



Tatjana Kriegelstein (mitte) aus dem Gesundheitszentrum Dielsdorf, Nadine Deola (links) und Thirza Früh (rechts), beide aus dem Kantonsspital Winterthur, gehören zu den drei Besten FaGe.

AKTUELLES

Drei FaGe qualifizieren sich für die Berufs-Schweizermeisterschaften

Letzten November fanden an der Berufsmesse Zürich die kantonalen Berufsmeisterschaften FaGe statt. Drei Kandidatinnen qualifizierten sich für die Berufs-Schweizermeisterschaften 2016 in St. Gallen. OdA inside hat die Gewinnerinnen getrennt voneinander befragt.

Was waren die Beweggründe an der kant. Berufsmeisterschaft mitzumachen?

Tatjana: «Ich wollte allen zeigen, wie vielfältig meine Aufgaben sind. Zudem macht es mir enorm viel Spass, neue Herausforderungen anzunehmen». **Nadine:** «Ich ergriff diese Chance, um meine Kompeten-

zen mit anderen FaGe zu messen». **Thirza:** «Ich wollte das Gelernte präsentieren und meine Freude am Beruf weitergeben».

Wie fühlten Sie sich an der Meisterschaft?

Thirza: «Es war mir schon ein bisschen mulmig zumute, auch weil jeder zuschauen konnte. Als ich mich einarbeitete legte sich

die Nervosität schnell. Ich blendete die vielen Leute aus und konnte mich gut auf meine Arbeit konzentrieren».

Wie gingen Sie an der Prüfung vor?

Nadine: «Ich verschaffte mir zuerst einen Überblick der Kompetenzen, die ich erfüllen musste. Danach schrieb ich einen Arbeitsplan und fing mit dem Arbeiten an. Nachdem ich meine Arbeit durchgeführt hatte, schrieb ich den Pflegebericht, damit dieser zeitnah gestaltet wurde».

Wie war Ihre erste Reaktion, als Sie nominiert wurden?

Thirza: «Ich hatte es nicht erwartet, darum war ich sehr überrascht. Ich habe mich sehr gefreut, auch weil meine Kollegin Nadine vom KSW ebenfalls auf dem Podest stand».

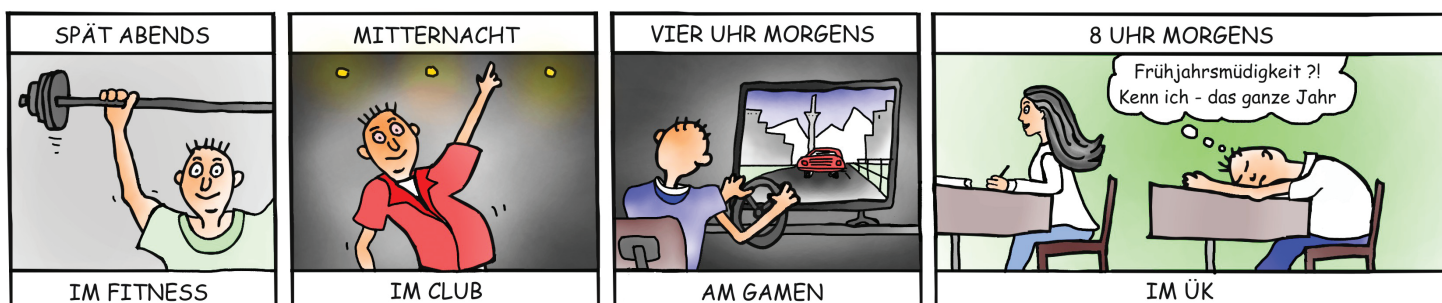
Was glauben Sie, warum gehören Sie zu den Besten FaGe?

Tatjana: «Weil ich meinen Beruf liebe und fast jeden Morgen gerne zur Arbeit gehe. Ich mag den Kontakt zu Menschen und bin sehr hilfsbereit. Zudem muss man in unserem Beruf jeden Tag einen klaren Kopf behalten, was ich als eine meiner Stärken sehe». **Nadine:** «Es gibt im Kanton Zürich noch viele andere ausgezeichnete FaGe. Es braucht Mut, sich anzumelden und mitzumachen. Aus diesem Grund gehören für mich alle FaGe, die mitgemacht haben, zu den Besten».

