



Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich freue mich sehr, dass wir im Sommer unsere Tagespflege und die Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz eröffnen werden. Beides ist im neu gebauten Kurpfalzpark in Plankstadt angesiedelt. Schon heute können Sie sich auf unserer Interessentenliste eintragen lassen – sowohl für die Tagespflege als auch für die Wohngemeinschaft. Haben Sie einen Pflegegrad, bekommen Sie als Gast der Tagespflege übrigens zusätzliche Leistungen der Pflegekasse. Bei Interesse rufen Sie uns gern an oder vereinbaren Sie einen persönlichen Termin. Wir beraten Sie ausführlich.

Viel Vergnügen beim Lesen der neuen Frühjahrsausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE wünscht Ihnen

Heike Wies
Pflegedienstleiterin



Foto: © Alexander Rath, fotolia.com

VIELE HILFSMÖGLICHKEITEN BEI HARNINKONTINENZ

Die Scham überwinden

Harninkontinenz ist weit verbreitet, aber oft schweigen die Betroffenen. Sie scheuen sich, das Problem mit dem Arzt, der Pflegekraft oder den Angehörigen zu besprechen. Dabei stehen die Chancen gut, Harninkontinenz mit professioneller Hilfe in den Griff zu bekommen.

MARIA SCHUNER* war mit der Pflege ihres Mannes an ihre persönliche Belastungsgrenze gekommen. Das lag besonders an seiner Harninkontinenz. Ihr Mann war an Parkinson erkrankt und konnte seit einem halben Jahr

den Urin nicht mehr halten. Dem Ehepaar war nicht bewusst, dass Harninkontinenz eine häufige Begleiterscheinung bei einer Parkinson-Erkrankung ist. Sie waren der Meinung, es seien die üblichen Beschwerden des Alters. Eine Mitarbeiterin unserer Sozialstation empfahl den Schuners, sich unbedingt an ihren Hausarzt zu wenden. Nur einige Wochen später meldete sich Maria Schuner sehr erleichtert bei uns und berichtete, dass ihr Mann jetzt ein Medikament erhält und seitdem wieder ganz kontrolliert zur Toilette gehen kann.

WENIG TRINKEN KANN GEFÄHRLICH WERDEN

Viele ältere Menschen sind wie das Ehepaar Schuner der Meinung, Harninkontinenz gehöre zum Älterwerden dazu. Aus Angst ungewollt Urin zu verlieren, trinken einige dann nur noch sehr wenig. Andere vermeiden das Trinken am Abend, um das unkontrollierte Wasserlassen in der Nacht zu verhindern. Ausreichendes Trinken ist aber enorm wichtig. Am besten ca. 1,5 Liter am Tag. Ansonsten kann es zu Verwirrheitszuständen kommen, die oft mit einer demenziellen Erkrankung verwechselt werden. Außerdem kann eine Blasenentzündung entstehen, die im Alter wegen geschädigter Reizeiter oft nicht wahrgenommen wird und deshalb bis in die Nieren hochsteigen kann.



Foto: © Gianluca Crofancredi, fotolia.com

Auf jeden Fall ausreichend trinken

INDIVIDUELL BEHANDELN

Eine Harninkontinenz kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, die oftmals medikamentös oder operativ behoben werden können. Darüber hinaus kann es für übergewichtige Patienten sinnvoll sein, das Gewicht zu reduzieren, damit weniger Gewicht auf die Blase drückt. Toilettengänge zu festen Uhrzeiten können bei demenzerkrankten Menschen helfen. Denn sie vergessen einfach, zur Toilette zu gehen, können die körperlichen Zeichen nicht mehr deuten oder finden die Toilette nicht mehr. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Hilfsmitteln, wie den Toilettenstuhl, der nachts neben dem Bett steht, Einlagen, Inkontinenzhosen und vieles mehr. Auf jeden Fall sollten Betroffene das Problem mit Fachleuten besprechen, um wieder einen entspannten Alltag leben zu können. |

