

Wir wollen einen  
sauberen  
Aussenraum, ...



weil wir auf sauberen  
Bänken & Tischen Znüni  
essen wollen.

Wir wollen einen  
sauberen  
Aussenraum, weil...



es besser für die Umwelt ist.

## AKTUELLES

### «Wir wollen einen sauberen Aussenraum, weil ...»

Bestimmt haben Sie die Plakate bemerkt, die Anfang dieses Jahres rund ums Kurszentrum der OdA Gesundheit Zürich hingen. Gestaltet wurden diese von den Schülerinnen und Schülern der Primarschule Manegg, die sich im Unterricht mit dem Thema «Littering» befasst haben.

Diese Aktion nehmen wir zum Anlass, ebenfalls auf dieses wichtige Thema aufmerksam zu machen, denn wir alle können mit wenig Aufwand viel beitragen. Von Littering spricht man, wenn Kleinabfälle unbedacht oder absichtlich fallen- und liegengelassen werden und so auf dem Boden anstatt im öffentlichen Abfalleimer landen – mit folgenden Auswirkungen:

**Auswirkungen auf Menschen:** Littering stört und reduziert die Lebensqualität und das Sicherheitsgefühl und verschlechtert das Image einer Stadt oder Gemeinde. Es kann auch direkte negative Einflüsse auf die Gesundheit von Menschen haben, beispielsweise wenn sich Kinder an herumliegenden Gegenständen schneiden, verbrennen oder verunreinigte Abfälle in den Mund nehmen. **Ökologische Auswirkungen:** Littering hat negative Folgen für die Umwelt. Einerseits

Wir wollen einen  
sauberen  
Aussenraum, weil...



verunreinigt es Boden, Pflanzen und Gewässer. Andererseits lassen sich die zurückgelassenen Materialien nicht in Stoffkreisläufe zurückführen und können somit nicht recycelt werden. Stattdessen

müssen neue Ressourcen mit all den damit einhergehenden Umweltauswirkungen gewonnen werden.

**Ökonomische Auswirkungen:** Littering kostet viel Geld. Die Reinigungskosten für Littering belaufen sich in der Schweiz jährlich auf ca. CHF 200 Millionen.

Wir wollen einen  
sauberen  
Aussenraum, ...



Zum Schluss noch ein paar spannende Informationen:

- Jedes Unternehmen, das elektrische und elektronische Geräte verkauft, muss diese auch kostenlos wieder zurücknehmen – auch wenn kein neues Gerät gekauft wird.
- Aus nur sieben PET-Flaschen kann ein T-Shirt hergestellt werden.
- Ein Kilo Aludosen recyceln, spart gleich viel Energie ein, wie eine Zugfahrt von Zürich nach Genf. [nr](#)

Möchten Sie sich ebenfalls gegen Littering engagieren, dann finden Sie auf [littering-toolbox.ch](http://littering-toolbox.ch) viele Ideen und Möglichkeiten:

**LITTERING  
TOOLBOX**  
EINFÄLLE GEGEN ABFÄLLE

## Rückblick auf ein erfülltes Berufsleben in der Pflege

**Monika Paprotny, Pflegeexpertin, engagiert sich weit über die Berufstätigkeit hinaus für die Pflege. Warum?**



Petra Morosini, Leiterin Bildung

«Wir sagen DANKE! »

Schon seit über einem Jahr begleiten uns nun die Umstände rund um Covid-19 auch an der OdA. An dieser Stelle möchten wir allen Lernenden danken, die in dieser Phase die Schutzmassnahmen eingehalten haben. Nur durch das Verantwortungsbewusstsein jedes Einzelnen war es möglich, nach dem Lockdown am Präsenz-ÜK festzuhalten. Die lang andauernde Zeitspanne stellt unsere Geduld auf die Probe. Die strikte Umsetzung aller Schutzmassnahmen erfordert insbesondere von Ihnen als Lernende weiterhin Durchhaltevermögen, dies nicht nur am ÜK, sondern auch am Arbeitsort und darüber hinaus in der Freizeit. Sie leisten damit einen wesentlichen Beitrag für die Gesundheit der Gesellschaft. Die Entwicklung der Inzidenzrate zeigt leider, dass wir trotz weiterer Lockerungsschritte noch nicht aufatmen können. Darum nehmen Sie bitte die Gratistest-Optionen der Gesundheitsinstitutionen regelmässig in Anspruch. Zusätzlich können Sie in den Apotheken fünf kostenfreie Selbsttests pro Monat beziehen. Gerade auch in Zusammenhang mit dem ÜK-Unterricht, den Sie besuchen, macht es Sinn, dass Sie von den diversen Testmöglichkeiten Gebrauch machen. Sie tragen damit dazu bei, die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen, damit wir baldmöglichst zu einer neuen Normalität zurückzukehren können.

