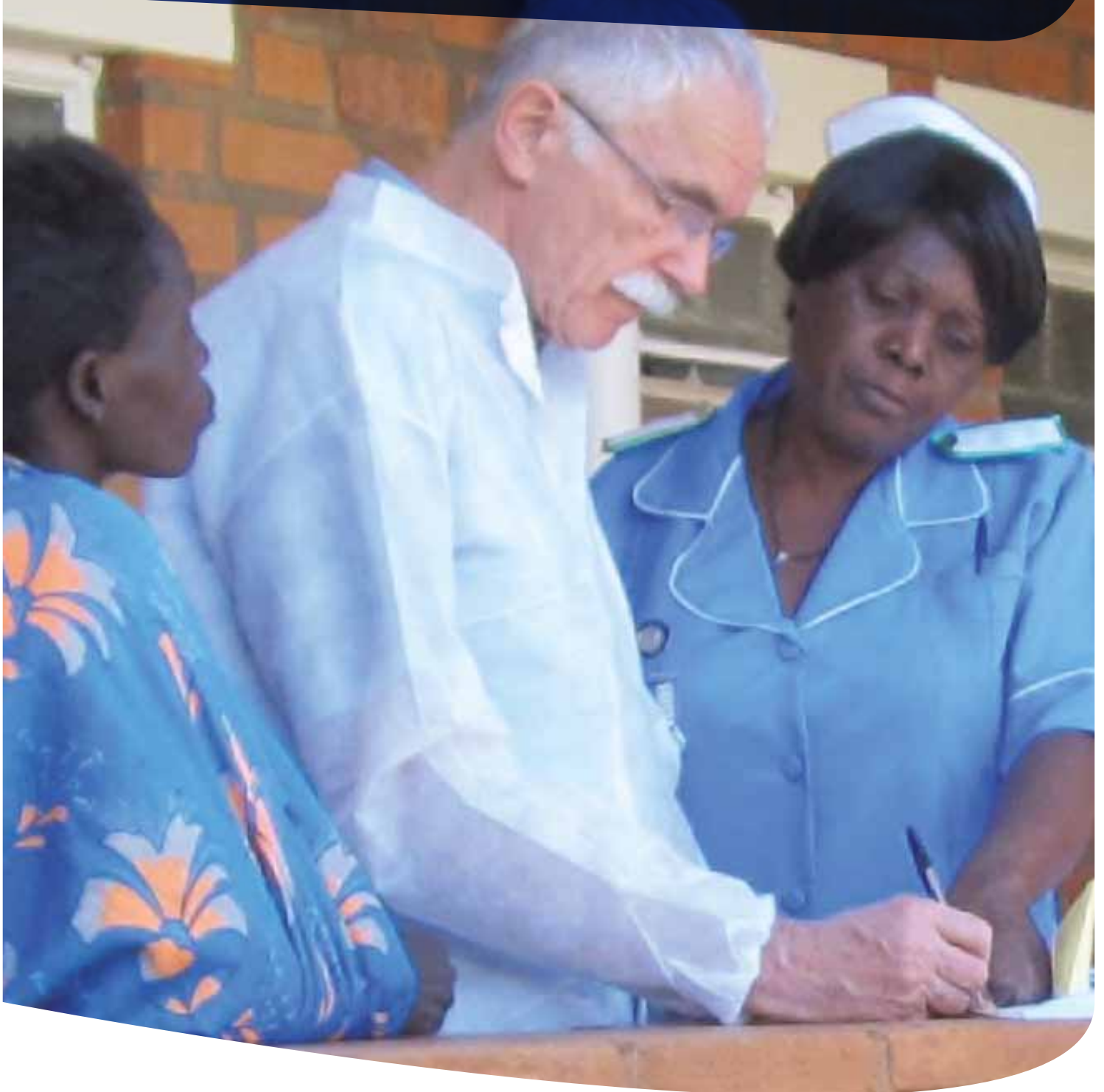
et en annonçant l'ouverture prochaine du nouveau Centre de la Mémoire et de la Mobilité, rue Michel Rodange s'adressant aux personnes valides à domicile, intéressées par un programme de remise en forme et de réadaptation neurocognitive.



