



Liebe Leserin, lieber Leser!

In den eigenen vier Wänden alt zu werden, das wünschen sich die meisten Menschen. Deshalb suchen wir stets nach Möglichkeiten, um unser Angebot zu erweitern. Wir wollen pflegende Angehörige entlasten, damit das Leben zu Hause so lange wie möglich gelingt. Ich freue mich daher sehr, dass wir Ihnen in dieser Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE von unserer neuen Tagespflege berichten können. Am 26. Juli feierten wir einen gelungenen Tag der offenen Tür und seit August empfangen wir Tagesgäste im „Kurpfalzpark“. Es ist eine tolle Ergänzung zu unseren Betreuungscafés und wird auch von der Pflegeversicherung mit zusätzlichen Leistungen unterstützt.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

Heike Wies
Pflegedienstleiterin



SEIT AUGUST BETREUEN WIR PFLEGEBEDÜRFTIGE GÄSTE

Die Tagespflege ist eröffnet

Die neue Tagespflege „Kurpfalzpark“ in Plankstadt ist ein Meilenstein. Pflegebedürftige Menschen finden hier einen Ort, an dem sie tagsüber bestens versorgt werden. Sie erleben Gemeinschaft und ihre pflegenden Angehörigen werden entlastet.

GANZ BEWUSST haben wir die Tagespflege „Kurpfalzpark“ als kleine Einrichtung für 16 Tagesgäste geplant. Es ist ein familiäres Heim mit Atmosphäre, in dem sich die Gäste wohlfühlen sollen und Rückzugsmöglichkeiten

haben. Dafür gibt es einen Ruheraum mit Liegesesseln zum Entspannen oder Mittagsschlafchen halten, einen Kleingruppenraum, um in kleiner Runde zu spielen, und eine gemütliche Sitzcke im großzügigen Foyer. Bei schönem Wetter können die Terrasse und der Garten mit vielen bequemen Sitzmöbeln genutzt werden. Im großen Gemeinschaftsraum mit angrenzender Küche findet morgens das gemeinsame Frühstück mit Zeitungsrunde statt, bevor die Gäste sich an Gymnastikübungen und Gedächtnisspielen beteiligen können.

WIR HABEN eine Einrichtung geschaffen, die pflegebedürftigen Menschen tagsüber die notwendige Unterstützung bietet, damit sie so lange wie möglich zu Hause wohnen können. Es ist ein Ort, an dem die Gäste medizinisch versorgt sind, körperlich in Bewegung bleiben, singen, reden, lachen und vor allem in Gemeinschaft essen können.

IN DER KURZEN ZEIT, die die Tagespflege geöffnet ist, haben unsere Mitarbeiterinnen festgestellt, dass bereits viele neue Freundschaften geschlossen wurden und die Gäste sich auf den nächsten Besuch freuen. Aus einem Besuch pro Woche wurden bei einigen schnell drei bis vier Besuche pro Woche. Bei manchen Tagesgästen konnten unsere Mitarbeiterinnen be-



Entspannt in kleiner Runde spielen

reits eine positive Veränderung im Sprachverhalten und in der Bewegung erkennen.

DIE TAGESPFLEGE kann ganz individuell in Anspruch genommen werden. Zur Finanzierung stellt die Pflegekasse Geld zur Verfügung, dessen Höhe sich nach dem Pflegegrad richtet. An einem Schnuppertag können neue Gäste herausfinden, ob ihnen die Tagespflege gefällt. Unser Fahrdienst holt die Gäste auf Wunsch zu Hause ab und bringt sie nachmittags wieder zurück. Montags bis freitags von 8 bis 16.30 Uhr hat die Tagespflege geöffnet, Feiertage sind ausgenommen. Das Einzugsgebiet reicht von Brühl, Eppelheim und Heidelberg-Pfaffengrund über Heidelberg-Wieblingen, Ketsch, Schwetzingen und Oftersheim bis Plankstadt. |

➔ Gern beraten wir Sie rund um die Tagespflege:
Telefon 06202/27680
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Wir stellen uns vor

Die Mitarbeiterinnen der Tagespflege



Wir haben uns voller Motivation und Freude unseren neuen Aufgaben gewidmet. Es ist uns wichtig, das Programm nach den Bedürfnissen der Gäste zu gestalten und auf die Fähigkeiten jedes Einzelnen einzugehen und ihn entsprechend zu fördern. Durch gemeinsame Aktivität wollen wir Freude und Lebensqualität vermitteln. Im Team haben wir viele Anregungen und Aktivierungen erarbeitet, um den Gästen eine abwechslungsreiche Zeit zu bieten, beispielsweise eine Zeitungsrunde, einen Morgenkreis mit Bewegungsübungen, gemeinsames Backen und vieles mehr. Wir freuen uns, wenn wir sehen, dass die Tagesgäste gerne zu uns kommen und das meist mehrmals in der Woche.