Welches sind Ihre Erwartungen an die Schweizer Meisterschaften?

Tatjana: «Dass alles fair abläuft, jeder die gleichen Chancen hat und gleich behandelt wird.»

OdA CARTOON



cartoonexpress.ch



Petra Morosini, Leiterin Bildung

«Warum gibt es eine Pausenaufsicht?»

Wie immer, wenn Menschen in Gruppen zusammenstehen, gibt es viel zu erzählen und zu lachen. Man ist so ganz auf sich und die Gruppe konzentriert. Dabei kann schon mal vergessen gehen, dass auch andere Personen das Gebäude nutzen, die sich einen freien Zugang wünschen.

Die Pausenaufsicht unterstützt alle Personen, die an der OdA G ZH tätig sind. Die Aufsicht stellt vor allem sicher, dass der Eingangsbereich und das Trottoir begehbar bleiben.

Wir wünschen uns einen gegenseitigen, respektvollen Umgang und ein freundliches Miteinander.

Kennen Sie bereits die attraktiven Parkanlagen in der Umgebung? Unsere Pausenaufsicht hilft Ihnen gerne weiter.

«Sie unterstützt die Lernenden dabei, den Eingang freizuhalten.»

Gerne können Sie weitere Fragen und Themen rund um die OdA via Mail einsenden:

petra.morosini@oda-g-zh.ch

«Die Herausforderung bei der Führung ist der Umgang mit Menschen»

Heidi Berger hat sich in ihrem Beruf immer sehr engagiert. Sie wollte mit einem Team etwas erreichen und entdeckte ihre Begabung, Menschen zu führen.

«Ich wollte von klein auf in einen helfenden Beruf und habe mich ganz überzeugt für die Ausbildung «Allgemeine Krankenpflege» entschieden. Nach der dreijährigen Lehre liess ich mich am Kantonsspital Winterthur zur Stationsleiterin ausbilden.

Danach war ich mehrere Jahre im Ausland – in Südafrika und in England. Ich studierte an der Uni und erwarb den «Master of Business Administration».

Neben den theoretischen Weiterbildungen sammelte ich in der Schweiz praktische Erfahrung: Zuerst als Stationsleiterin, dann als Stellvertretende Klinikleiterin und Leiterin Pflegedienst. Seit 2009 bin ich Geschäftsführerin der OdA G ZH. Zum Glück hatte ich oft motivierende Vorgesetzte und ausserdem hat mich mein privates

Umfeld unterstützt. Die ersten positiven Erfahrungen als Führungskraft überzeugten mich. Die Herausforderung bei der Führung war für mich immer der Umgang mit Menschen. Ein gutes Beispiel vorleben und Freude am Beruf haben – so kann man eine positive

Stimmung vermitteln. Ich denke es ist wichtig, eine positive Grundhaltung zu haben, den Mitarbeitenden Wertschätzung entgegenzubringen und sie in Entscheidungen mit einzubeziehen.



In meiner jetzigen Position als Geschäftsführerin der OdA G ZH profitiere ich von meinem Pflegewissen. Es ist keine Voraussetzung – aber das Verständnis für gewisse Zusammenhänge erleichtert die Arbeit. Ich sehe dank meinen Erfahrungen die Anliegen unserer Verbandsmitglieder in einem grösseren Zusammenhang.» ns



TIPPS & TRICKS

Fühlen Sie sich müde und antriebslos?