Martine Valentiny

Directrice  
Seniorie St Jean de la Croix  
Luxembourg

# **Sinn und Herausforderung unter afrikanischem Himmel**





**Vor 2 Jahren entdeckte ich zufällig ein verlockendes Inserat im Ärzteblatt. Darin wurde nach einem ‚Leitenden Internisten und Leitenden Chirurgen‘ gesucht, der jeweils unter afrikanischem Himmel Sinn und Herausforderung in einem Buschspital finden möchte....im südlichen Zentralafrika... wo genau war nicht genannt. Ja, ich als Internist fühlte mich durch dieses geheimnisvoll anmutende Inserat sogleich angesprochen, eigentlich spürte ich, dass ich damit gemeint war.**

Nach der ersten Kontaktaufnahme erfuhr ich, dass es sich um Malawi handelte. Der Ländername war mir immerhin geläufig – über Wikipedia konnte ich mich dann rasch updaten. Erster Eindruck war, dass es ein sympathisches Land sein muss in einer sehr schönen Gegend. Inzwischen weiß ich, dass die Menschen hier sehr höflich, gutmütig und liebenswürdig sind. Manchmal muss man sich wundern, wie sie hier trotz aller Widerwärtigkeiten sich ihrem Schicksal fügen, es geduldig hinnehmen, obwohl dieses gnadenlos ausgeraubten Land (Sklaverei/ Kolonialismus/ internationale Konzerne/ ausländische Großgrundbesitzer mit fruchtbaren Ländereien/ LandGrabbing/ Korruption..), dazu noch klimatisch-gesundheitlich extrem ungünstig exponiert, zu den bitterärmsten der Welt gehört - entsprechend dem Human Development Index. Ergänzend sei noch erwähnt, dass die meisten Malawier in diesem von Subsistenzwirtschaft geprägten Agrarland auf dem Land leben, in kleinen Dörfern und in prekären Lebensverhältnissen. Sie verfügen in den letzten Jahren zunehmend über Dorfbrunnen und öfter auch über Elektrizität. Mineralischen Rohstoffen kommen kaum vor und die verarbeitende Industrie in den vier Städten (Blantyre, Lilongwe, Zomba und Mzuzu) ist winzig und international unbedeutend. Wenn man sich hier eine längere Zeit aufhält, dann geht es einem immer mehr im Kopf rum, wie es hier sein könnte, wenn die Länder und Menschen hier nicht versklavt und bis heute ausgebeutet worden wären, wenn der Umgang respektvoll, friedlich und gerecht gewesen wäre..... wenn, wenn, wenn..... klar, das Rad der Geschichte dreht sich überall nur in eine Richtung



....aber nun zurück zu dem im ogn. Inserat erwähnten Buschspital, das war wohl gewollt untertrieben. Vermutlich deshalb, damit sich nur ‚abgehärtete‘ Internisten dafür interessieren. OK, abgehärtet trifft ein bisschen auf mich zu. Auch die gewünschten Eigenschaften wie Erfahrung und Selbstständigkeit passten zu mir. Und vor allem auch soziales Interesse und Zuneigung zu Menschen.