RECHTZEITIG ERKENNEN UND SEHVERLUST IM ALTER VERHINDERN

Die Gesundheit ins Auge fassen



Im Alter sieht man schlechter. Da lässt sich nichts dran machen. Oder doch? Es ist zwar richtig, dass nicht jede Verschlechterung behandelt werden kann, aber in vielen Fällen lässt sich der Verlust von Sehkraft vermeiden. Nämlich dann, wenn die Augenkrankheit früh genug erkannt wird. Deshalb ist es wichtig, auf erste Warnzeichen zu achten.

VOR FÜNF JAHREN IM URLAUB an der Ostsee konnte Marianne Lehmann noch gut sehen. Das Licht war klar und sie konnte bis spät am Abend draußen lesen. Sie brauchte aber eine neue Brille. Ihr Arzt hatte sie verschrieben, ohne eine Augenkrankheit zu diagnostizieren. So ging die damals 76-Jährige im Urlaub zum Optiker. Der sagte ihr, dass ihre Hornhaut so stark verkrümmt sei, dass er keine neue Brille anpassen wolle. Es folgte für Marianne Lehmann eine Reihe von Besuchen bei Augenärzten, bis die Diagnose feststand: Sie leidet an altersabhängiger Makula-Degeneration (AMD).

LEICHTE VERÄNDERUNGEN BEACHTEN

AMD ist die häufigste Ursache für Sehbehinderungen im Alter, und Marianne Lehmann weiß, dass sie immer weniger sehen wird. Bei der AMD verän-

dert sich die Netzhaut an der Stelle des schärfsten Sehens, der so genannten Makula. Das führt zu einem fortschreitenden Sehverlust. „Wenige Meter von mir entfernt sehe ich gut, aber vorn und hinten ist alles im Nebel“, erzählt Marianne Lehmann. Erste Therapien sind bei ihr zunächst vergebens und sie ist verzweifelt – dann finden die Ärzte ein Medikament, das wirkt. „Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto besser ist die Prognose“, sagt Professor Dr. Focke Ziemssen, der stellvertretende Direktor der Augenklinik der Uni Tübingen. Das gilt nicht nur für die AMD, sondern auch für den Grünen Star (Glaukom) und die Linsen-trübung, den Grauen Star. Knapp 10 Millionen Menschen in Deutschland sind von diesen Krankheiten betroffen. Oft werden sie erst entdeckt, wenn sich deutliche Symptome zeigen und

ein Teil der Sehkraft bereits unwiederbringlich verloren ist.

EINE FRÜHE DIAGNOSE IST WICHTIG

So lange die Augen keine akuten Probleme bereiten, wird ihnen selten Aufmerksamkeit geschenkt. Im Alter entwickelt sich der Verlust von Sehkraft meistens jedoch schleichend. Viele ältere Menschen gewöhnen sich daran und nehmen oft gar nicht bewusst wahr, dass sie immer schlechter sehen. Manche halten es sogar für normal, dass das Sehen im Alter schlechter wird, und nehmen es einfach hin. „So wie die erste Lesebrille ein unveränderliches Merkmal des Alterungsprozesses ist, halten es auch viele fälschlicherweise für unvermeidbar, dass ein Sehverlust auftritt“, sagt Ziemssen. „Obwohl nicht jede Verschlechterung zu verhindern und zu behandeln ist, kann

nur dann frühzeitig reagiert werden, wenn der Betroffene bereits leichte Veränderungen beachtet und rechtzeitig aktiv wird.“ Deshalb empfiehlt Ziemssen, etwa ab dem 40. Lebensjahr Früherkennungs-Untersuchungen beim Augenarzt zu nutzen.