*Name von der Redaktion geändert

Wir stellen uns vor

Patrizia Obierai | Pflegedienstleiterin Tagespflege Kurpfalzpark



Unsere Tagespflege ist ein Ort für geselliges Zusammensein, wo der einzelne Mensch und der Spaß am Tun im Mittelpunkt stehen. Täglich finden verschiedene Aktivierungs-Angebote statt, bei denen auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Einzelnen eingegangen wird. Entspannung bietet der Ruheraum, der mit bequemen Liegesesseln ausgestattet ist, und wenn es jetzt wärmer wird, können unsere Gäste im Innenhof

in der Sonne sitzen und die Wärme genießen. Ich freue mich auf die neuen Aufgaben und Herausforderungen als Pflegedienstleiterin der Tagespflege. Vor allem auf die Zeit mit den Menschen, die wir im Alltag unterstützen dürfen. Seien Sie herzlich willkommen!



Der Pflegealltag ist für Männer oft nicht einfach, obwohl sie meist mehr Anerkennung bekommen als Frauen.

RUND 1,5 MILLIONEN MÄNNER PFLEGEN EINEN ANGEHÖRIGEN

Pflege ist längst auch Männersache

Die Leistung von Männern in der häuslichen Pflege wird unterschätzt. Davon ist der Sozialwissenschaftler Eckart Hammer überzeugt. Deshalb hat er ein Buch geschrieben und lässt pflegende Männer zu Wort kommen. Wie organisieren sie den Alltag? Welche Unterstützung brauchen sie? Wie fühlen sie sich?

„**ICH MACH EIGENTLICH** nichts Außergewöhnliches. Ich guck, dass ich die Aufgabe, die mir im Leben gestellt wurde, zurzeit so gut wie möglich löse und erledige.“ So kommentiert der 81-jährige Jochen J. die intensive Pflege seiner Frau, die an Osteoporose und Parkinson im fortgeschrittenen Stadium leidet.

Jochen J. ist einer von 25 Männern, die dem Sozialwissenschaftler Eckart Hammer von ihren Pflegeerfahrungen erzählt haben. Diese Gespräche sind das Herzstück eines Buchs, das die Leistungen von Männern sichtbar machen will. „Denn die Männer werden hinsichtlich ihrer Pflegetätigkeit nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ weit unterschätzt“, meint der Autor.

TRADITIONELLE ROLLEN BRECHEN AUF

Der Anteil der Männer, die Angehörige zu Hause pflegen, ist zwischen 1996 und 2010 von 20 auf 28 Prozent gestiegen, und der Anteil der pflegenden Söhne hat sich sogar von 5 auf 10 Prozent verdoppelt. Betrachtet man über die Hauptpflegepersonen hinaus auch alle anderen Beteiligten, die mindestens eine Stunde pro Tag für die

Pflege aufwenden, beträgt der Anteil der Männer sogar gut 36 Prozent, was knapp 1,5 Millionen entspricht. Damit gilt die Aussage „Pflege ist weiblich“ für den häuslichen Bereich nur bedingt. „Für viele Menschen passen Männer aber traditionell nicht ins Bild der Pflege und werden deshalb als Ausnahme wahrgenommen“, so Hammer. Das sei ungefähr vergleichbar mit der Vorstellung, dass Frauen nicht am Bau arbeiten könnten.

Besonders für ältere Männer gehört die häusliche Pflege in der Tat nicht zum männlichen Rollenverständnis und Aufgabenspektrum. Viele erleben dann im Rentenalter einen Rollenwechsel vom sichtbaren Ernährer zum unsichtbaren Pflegenden. Sie rutschen häufig einfach in die Betreuungs- und Pflegerolle hinein. Wenn die Krankheit sich langsam einschleicht, gibt es meistens keine klare Schwelle, an der eine bewusste Entscheidung getroffen wird.

Der neue Alltag ist für viele Männer oft nicht einfach, obwohl sie in der Regel noch mehr Anerkennung bekommen als Frauen, weil die Pflege von Männern nicht mit der gleichen Selbstverständ-

lichkeit erwartet wird. Männer haben auch eher die gesellschaftliche Erlaubnis, sich Hilfe zu holen und Aufgaben zu delegieren. So können sie besser Kontakte aufrechterhalten und ein Stück persönlicher Freiheit wahren. Eckart Hammer glaubt, dass Männer, die die Pflegeherausforderung annehmen, eine zweite „Care-Chance“ bekommen. Wenn die Kindererziehung in erster Linie Frauensache war, hätten die Männer jetzt die Chance, durch intensive Zuwendung neue Möglichkeiten der Begegnung zu erfahren.