Wenn der Winterschlaf aufhört und die Frühjahrsmüdigkeit beginnt, stellen sich mit diesen Tipps schnell «Frühlingsgefühle» ein:

- Halten Sie sich viel im Freien auf, um auch bei schlechtem Wetter Licht zu tanken! Die vermehrte Ausschüttung der Botenstoffe Serotonin und Dopamin steigern das allgemeine Wohlbefinden.
- Treiben Sie Sport! Dabei ausgeschüttete Endorphine sorgen für gute Laune.
- Ernähren Sie sich gesund! Obst und Gemüse wirken positiv auf den Stoffwechsel.
- Tragen Sie bunte Kleidung. Farben stimulieren!
- Bei Antriebslosigkeit hilft Johanniskraut. gm



FOKUS

Retter in der Not

Patrick Hirt ist einer der jüngsten Unter-Offiziere bei der freiwilligen Feuerwehr. Er ist 365 Tage im Jahr auf Pikett und bei Rettungen oder Übungen im Einsatz. Als AGS-Lernender im 2. Semester hat er neben dieser Freiwilligen-Arbeit kaum Freizeit – und wenn, dann engagiert er sich als Rettungsschwimmer oder Nothelfer.

Was war Dein schwierigster Einsatz als Feuerwehr-Mann?

Vor ein paar Monaten war ich beim Rettungs-Einsatz nach dem Zug-Unglück in Rafz dabei. Bei so einem Einsatz weiss man nie, was einen erwartet. Wie viele Verletzte gibt es? Ist man als erster vor Ort? Man muss sofort erste Hilfe leisten und Gefahren einschätzen können. In Rafz mussten wir mehrere Leute aus dem Zug bergen und offene Bruch-Verletzungen schienen – es gab mehrere Schwerverletzte aber zum Glück keine Todesopfer.

Wie bist Du zur Feuerwehr gekommen?

Die Feuerwehr hat mich schon immer fasziniert! Schon als Kind wollte ich da mithelfen. Mein Vater ist auch bei der Feuerwehr und hat mir diese Leidenschaft weitergegeben.

Wie bringst Du Dein grosses Engagement als Freiwilliger mit Deiner Ausbildung und Deinem Berufsleben unter einen Hut?

Die Übungs-Einsätze bei der Feuerwehr sind planbar. Notfall-Einsätze muss ich im Betrieb oder in der Berufsschule mit Minus-Stunden verrechnen. Bei meiner Arbeitsstelle im Kompetenz-Zentrum Pflege und Gesundheit in Embrach sind sie sehr verständnisvoll und nehmen

Rücksicht auf meine Freiwilligen-Einsätze. Aber ich bin jeden Abend am Lernen und am Arbeiten – ich engagiere mich ja auch noch bei den Rettungsschwimmern. Der Schlaf kommt etwas zu kurz – aber man gewöhnt sich daran!

Bist Du im Beruf auch «Retter in der Not»?

Ja – zum Beispiel muss ich, wenn ein Patient stürzt, sofort reagieren und versuchen, ihn aufzufangen. Wie bei der Feuerwehr, ist es auch hier wichtig, ruhig zu bleiben und die Situation richtig einzuschätzen. Bei uns im Betrieb ist kürzlich ein Patient bewusstlos geworden. Dann muss alles schnell gehen. Ich konnte den Patienten auf ein Bett heben – ohne Hilfe und ohne grosses Aufsehen bei den anderen Patienten.

Du hast schon eine Ausbildung als Zimmermann abgeschlossen, bist jetzt mitten in der AGS-Ausbildung und seit einem Jahr Unter-Offizier in der Feuerwehr – welche Ziele hast Du für die Zukunft?

Ich möchte noch die HF als Rettungssanitäter abschliessen und dann werde ich hoffentlich einmal bei «Schutz & Rettung Zürich» arbeiten! Feuerwehr und Rettungssanität – das sind meine beiden grossen Lebensträume. [ns](#)



WAS
BEDEUTET
WAS

Palliativ Care

Im Vordergrund steht die Verbesserung der Lebensqualität schwerkranker Menschen.

Die meisten Menschen verbinden mit dem Begriff Palliativ Care die Sterbebegleitung todkranker Menschen in einem Hospiz. Auch wenn der Schwerpunkt von Palliative Care in das Endstadium einer Krankheit fällt, so umfasst das Konzept der Palliativ Care doch viel mehr:

Im Vordergrund stehen sämtliche Massnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität lebensbedrohlich erkrankter Menschen und ihren Angehörigen. Palliativ Care beginnt dann, wenn sich dem Schwerkranken wichtige Fragen zur Krankheit, zur Lebenssituation und zur Zukunft stellen.