«Danke, dass Sie weiterhin die Hygienemasken tragen und in den Pausen die Abstandsregeln einhalten!»

Gerne können Sie weitere Fragen und Themen rund um die OdA via E-Mail einsenden:  
[petra.morosini@oda-g-zh.ch](mailto:petra.morosini@oda-g-zh.ch)

Welche beruflichen Stationen haben Sie in Ihrer Karriere zurückgelegt?

Nach dem Abschluss meiner Ausbildung als «Krankenschwester» 1973 folgte die Weiterbildung zur IPS- und Anästheseschwester. 1980 führte mich mein Weg in die Schweiz, wo ich dann die Ausbildung als Lehrerin für Pflege und später die Höhere Fachausbildung HÖFA 2 abschloss. Mit 51 Jahren absolvierte ich ein MAS-Studium in Ethik. Die letzten Berufsjahre arbeitete ich in einem Pflegezentrum der Stadt Zürich und seit drei Jahren bin ich im Ruhestand.

In welchen Bereichen sind Sie derzeit aktiv?

Ich unterrichte punktuell, im Moment bei zukünftigen Altersseelsorgenden zum Thema «Demenz und Ethik». Zusätzlich habe ich mich beworben, bei der Impfkation mitzuhelfen. Ansonsten geniesse ich es, pensioniert zu sein und meinen Hobbys nachzugehen.

Was geben Sie angehenden Fachpersonen im Bereich Gesundheit und Soziales mit auf den Weg, die Karriere machen wollen?

Dranbleiben, auch wenn es im Moment mühsam scheint, und sein Ziel nicht aus den Augen verlieren.

Was hat Sie in Ihrer Arbeit in der Pflege begeistert?

Die Arbeit mit Menschen, die Nähe, am Erleben eines anderen dran zu sein und die

gelernten Theorien in der Praxis umzusetzen. Was geht an Theorien, welche Lösungswege zeigen sie und wo sind Grenzen?

Welches sind für Sie im Moment die wichtigsten Gesundheitsthemen in der Gesellschaft?

Das Gesundheitswesen hat sich durch die Ökonomisierung stark verändert, das merkt man jetzt in der Zeit der Pandemie. Ich bin gespannt, wie sich die einzelnen Themen weiterentwickeln, und hoffe sehr, dass die Pflege und die ganzen Gesundheitsberufe gestärkt aus dem Prozess herauskommen. [pm](#)



TIPPS & TRICKS

### Fit und gesund in den Frühling

**Sport** Viel Bewegung, möglichst an der frischen Luft. Joggen, Spazieren oder Radfahren steigern die körperliche Aktivität und wirken sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus.

**Ernährung** Energiezufuhr durch Salatessen. Vor allem Nüsslisalat, bringt Energie und stabilisiert das Immunsystem. Das Gewürz Kardamom bringt den Kreislauf in Schwung, belebt den Verdauungstrakt und stärkt das Herz.



**Getränke** Vitaldrinks aus Obst und Gemüse erfrischen und wirken gegen Frühjahrsmüdigkeit. Das Mischen von Orangensaft, Feigensirup oder Karotten- und Zitronensaft mit Honig und Weizenkeimöl ergibt einen gesunden Saft. [fc](#)



Sabrina Schär, ehemalige FaGe-Lernende im KSW, bei ihrer Vorbereitung auf die Zürcher Berufsmeisterschaft FaGe.

## FOKUS

# Zürcher Gesundheitsbetriebe fördern ihre Talente

«**Talentförderung Plus**» ist eine Kampagne der Bildungsdirektion des Kantons Zürich. Ihr Ziel ist es, Betriebe, Berufsverbände und Berufsfachschulen dazu zu motivieren, sich gemeinsam für die Förderung von begabten Lernenden in der Berufsbildung zu engagieren. Wie das in der Praxis aussehen kann, zeigen wir an zwei Beispielen.