SOLISTEN UND CARE-MANAGER

Bei seinen Gesprächen hat der Autor fünf Grundtypen von Männern in der Pflege ausgemacht. Typ 1 ist der **Solist**, der sich allein um seine Ehefrau kümmert und ohne nennenswerte Unterstützung auskommt. „Mein Gott, soll ich jemanden holen, der sie wie auch immer hier betreut, und ich marschiere allein durch die Gegend – bringt mir nicht viel. Ich wüsste nicht, ob ich mir persönlich damit viel mehr Gutes tun würde“, fasst Bruno B. (70) seine Entscheidung zusammen. Aus dem Solisten kann jedoch auch schnell ein **überforderter Einzelkämpfer** werden.

Mit zunehmender Pflegebedürftigkeit wächst die Gefahr, dass der Pflegenden seine Kräfte und Kondition überschätzt. Eine Unterstützung von außen zu holen, kann dann mit der Zeit immer schwerer fallen. Beide Partner fixieren sich verstärkt aufeinander und die Situation wird problematisch.

Den Gegenentwurf leben Männer, die die Betreuung frühzeitig auf mehrere Schultern verteilen. Die sogenannten **Care-Manager** engagieren sich vor allem in der psychosozialen Betreuung und überlassen die körperliche Pflege professionellen Diensten. Sie können die Pflege und ihre Belastungen reflektieren und eigene Bedürfnisse weiterhin wahrnehmen. Sie sind eher jünger, zwischen 45 und 65 Jahre und ausnahmslos keine Ehemänner, sondern versorgen andere Verwandte, die noch keinen schweren Pflegebedarf haben.

Die **Kooperatoren** nutzen ebenfalls ein breites Spektrum an Hilfsmöglichkeiten, übernehmen selbst aber auch alle notwendigen pflegerischen Tätigkeiten, wie Ludwig L. (66), der seine demenzkranke Frau pflegt. Eine Angehörigen-Selbsthilfegruppe brachte ihm große



Viele ältere Männer rutschen in die Betreuungs- und Pflegerolle einfach hinein. Oft gibt es keine klare Schwelle, an der eine bewusste Entscheidung getroffen wird.

Unterstützung. Aus der Gruppe ergab sich eine freundschaftliche Verbindung mit zwei anderen Paaren, die einen verlässlichen Rahmen für Austausch, gemeinsame Unternehmungen und einen guten Rückhalt in der Öffentlichkeit bietet. So können auch peinliche Situationen leichter ausgehalten werden. „Wir sind dann zu sechst und nicht allein, die Blicke verteilen sich dann auf mehrere“, erzählt Ludwig L.

Als fünfter Typ wird schließlich der **erschöpfte Kooperationspartner** beschrieben, der trotz Unterstützung körperlich und seelisch immer mehr an seine Grenzen kommt. Das passiert vor allem Ehemännern, die schon lange ihre Partnerin mit hohem Pflegebedarf betreuen. Die Welt engt sich dann für sie immer mehr auf

das Geschehen in den eigenen vier Wänden ein.

BRÄUCHEN MÄNNER ANDERE UNTERSTÜTZUNG?

Männer, die pflegen, brauchen oftmals die gleiche Unterstützung wie Frauen, nämlich umfassende Informationen und individuelle Beratung über Ansprüche und Rechte, gerade auch über Leistungen der Pflegeversicherung. Wichtig an spezifischer Unterstützung sei aber Informationsmaterial mit pflegenden Männern als Vorbildern, so Hammer. Auch bräuchten Männer Selbsthilfegruppen unter männlicher Anleitung, weil sie anders miteinander reden als Frauen. Die Gruppen sollten wie Workshops gestaltet sein, mit Vorträgen und auf Expertenrat ausgerichtet. Anders

als bei Frauen komme der persönliche Austausch erst an zweiter Stelle.