Ja, an dieser Stelle ist es angebracht, etwas über mich selbst zu erzählen – nur ganz kurz: Ich wurde im Nachkriegsjahr 1946 geboren – meine Eltern waren freischaffende Kunstmalers, in dieser Zeit keine einträglicher Job. Eine bewegte und unkonventionelle Kindheit, 4 Geschwister, St. Georg's Pfadfinder. Nach der Mittleren Reife Berufsausbildung zum Fernmeldehandwerker – hierbei freiwillige Wochenenddienste im Krankenhaus und die Erkenntnis, dass meine primäre Berufswahl falsch war – ich wollte nun Krankenpfleger werden, um nach Afrika gehen zu können – inspiriert durch Albert-Schweizer-Lektüre in der nahegelegenen Kapelle. Dennoch zuerst noch Ausbildung zum Ingenieur für Nachrichtentechnik – darin war ich eigentlich spitze. Vieles kam dann anders als gedacht: Medizinstudium und internistische Laufbahn, Eheschließung mit Catherine Gérard, 3 Kinder – inzwischen erwachsen, fachinternistische Gemeinschaftspraxis über 27 Jahre bis Herbst 2011, dann endgültige Berentung. Nein, das konnte ich noch nicht aushalten. Mit der Zustimmung meiner Frau und nach vorausgehender intensiver 2 jähriger Vorbereitung auf Krankheiten in den Tropen nahm ich 4 Tage nach Beendigung meiner Praxistätigkeit ein Angebot der German-Doctors an, 3 Monate in ein richtiges Buschspital in Sierra Leone zu gehen. Drei weitere Einsätze



folgten, ebenfalls in Sierra Leone und dazu noch in einem Slum in Dhaka/Bangladesh. Meine Frau, die ebenfalls Internistin ist, konnte mich zumeist besuchen und oft auch mithelfen.

Im Dezember 2012 hatte ich dann ein Vorstellungsgespräch bei Herrn Generaldirektor Dr. Goetzke. Hierbei hatte ich den Eindruck, dass es ihm nicht schwer fiel, sich für mich zu entscheiden. In dieser Zeit erhielt ich allerdings auch ein günstiges Langzeit-Stellenangebot als Internist in einem Hospital in Makeni/Sierra Leone. Rückblickend bin ich glücklich und froh, mich für das St. Gabriel's Hospital entschieden zu haben – denn hier war alles wie auf mich zu geschnitten: Möglichkeit zur Ultraschall-Diagnostik von Kopf bis Fuß und dazu noch Endoskopie, genügend Nurses, 4 einheimische Kollegen und zahlreiche Clinical Officers sowie der geniale Allrounder Dr. Kurt Heim, der hier die Chirurgie in den letzten Jahren erfolgreich aufbaute und Patienten aus dem ganzen Land anzog. Seit Dezember 2013 wurde er von seinem Nachfolger, Herrn Dr. Reimar Luib, ein ebenso exzellenter und erfolgreicher chirurgischer Künstler, abgelöst. Die kollegiale Zusammenarbeit hier ist vorbildlich und erfreulich harmonisch.

Über die weitere Ausstattung des St. Gabriels Hospitals muss ich ja in dieser Zeitschrift nichts erwähnen! Bezüglich meines Fachgebietes gelang es mir, durch die verständnisvolle und wesentliche Mithilfe meines Nachbarn, Father William, und die Unterstützung der Fondation Ste Zithe, noch im Juli 2013 ein relativ modernes Farb-Duplex-Ultraschallgerät besorgen zu können. Und durch eine von mir initiierte Spendenaktion wurde es zusätzlich möglich, die Endoskopie-Ausstattung Mitte letzten Jahres zu modernisieren. Zusammenfassend wurden hierdurch die diagnostischen Möglichkeiten im St. Gabriels's entscheidend verbessert, wodurch in sehr vielen Fällen den Patienten in bisher nicht für möglich gehaltener Weise nachhaltig geholfen werden konnte. Dennoch ist es ein Drama, dass man den Patienten, die an dem hier häufiger als sonst wo auf der Welt vorkommendem Speiseröhrenkrebs erkrankt sind, nur palliativ helfen kann. Sie hungern und verdursten zu Tode! Bei uns in Europa werden in solchen Fällen sich selbst aufdehnende Röhrchen, sog. Stents, in die Speiseröhre eingelegt, damit die Nahrungsaufnahme für eine längere Zeit wieder funktioniert.