«Übung macht den Meister» – Im Rahmen der Talentförderung üben sich Lernende der Spitex Zürich Limmat AG als Projektmitarbeitende. Sie schaffen mit dem «Skills Lab» einen Übungsraum, in dem andere Lernende und Mitarbeitende zukünftig ihre fachlichen Fertigkeiten berufsübergreifend vertiefen können. Lukas Loosli, Fachmann Gesundheit EFZ im 2. Lehrjahr, sowie vier weitere Lernende wurden für dieses Projekt ausgewählt. Dabei können sie ihren eigenen Praxisraum planen, gestalten und ausstatten. Bei diesem Projekt lernen die Auszubildenden Zeitmanagement, Sozialkompetenz, Selbstständigkeit, Teamwork und organisatorischen Kompetenzen. Die Zusammenarbeit der fünf Lernenden aus allen drei Lehrjahren funktioniert gut. «Sie zeichnen sich besonders durch hohes Organisationsgeschick und Kreativität sowie eine ordentliche Portion Mut und Neugierde aus», sagt Kerstin Schmölzer, Bildungsverantwortliche bei der Spitex Zürich Limmat AG. Aktuell stehen die Lernenden vor der zweiten Projektschulung, bevor die konkrete Umsetzung folgt. Lukas Loosli freut sich besonders auf die späteren Phasen. Er weiss: «Wir haben noch viel vor uns.» Auch das Kantonsspital Winterthur (KSW) fördert besonders begabte Fachpersonen Gesundheit. Ihnen wird regelmässig die

Teilnahme an Berufsmeisterschaften ermöglicht. Die ehemalige FaGe-Lernende Sabrina Schär verfügt über eine aussergewöhnliche Berufsbegabung. Das fiel ihrer Berufsbildnerin Rebekka Terzi schon zu Beginn der Ausbildung auf. «Wir haben sehr früh erkannt, dass Sabrina ein Talent ist. Gerade ihre Auffassungsgabe, ihr vernetztes Denken, welches sie im Alltag zeigt, und auch ihr Gespür für Nähe und Distanz beim Patienten sind sehr grosse Stärken von ihr.» Es war daher naheliegend, Sabrina als Kandidatin für die kantonalen Berufsmeisterschaften 2019 aufzustellen. «Damit man an den Berufsmeisterschaften teilnehmen kann, sind eine gesunde Portion Ehrgeiz und Selbstinitiative nötig», weiss Sabrina. Gleichzeitig bedarf es aber auch eines guten Berufsumfelds, welches die Lernenden mental unterstützt. So durfte Sabrina auch auf die Hilfe der Fachverantwortlichen Berufsbildung und ihrer Abteilungsleiterin zählen, die ihr Zeit für die Vorbereitung eingeräumt und sie für den Wettbewerb freigestellt haben. [nr](#)

Weitere Informationen zu den beiden spannenden Projekten unter

[www.talentfoerderungplus.ch](http://www.talentfoerderungplus.ch)

**TALENT  
FÖRDERUNG  
PLUS**



WAS  
BEDEUTET  
WAS

## Corona-Impfung – Das sollte ich dazu wissen!

**Inzwischen sind verschiedene Impfstoffe weltweit im Einsatz. Doch welche Unterschiede weisen die einzelnen Stoffe auf?**

**Pfizer/BioNTech/Moderna** Diese Impfstoffe bestehen aus genbasierten Informationen in Form von Boten-RNA (mRNA; m = messenger, RNA = Ribonukleinsäure), die die Bauanleitung für einen Bestandteil des Covid-19-Erregers enthält. Winzige Fetttröpfchen transportieren die mRNA in die Körperzellen, die dann das Virusprotein produzieren. Der Körper gibt eine Immunantwort durch Antikörper.

**AstraZeneca/Johnson & Johnson** sind sogenannte Vektorimpfstoffe. Sie brauchen als Grundlage einen Virus, um Informationen in den Körper zu schleusen. Sie bestehen aus einem unschädlich gemachten menschlichen Schnupfenvirus, der an die Zellen andockt. Die Körperzellen des geimpften Menschen bilden mit Hilfe der Bauanleitung das Protein, das eine Immunantwort auslöst. Diese beiden Impfstoffe sind aktuell in der Schweiz noch nicht zugelassen.