Wenn die Pflegenden noch berufstätig sind, zeigt sich ebenfalls ein Unterschied zwischen den Geschlechtern: Während Frauen häufiger ihren Beruf nach der Pflege ausrichten, organisieren Männer klar die Pflege um den Job herum und arbeiten in Vollzeit weiter. Das bedeutet aber nicht, dass sie sich nur am Rande um ihre Angehörigen kümmern, so das Ergebnis des Forschungsprojekts „Männer zwischen Erwerbstätigkeit und Pflege“.

Demnach nutzt die große Mehrheit dieser Männer professionelle Unterstützung und verlagert das eigene Engagement in Rand- und Erholungszeiten, was

teils erheblich belastend ist. Für diese Männer ist Unterstützung durch den Arbeitgeber gefragt, angefangen von Schulungen für die Führungskräfte über flexible Arbeitszeitmodelle bis hin zum Bereitstellen von Pflegeinformationen. |

Autorin: Sabine Anne Lück

Buchtipps



Eckart Hammer

Unterschätzt

Männer in der Angehörigenpflege
25 Männer erzählen in berührenden Gesprächen von ihrem Pflegealltag, ihren Problemen und Lösungen.



Eckart Hammer, geboren 1954, Diplom-Sozialpädagoge und Sozialwissenschaftler, lehrt an der Evangelischen Hochschule in Ludwigsburg Gerontologie.

Kreuz Verlag, 224 Seiten,
ISBN 978-3-451-61265-7
17,99 EUR
E-Book, ISBN 978-3-451-80103-7
13,99 EUR

Buchtipps



Anneke Goertz

Ich helf dir

Den Alltag leichter machen

Anneke Goertz will alten Menschen mit originellen Tipps und Tricks dabei helfen. Essbesteck, Zahnbürste, Anziehhilfe – mit einfachen Anleitungen führt die Autorin durch die Tücken des Alltags. Aufstehen, Anziehen, Essen, Kochen, Putzen, Waschen, Mobilität, Freizeitgestaltung ... das Do-it-yourself-Prinzip lässt nützliche Dinge entstehen, die den Haushalt bunter machen. Und: Alle können mitmachen – Enkel, Nachbarn, Angehörige und Pflegenden ...

160 Seiten, 1. Auflage 2015
ISBN 978-3-407-86400-0 1
broschiert, 14,95 EUR
E-Book/PDF 13,99 EUR

Gesund frühstücken – fit für den Tag



Das gehört zu einem gesunden Frühstück unbedingt dazu:

GETRÄNKE: Ein frisch gepresster Saft am Morgen kann eine Portion Obst am Tag ersetzen. Wer Kalorien einsparen möchte, sollte Obst- und Gemüsesaft mischen. Zum Durstlöschern eignen sich besser Früchte- und Kräutertees oder Saftschorlen. Grüner Tee kann ab und an eine gesundheitsfördernde Alternative zu Kaffee sein: Er schützt vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt, festigt die Zähne und macht die Haut straff. Eine gute Ergänzung zum Frühstück ist Milch. Sie zählt nicht zur Flüssigkeitsbilanz, da sie wegen ihrer reichen Nährstoffe als Lebensmittel eingestuft

wird, doch sie liefert Kalzium, das zur Knochenbildung benötigt wird. Für alle Getränke gilt: Sie fördern die Stoffwechsellaktivität und sollten daher bei keiner Mahlzeit fehlen.

BROT liefert Kohlenhydrate und damit die Hauptenergiequelle sowie wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Besser als Brötchen und Toast aus Weißmehl sind Vollkorntoast und -brötchen. Gesünder und sättigender ist Bio-Schwarzbrot – vor allem, wenn es selbst gebacken wird → Rezept!



REZEPT

Schwarzbrot – selber backen!

1 Schwarzbrotmischung (ca. 1.400 g) mit

- 3 Päckchen Trockenhefe
- 80 bis 100 g Rübenkraut
- 1 El Salz
- 1 l Buttermilch

in der Küchenmaschine gut mischen, in zwei Kastenformen füllen und 2,5 Std. bei 150 Grad backen.
Das Schwarzbrot lässt sich gut einfrieren, dazu ggf. vorher portionieren oder sogar in Scheiben schneiden.