*Leider sind die Stents extrem teuer, pro Stück etwa schätzungsweise 400 - 500 € - und daher nicht konventionell finanzierbar. Spenden hierfür an die Fondation Ste Zithe, etwa unter dem Spendenzweck „Innere Medizin St. Gabriels“, wären sehr willkommen und könnten hier abhelfen.*

Obwohl wir hier fern von der Hauptstadt und sehr ländlich gelegen sind, wird es mir nur selten langweilig. So besucht mich meine liebe Frau und Fachkollegin auch hier regelmäßig und unterstützt mich, auch was meinen hiesigen Haushalt angeht. Und unsere Tochter Johanna hatte hier letztes Jahr famuliert. Andererseits verstehe ich mich gut mit meinen Nachbarn, Father Willem und Dr. Jakob sowie auch mit den Mitarbeitern. Und wenn man Hilfe benötigt und es mal nicht weiter geht, dann kann man jederzeit bei Schwester Justina fragen! So kann man es hier eigentlich richtig gut aushalten! Nicht zuletzt auch dank moderner Kommunikations-Möglichkeiten! Obwohl die Funkwellen hier nachweisbar öfter ausfallen und sich, zumindest gefühlt, erheblich langsamer ausbreiten als auf der Nordhalbkugel, so kann ich mich damit arrangieren, da ich mich schon längst mit dem afrikanischen Zeitbewusstsein angefreundet habe! Wirklich!



Dr. med. Peter Nitschke

Consultant Internal Medicine  
Gastroenterology / Cardiology

St. Gabriel's Hospital Namitete, Malawi

Spendenkonto Fondation Ste Zithe:  
„Innere Medizin St. Gabriel's Hospital“

BIC: BCEE LULL

IBAN: LU47 0019 1300 1330 3000



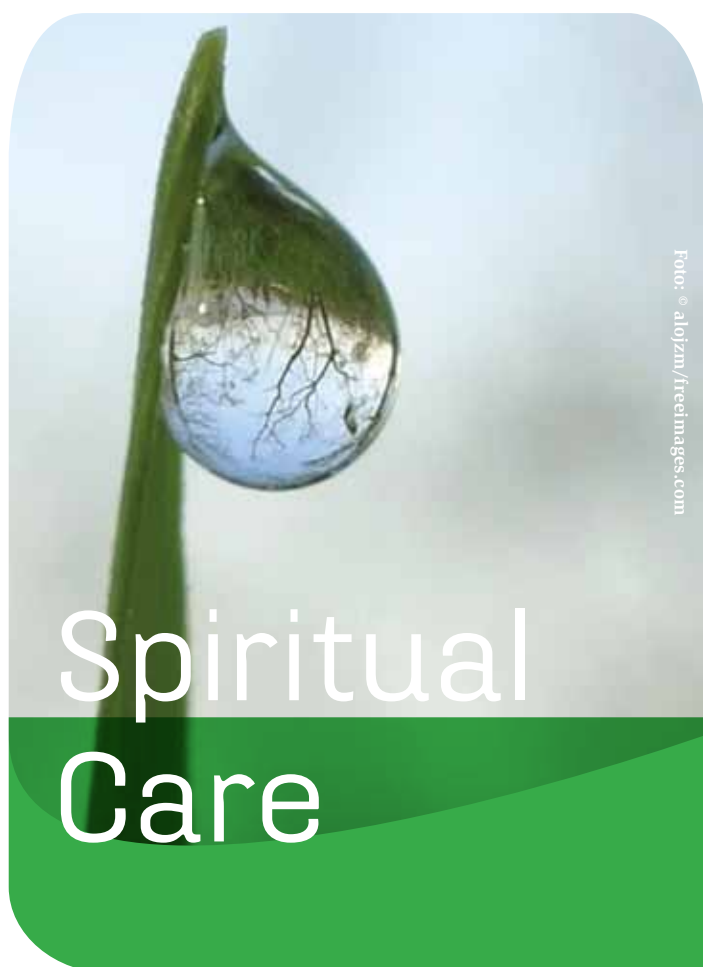


Foto: © alojzn/freemages.com

# Spiritual Care

**Ab Sommer 2015 wird im Rahmen des Weiterbildungsangebotes der Fondation Ste Zithe eine Fortbildung zu Spiritualität und Spiritual Care angeboten. Diese Fortbildung versteht sich als Vertiefung und Ergänzung zur Palliative Care.**