Palliative Care

- lindert Schmerzen und andere Belastungen.
- beugt Leiden und Komplikationen vor; durch frühzeitiges und vorausschauendes Einbeziehen medizinischer, pflegerischer, psychologischer, sozialer und spiritueller Möglichkeiten.
- hilft dem Schwerkranken, Klarheit über die eigene Situation zu erlangen, durch das Aufzeigen von Behandlungsmöglichkeiten und Alternativen sowie die Vermittlung von Angeboten und Ansprechpersonen.
- unterstützt Angehörige.
- ist Teamarbeit professioneller Fachpersonen innerhalb einer gut vernetzten Versorgungsstruktur, die sich nach den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten ausrichtet.
- ist Teil der Kinderheilkunde, der Erwachsenen- und Altersmedizin. [gm](#)

Quelle:

<http://www.palliative.ch/de/palliative-care>



Selina Lindecker
auf ihrem täglichen
Spaziergang mit
Mischlingshund Mägi

TEAM

5 Fragen an: Selina Lindecker

Seit eineinhalb Jahren arbeitet Selina Lindecker als Pausenaufsicht und in der Logistik der OdA G ZH. Eine oft anspruchsvolle und nervenaufreibende Aufgabe – nicht nur, wenn sie im Lager auf eine Riesen-Spinne stösst. Ihr Hund und ihr Pony helfen ihr beim Stress-Abbau und alle acht Wochen nimmt sie sich eine Auszeit.

In welchen Momenten...

... fühlst Du Dich im 7. Himmel?

Wenn ich heimkomme, mein Hund mich begrüsst und wir nachher zusammen in die Natur gehen. Bei so einem Spaziergang kann man wunderbar den Kopf «lüften».

.. fühlst Du Dich wie auf einem fremden Planeten?

In den öffentlichen Verkehrsmitteln: alle sind auf ihr Handy konzentriert, abgekapselt und intolerant den anderen Mitfahrenden gegenüber.

... wünschst Du jemanden auf den Mond?

Wenn mich jemand ungerecht behandelt – es braucht aber viel, bevor ich mich ärgere. Da reicht es nicht, wenn meine Arbeitskolleginnen mir mit einer Riesen-Spinne einen Streich spielen wollen. Nach dem ersten Schrecken finde ich das dann auch lustig.

... meint es das Universum gut mit Dir?

Nach einer schweren Grippe oder einer anderen Erkrankung – wenn es mir wieder besser geht. Dann wird mir jedes Mal bewusst, irgendetwas meint es gut mit mir.

... greifst Du nach den Sternen?

Wenn ich wieder einmal versuche, die Lernenden auf den offiziellen Pausenplatz zu lotsen. Das geht selten ohne Widerspruch und ist manchmal schon nervenaufreibend. So alle acht Wochen nehme ich mir darum eine Auszeit von der Pausen-Aufsicht und mache von Freitag bis Montag ein langes Wochenende, nehme mir Zeit für meinen Partner, meinen Hund und unser Zuhause. ns

Buchtipp: Mythos oder Medizin

Schadet es, mit den Fingern zu knacken? Diese und andere Fragen beantwortet dieses Buch. Spannende medizinische Fakten - überraschend, skurril und unterhaltsam!



Plattform für
aussergewöhnliche
Hobbys oder Leistungen

Wofür brennen Sie? Für Musik? Für eine Sportart? Für einen Verein? Stellen Sie Ihr «Seelenfeuer» bei uns vor! Wir bieten Ihnen eine Plattform – Sie können hier Ihr Hobby vorstellen, von einem speziellen Engagement erzählen oder auf einen Verein hinweisen.

Im Fokus: Jemand aus dem Gesundheitsbereich!
Melden Sie sich bei nicole.straehl@oda-g-zh.ch

Impressum

Herausgeberin: OdA G ZH; Redaktionsmitglieder: Gundula Meyer (gm), Jeannette Vogt (jv), Nicole Strähl (ns), Petra Morosini (pm)
Gestaltung: Tanja Ljeljen; Druck: Mattenbach, das Medienhaus

Kontakt

info@oda-g-zh.ch, Telefon 044 306 88 11