**Vor-/Nachteile der Impfstoffe** Die Wirksamkeit des Impfstoffes von Pfizer/BioNTech beträgt 95%. Er ist für Personen ab 16 Jahren empfohlen. Die Wirksamkeit des Moderna-Impfstoffes beträgt 94%. Er wird an Personen über 18 Jahre verabreicht. Bei beiden Impfstoffen sind zwei Impfungen in einem vorgegebenen Zeitabstand notwendig. Gemäss Studien sind alle hier erwähnten Impfstoffe auch gegen die bestehenden Mutationen wirksam.

**Nebenwirkungen** Laut Studien wird in den meisten Fällen die Impfung gut vertragen. Es können jedoch Reaktionen rund um die Injektionsstelle entstehen (z. B. Rötungen, Juckreiz, Schmerzen und Schwellungen). Fieber, Schüttelfrost, Kopf- sowie Muskel- und Gelenkschmerzen wurden als weitere Nebenwirkungen verzeichnet.

*Angaben ohne Gewähr, Stand Mai 2021. [fc](#)*

Weitere Informationen auf:  
[bag-coronavirus.ch/impfung](http://bag-coronavirus.ch/impfung)



«Neue Wege entstehen,  
indem wir sie gehen.»

Zitat von Friedrich Nietzsche

TEAM

## Fünf Fragen an Santina Kunz

**Santina Kunz ist seit Mitte Dezember 2020 in der Kursadministration tätig. Zusätzlich ist sie Ansprechperson am Empfang, nimmt am Abend die Schlüssel entgegen und kümmert sich um weitere Anliegen der Instruierenden und Lernenden.**

Welche Tätigkeiten schätzen Sie in der Administration besonders?

Das lebendige Umfeld und der vielseitige Kontakt mit Lernenden, dem Team und Instruierenden sind bereichernd. Es ist spannend, die komplexen Verknüpfungen in der Administration zu erlernen. Damit verschaffe ich mir einen Überblick.

Welches sind Ihre grossen Herausforderungen?

Als Neuling lerne ich, mich im OdAOrg zurechtzufinden und die damit verbundenen Funktionen zu bewältigen. Da die Gesundheitsbranche für mich neu ist, fällt mir die Zuordnung der verschiedenen Fachbegriffe teilweise noch schwer.

Welchen Lieblingsbeschäftigungen gehen Sie in der Freizeit nach?

Viel Zeit verbringe ich in der Natur und bin gerne unterwegs. Ich koche sehr gerne, wobei die Musik im Hintergrund nicht fehlen darf. Am meisten freue ich mich auf einen nächsten Konzertbesuch sowie Ferien am Meer.

Was ist Ihnen im Leben wichtig?

Die kleinen Dinge im Leben zu schätzen. Zudem wünsche ich mir Zufriedenheit und Gesundheit. Ich möchte Neues dazulernen und Erfahrungen sammeln, die mein Leben bereichern.

Welche Wünsche haben Sie für die Zukunft?

Ich möchte die griechische Sprache erlernen und mir irgendwann eine Ferienwohnung auf meiner griechischen Lieblingsinsel Paros leisten können. [fc](#)



## Der Podcast für und von Gesundheitsfachleuten

Der ehemalige Radiomoderator und heutige Pflegefachmann HF Patrick Hässig präsentiert: «Einsatz Gesundheit – Der Talk». In diesem neuen, monatlichen Talk-Podcast kommen bekannte und

unbekannte Menschen aus dem Gesundheitswesen zu Wort. Sie erzählen von ihren Erfahrungen und Erlebnissen in der Schweizer Gesundheitsbranche und geben einen direkten Einblick in Berufe, die aktuell wie keine anderen im Fokus stehen.

In der aktuellen Folge spricht Patrick Hässig mit Roberta Christen. Die Pflegefachfrau und Ausbilderin ist seit 33 Jahren in der Pflege. Im Podcast erzählt sie von den schwierigen, aber auch wunderschönen Momenten in ihrem Beruf. Ausserdem zeigt sie auf, was sich im Pflegealltag über die Jahre verändert hat. **Jetzt Reinhören, überall dort, wo es Podcasts gibt, und bei [YouTube](#). [nr](#)**



### Impressum

Herausgeberin: OdA Gesundheit Zürich  
Redaktion: Petra Morosini (pm), Fernanda Calvano (fc), Natalie Rahm (nr)  
Gestaltung: Natalie Rahm; Druck: Mattenbach, das Medienhaus

### Kontakt

[info@oda-g-zh.ch](mailto:info@oda-g-zh.ch), Telefon 044 576 86 00