2002 wurde von der WHO Spiritualität auf eine Ebene gestellt mit der physischen und psychosozialen Thematik: „Palliative Care ist ein Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patienten und ihren Familien, die mit Problemen konfrontiert sind, die mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung einhergehen, und zwar durch Vorbeugen und lindern von Leiden durch frühzeitiges Erkennen, untadlige Einschätzung und Behandlung von Schmerzen sowie anderen belastenden

## Lerninhalte der Fortbildung sind:

- Was ist Spiritualität?
- Spiritualität als persönliche, sinnstiftende Grundhaltung erfahren und benennen können
- Um Erfahrungsorte der Spiritualität wissen
- Spiritualität in der Begegnung Raum und Sprache geben
- Das Leiden an spirituellen Fragen am Lebensende als wesentlicher Teil von Total Pain erkennen
- Rituale als heilsame Orte der Begegnung erkennen

Beschwerden, körperlicher, psychosozialer und spiritueller Art.“

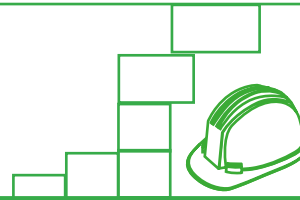
Um dieser Anforderung gerecht werden zu können, muss verstanden sein, dass Spiritualität zum innersten Kern des Menschen gehört und damit eine wesentliche Ressource darstellt zur Bewältigung kritischer Lebenssituationen und der Auseinandersetzung mit existentiellen Fragen. Nicht selten sind Begleiter/-innen eben mit diesen Fragen überfordert. Deshalb ist es Ziel der Fortbildung, die Kompetenzen der Mitarbeiter/-innen des multiprofessionellen Teams in eben diesem sensiblen Feld zu stärken und zu fördern, damit spirituelle und religiöse Bedürfnisse schwerstkranker und hochbetagter Menschen erkannt, angemessen eingeschätzt und darauf eingegangen werden kann.

Gleichzeitig gibt diese Fortbildung auch Raum, eigene existentielle Fragen zu reflektieren und eine eigene spirituelle Standortvergewisserung vorzunehmen.

Die Fortbildung Spiritual Care ergänzt und vertieft die Palliative Kultur in den Zitha-Einrichtungen.



**Elisabeth Weber-Juncker**  
*Referentin für Theologie  
und Palliative Care  
Fondation Ste Zithe*



*ZithaSenior  
under construction*

## GOOD NEWS,

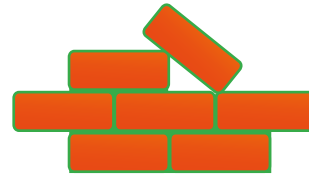
*aus der Seniorie St Joseph Consdorf*

**Seit Jahren wird auf die Sanierung und Erweiterung der Seniorie St Joseph Consdorf hingearbeitet. Nun steht der Baubeginn unmittelbar bevor. Die Baumaßnahmen sind in drei Abschnitte unterteilt und werden bis zum Jahr 2019 abgeschlossen sein.**

Während der ersten Phase der Arbeiten entstehen 8 neue Bewohnerzimmer. Diese sind auf zwei Etagen verteilt und werden auf dem vorhandenen Speisesaal des Altbaus errichtet.

Für die zweite Bauphase ist die Errichtung des Neubaus auf dem, dem Altbau gegenüberliegenden, Gartengrundstück geplant. Der Neubau wird über 44 behaglich ausgestattete Einzelzimmer verfügen. Diese sind auf drei Etagen in Wohnbereiche zwischen 10 und 17 Zimmer verteilt. Jeder Wohnbereich verfügt über eine kleine Küche, in der die Bewohner ihre Mahlzeiten selber zubereiten können. Der großzügig eingerichtete Aufenthalts- und Ruhebereich gibt den Bewohnern die Möglichkeit, sich in der Gemeinschaft Anderer aufzuhalten. Des Weiteren sind ausreichend Räumlichkeiten für die Durchführung von Aktivitäten der Bewohner zentral angeordnet sowie ein Restaurant und eine Küche vorhanden, in der weiterhin traditionell gekocht werden wird.