Foto: © Elisabeth Coelfen, Fotolia.com

Das Frühstück ist die Mahlzeit, die Sie fit machen soll für den Tag. Schließlich hat Ihr Körper nachts ganze Arbeit geleistet: Atmung, Herzschlag, die Regulierung der Körpertemperatur und innerliche „Aufräumarbeiten“ haben Ihren Kohlenhydrat-Speicher geleert. Den sollten Sie am Morgen durch ein nährstoffreiches Frühstück auffüllen, damit Sie körperlich und geistig wieder leistungsfähig werden.

MÜSLI MIT OBST UND KERNEN: Lecker, gut verdaulich und zuckerarm ist ein Müsli aus Getreideflocken. Kombiniert mit frischem Obst, fettarmem Naturjoghurt oder Milch und einem Mix aus Sonnenblumenkernen, Mandeln, Leinsamen, Sesam und Nüssen ist das Müsli der Fitmacher für den Tag schlechthin. Hände weg dagegen von zuckerhaltigen Schoko- und anderen Flakes!

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT? NEIN DANKE!

Vier Tipps, wie Sie den Winter hinter sich lassen

1 | FÜR ENERGIEBOMBEN SORGEN

Wer jetzt zu Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Fisch greift, ernährt sich nicht nur leicht und gesund, sondern führt seinem Körper wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu – Geheimwaffen gegen Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsprobleme.

2 | LICHT TANKEN

Sich möglichst viel draußen aufhalten – das fördert die Bildung von Vitamin D. Dieses lebensnotwendige Vitamin kann der Körper bei ausreichender UV-Strahlung in der Haut selbst bilden. Vitamin D härtet die Knochen, senkt so das Risiko von Knochenbrüchen und kräftigt zudem die Muskulatur. Frühjahrslicht und -sonne kurbeln auch die Produktion des Glückshormons Serotonin an, das vitalisierend wirkt und für gute Laune sorgt.

3 | ERFOLGSDUO BEWEGUNG PLUS SAUERSTOFF

Wandern, joggen, Rad fahren, im Garten arbeiten: Sich im beginnenden Frühjahr regelmäßig und ausgiebig an der frischen Luft zu bewegen, hilft enorm, sich schneller der geänderten Wetterlage anzupassen. Obendrein stärkt es

die Abwehrkräfte und bringt Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung.

4 | RICHTIGES OUTFIT

Steigen Sie jetzt von Wolle auf Baumwolle um: Mit einer Kleidung, die nicht stark wärmt, sondern sich leicht kühl anfühlt, helfen Sie Ihrem Körper, die Thermoregulation zu trainieren.

ZITRONE – DAS GELBE MULTITALENT

Sauer macht lustig – der Spruch kommt nicht von ungefähr. Die Säure einer frisch gepressten Zitrone zum Beispiel regt den Appetit an und bringt die Verdauung in Schwung. Die Zitrone ist ein Multitalent unter den Hausmitteln: Sie enthält viel Vitamin C, stärkt das Immunsystem und lindert Erkältungen. Wer mit einer Mischung aus Zitronensaft und Wasser mehrmals täglich gurgelt, kann selbst Halsschmerzen wirkungsvoll bekämpfen. |



REZEPT

Zitronentee mit Minze und Ingwer

Schale und Saft von vier unbehandelten Zitronen, 25 g frischen Ingwer und ein Bund Minze mit etwa 1 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Wer's mag, kann den Tee mit Honig süßen.

Foto: © alexlukin, Fotolia.com

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViSDP: Kirchliche Sozialstation Elsenzthal e.V., Meckesheim, Telefon 06226 2099

Evangelische Sozialstation Eppingen e.V., Eppingen, Telefon: 07262 2523000

Kirchliche Sozialstation im Gemeindeverwaltungsverband Waibstadt e.V., Flinsbach Telefon 07263 96330

Kirchliche Sozialstation Hockenheim e.V., Hockenheim, Telefon 06205 9433-33

Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V., Schwetzingen/Eppelheim Telefon 06202 27680

Sozialstation Sinsheim e.V., Sinsheim Telefon 07265 911560

Auflage 4.350 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

Lück + Sitz Medien Partnerschaft
Journalistin und Grafik-Designerin,
info@gepflegt-zu-hause.de
Telefon 02224 987440