Die dritte Bauphase umfasst die vollständige Sanierung des Altbaus. Dies geschieht mittels eines Teilabrisses sowie der Entkernung des dann noch



vorhandenen Gebäudes. Im Anschluss erfolgen der Neuaufbau des abgerissenen und die Komplettsanierung des bestehenden Gebäudeteils. Nach Abschluss der Baumaßnahmen werden hier ebenfalls 44 behaglich ausgestattete Einzelzimmer zur Verfügung stehen. Die einzelnen Wohnbereiche, die zwischen 12 und 16 Bewohnern Platz bieten, sind über drei Etagen verteilt. Neben einladend ausgestatteten Aufenthaltsbereichen mit Therapieküchen gibt es jeweils einen Ruhebereich auf den Etagen. Daneben werden im Erdgeschoss den Bewohnern Räume für die Ergo- und Kinesiotherapie, die Administration und ein Multifunktionsraum zur Verfügung stehen.

Um die beiden Gebäudeteile miteinander zu verbinden, wird ein unterirdischer Tunnel parallel zur ersten Bauphase errichtet. Dies ermöglicht nach Abschluss aller Maßnahmen den Bewohnern und Mitarbeitern der Seniorie St Joseph Consdorf, sich zwischen den Gebäudeteilen ohne Probleme bewegen zu können.

Die Seniorie St Joseph Consdorf wird nach Abschluss aller Baumaßnahmen über 88 Betten verfügen und sowohl Senioren als auch chronisch mehrfachbeeinträchtigten Abhängigkeitserkrankten ein Zuhause bieten.



Regina Fromme

*Directrice*

*Seniorie St Joseph Consdorf*





Nach vielen Zwischenschritten, Erdarbeiten und Montagearbeiten, wuchs das Projekt mithilfe von afrikaerfahrenen Firmen und Technikern mehr oder weniger stetig. Im Sommer 2013 wurde die Solaranlage mit dem Erreichen der 1. Etappe in Betrieb genommen.

**Zur Finalisierung des Projektes und der Erweiterung des Solarstroms auf die angrenzenden Wohnhäuser sind wir auf weitere Spenden angewiesen. Bitte helfen Sie mit und unterstützen Sie unser Solarprojekt!**

BIC: BCEE LULL  
IBAN: LU47 0019 1300 1330 3000

Stichwort: „Solarstrom für das St. Gabriel's Hospital“  
Fondation Ste Zithe - 32, rue Ste Zithe - L-2763 Luxembourg





Solaranlage: Stand 2013

Solaranlage: Stand Dezember 2014 - Die 2. Ausbaustufe ist erreicht mit einer gesamten Kapazität von 100 kW.





Foto: © Anita Berghoel, freeimages.com

## Ein „Urge“stein der Zitha

**Er ist ein „Urge“stein der Zitha, ohne Frage, irgendwie immer am Rollen, wie ein Rolling Stone.**

Egal ob gesund oder krank, der Stein ist immer da, zuverlässig an Ort und Stelle. Voller Tatendrang engagiert er sich mit vollem Elan für allerlei Wohltätigkeiten. Als helfende Hand versteht er sein Metier.

Er ist ein richtiger Stein, mit allen Ecken und Kanten, unnachgiebig und beharrlich. Immer im Sinne der Wohltat und mit wohlwollendem Blick auf das Gute, zeigt er eine bemerkenswerte emotionale Seite, der Stein. Denn nur scheinbar aus Stein besteht seine äußere Hülle, groß und wuchtig, wie eine Statue der Römer.

Wenn es darum geht, Bedürftigen zu helfen, wird er für jeden Kritiker zum Stolperstein, legt sich jenen in den Weg, statisch und unpassierbar, doch uneingeschränkt ist sein Ziel

und Einsatz aus jedem Kieselstein einen Edelstein zu machen: Ob Teddybäraktion, (Alt-)Büchermarkt, Oster- oder Weihnachtsbasar, Münzverkauf, Materialverkäufe, oder Zithart-Ausstellungen.

In 2014 hat Herr Stein unsere Projekte mit einer beachtlichen Summe von 10.177,56 Euro bedacht, was an dieser Stelle hervorgehoben sein soll.

Wie könnten ohne seine Beharrlichkeit die Ausstellungen und die Stände sonst so gut organisiert sein und solch reiche Früchte tragen?

Wir von der Fondation Ste Zithe, danken Herrn Marc Stein ganz herzlich für sein Engagement und für jedes Kieselsteinchen, das er in mühevoller Kleinstarbeit und zugunsten unserer Projekte zusammengetragen hat!

Ein wahrer Eckstein, ohne den die Zitha-Welt ärmer wäre!



Nina Simon

*Assistante à la Direction*

*Fondation Ste Zithe*



# Résidence Nicolas Wies - ouverture en 2015

zitha  
senior



## Bienvenue à la Résidence Nicolas Wies

Une situation privilégiée pour les seniors au cœur de la ville.



## Bienvenue à la Résidence Nicolas Wies

Au cœur de la capitale, la nouvelle Résidence Nicolas Wies, aménagée dans le quartier de la gare, vous ouvre ses portes rue Michel Rodange. Destinée aux personnes âgées autonomes, elle dispose de seize appartements de 55 à 100 m<sup>2</sup> accessibles à la location.



### Contact

ZithaSenior  
30, rue Sainte-Zithe | L-2763 Luxembourg  
T. (+352) 40 144 1 | F. (+352) 40 144 2954

Résidence Nicolas Wies  
13-15, rue Michel Rodange | L-2430 Luxembourg  
T. (+352) 40 144 2255 | F. (+352) 40 144 2954

### Personne de contact:

Annick Schumacher  
au (+352) 40 144 2255  
ou par e-mail: annick.schumacher@zitha.lu



## Allier sécurité et sérénité

Bien plus qu'un simple lieu de vie, la Résidence Nicolas Wies tend à répondre tant aux besoins des seniors qu'à leurs inquiétudes éventuelles, elle notamment grâce à sa connexion directe avec la ZithaKlinik, l'hôpital de jour gériatrique et la Seniorie St Jean de la Croix.

Très bien desservi par les transports publics, ces seize appartements de haut standing, accessibles en cas de mobilité réduite, se veulent synonymes de sérénité et de sécurité pour les locataires. Équipés chacun de dispositifs Senior Security, ils disposent tous d'une cuisine intégrée et d'un parking souterrain individuel.

Dans un cadre apaisant, entourés de jardins à visée thérapeutique et non loin du Rousegärtchen, les locataires pourront ainsi jouir d'une proximité immédiate avec la vie urbaine tout en bénéficiant d'une tranquillité avec les centres de soins environnants.



## Se faciliter la vie

Pensée dans le but de faciliter au maximum la vie des locataires, la Résidence Nicolas Wies dispose d'un service d'entretien et de nettoyage optionnel, mais aussi d'une conciergerie offrant un accompagnement individualisé.

Le site dispose également de son propre restaurant et d'un salon de coiffure. Une voiture avec chauffeur peut être mise à disposition sur demande. En cas de besoin, chaque résident pourra bien sûr profiter d'une guidance gériatrique, de soins infirmiers ambulatoires ou d'un coaching personnalisé avec un kinésithérapeute.

### Exemple d'appartement de 58,5 m<sup>2</sup>





zitha   
senior



Envisagez votre avenir avec sérénité

Résidence Nicolas Wies Luxembourg  
Seniorie St Joseph Pétange  
Seniorie St Joseph Consdorf  
Seniorie Ste Zithe Contern  
Seniorie St Jean de la Croix Luxembourg

Tél. 40144-2054 · [www.zithasenior.lu](http://www.zithasenior.lu)