HILFE ANNEHMEN UND HILFSMITTEL NUTZEN

Wer schlecht sieht, muss sich in der Regel in einigen Bereichen seines Lebens umstellen. Dr. Christine Stamm von der Beratungsstelle für Sehbehinderte in Berlin hat die Erfahrung gemacht, dass Menschen, die erst seit kurzem von einer Sehbehinderung betroffen sind, oft große Angst haben. „Sie fürchten, unselbstständig zu werden und auf Hilfe und Pflege angewiesen zu sein.“

AUCH MARIANNE LEHMANN war anfangs verzweifelt. Doch dann bekommt sie Hilfe von ihrer Tochter. Die beiden gehen zum Optiker und kaufen passende Hilfsmittel: ein Einglas, eine Kantenfilterbrille und ein Fernglas. Die Kantenfilterbrille bündelt das Licht und macht die Sicht klarer. Das Einglas nutzt Marianne Lehmann, um winzige Schriftzeichen zu entziffern, beispielsweise die Abfahrtszeiten an der Bushaltestelle. „Die Tatkraft meiner Tochter war sehr gut“, sagt sie. Sie kenne Frauen, die nach der Diagnose ein ganzes Jahr lang ihre Wohnung nicht verlassen hätten. Das



Dunkle Flecken im Sichtfeld und verzerrtes Schriftbild sind typisch für eine Makula-Degeneration.

Mit optimaler Beleuchtung geht vieles leichter.



möchte sie nicht. Täglich fährt sie mit dem Bus, um ihren Mann im Pflegeheim, die Tochter oder die Enkelkinder zu besuchen. Natürlich hat sie aber auch in ihrer Wohnung einiges verändert, um sich sicher zu fühlen.

DIE WOHNUMGUT BELEUCHTEN

Generell spielt besonders die Beleuchtung in der Wohnung eine große Rolle, denn um gut zu sehen, brauchen ältere Menschen wesentlich mehr Licht als junge. Deshalb sollte für ein gleichmäßig helles, angenehmes Licht gesorgt sein, das nicht blendet. Gut geeignet sind Lampen mit einem großen Durchmesser, die den Raum indirekt ausleuchten. Eine zusätzliche Leseleuchte bringt dann punktuell noch mehr Helligkeit.

DER GEDANKE, dass sich mit schwachen Lampen Strom sparen lässt, mag manche Senioren davon abhalten, ihre Wohnung gut auszuleuchten, aber Tatsache ist, dass moderne Leuchtmittel wenig verbrauchen und lange halten. So kann mit kleinen Veränderungen viel erreicht werden. Fritz Buser, Augenoptiker und Lichtdesigner, berichtet über das Aha-Erlebnis eines 71-jährigen Kunden: „Ich finde meine Kleider im Schrank!“, zeigte sich dieser begeistert, nachdem eine moderne LED in seine Schlafzimmerlampe eingesetzt wurde. Kostenpunkt: 17,25 Euro.

WEIL SICH ÄLTERE AUGEN leicht geblendet fühlen, sind glänzende Oberflächen in der Wohnung, wie blanke, spiegelnde Fußböden, wenig geeignet. Sie können mit einem Teppich belegt werden. Menschen, die sehr blendempfindlich sind, setzen sich am besten immer mit dem Rücken zum Fenster und schützen sich draußen mit einer Kappe oder einem Hut mit breiter Krempe und Sonnenbrille.

STARKE KONTRASTE HELFEN

Klare Farben und starke Kontraste können die Wohnung sicherer machen und Unfällen vorbeugen, denn auch die Wahrnehmung von Kontrasten wird

im Alter schwächer. Die Kanten von Treppenstufen lassen sich besser erkennen, wenn sie in einer Kontrastfarbe markiert sind. Von einer weißen Wand heben sich Türrahmen und Handläufe ebenfalls gut ab, wenn sie eine kräftige Farbe haben. Darüber hinaus gibt es für den Alltag viele Hilfsmittel, die das Leben erleichtern, wie sprechende Uhren und Waagen. Und natürlich bekommt die Ordnung eine neue Bedeutung: Gegenstände sollten möglichst immer am

Sprachgesteuerte Alleskönner helfen im Alltag: wecken lassen, Anrufe tätigen, Wetterbericht anfordern – alles auf Zuruf.

selben Platz stehen und ganz besonders nicht als Stolperfallen auf dem Boden liegen. |

Autorin: Sabine Anne Lück
Zitate Marianne Lehmann und Dr. Christine Stamm aus: „Sehen im Alter“



Infos und Tipps

Aktiv im Leben bleiben

Viele Menschen, die nicht mehr gut sehen, versuchen ihren Alltag zu bewältigen, indem sie sich irgendwie durchwurschteln und zunehmend auf Aktivitäten und Hobbys verzichten. Dabei gibt es viele Beratungs- und Hilfsangebote, die die Lebensqualität spürbar verbessern können:

- www.blickpunkt-auge.de enthält viele Informationen für Augenpatienten sowie Ratgeber-Broschüren zum Download. Darüber hinaus gibt es bundesweit Beratungsstellen, auch in Baden-Württemberg.
- Das Aktionsbündnis „Sehen im Alter“ www.sehimalter.org hat eine gleichnamige Broschüre herausgegeben. Zu beziehen über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, per Fax an 0221/8992257 oder per Mail an: order@bzga.de
- Die Adressen spezialisierter Augenoptikbetriebe erfahren Sie über Beratungsstellen wie „Blickpunkt Auge“, über Internetseiten wie www.zva.de (Zentralverband der Augenoptiker) oder www.low-vision-kreis.de – ein Zusammenschluss von Optikern, die sich besonders darauf konzentrieren, sehbehinderten Menschen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

Augen auf!



Probleme früh erkennen

Nutzen Sie regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen bei Ihrem Augenarzt und achten Sie auf wichtige Frühwarnzeichen:

- Verschwommenes oder vernebeltes Sehen, sodass Sie kleine Details nicht mehr erkennen können und das Lesen beeinträchtigt ist oder Sie im Alltag Schilder und Gesichter schlechter erkennen
- Ein beginnendes Verzerrtsehen an geraden Linien wie Fensterrahmen, Fliesenfugen oder kariertem Papier
- Schwierigkeiten, sich an eine unterschiedliche Umgebungshelligkeit anzupassen, beispielsweise beim Betreten eines dunklen Zimmers oder beim Herausfahren aus einem dunklen Tunnel. Nahezu alle Erkrankungen der Netzhaut bringen dieses Problem mit sich.
- **TIPP:** Wenn ein Auge schlechter sieht, gleicht das andere Auge aus. Deshalb sollten Sie jedes Auge immer einzeln prüfen. Dafür decken Sie mit einer Handfläche jeweils locker ein Auge ab.

HAUSTIERE TUN ÄLTEREN MENSCHEN GUT

Ein Begleiter im Alter



Nicht umsonst werden besonders Hunde und Katzen oft als tierische Therapeuten bezeichnet. Sie können im Alter Einsamkeit lindern und wirken positiv auf die Gesundheit. Wer am Lebensabend ein Haustier aufnimmt, sollte aber einen Plan haben, wer das Tier versorgt, wenn man selbst einmal nicht mehr kann.

DIE WIRKUNG VON HAUSTIEREN auf Menschen wurde in den vergangenen Jahrzehnten gut erforscht. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Haustiere die Risikofaktoren des Alterns mindern. Sie wirken sozialer Isolation entgegen und tragen dazu bei, Lebensqualität und Wohlbefinden zu steigern. Ganz konkret kann schon das Streicheln eines Tieres dazu führen, dass der Blutdruck und der Stresspegel sinken und die Muskulatur sich entspannt. Tiere sind treu und bedin-

gungslos an der Seite ihrer Besitzer. Sie haben keine Vorurteile, was Alter, Äußerlichkeiten oder geistige Leistungskraft betrifft.

ANSPRACHE UND SPIEL IM ALLTAG

Egal, ob Hund, Katze oder Wellensittich – sie alle fordern Frauchen und Herrchen zu Aktivitäten auf und bringen damit Abwechslung ins Leben. Wenn die Katze mit einem Wollknäuel spielt und versucht, ein imaginäres Mauseschwänzchen zu erhaschen, oder der Hund erwartungsvoll ein Stöckchen vor seinem Menschen ablegt – immer geht es um Ansprache, Spiel und Spaß. Das lenkt von negativen Gedanken ab und strukturiert den Tag. Besonders Hundehalter müssen regelmäßig ihren Vierbeiner Gassi führen – auch bei Wind und Wetter. Unterwegs entstehen dann häufig Anknüpfungspunkte mit anderen Hundebesitzern, sodass der zwischenmenschliche Kontakt und die Kommunikation gefördert werden.

Besonders Hunde und Katzen suchen körperliche Nähe zu ihren Menschen und wollen kuscheln. So entstehen Zuneigung und Zärtlichkeit. Die Verantwortung für ein Lebewesen zu haben, ist eine Aufgabe und es entsteht bei den

Tierhaltern das Gefühl, gebraucht und gefordert zu werden. Studien haben gezeigt, dass Tierbesitzer ein positiveres Selbstbild haben und mit sich und der Welt zufriedener sind. Mancher meint sogar, dass Tiere oft besser wirken als jedes Medikament.

WAS PASSIERT, WENN ICH NICHT MEHR KANN?

Viele Menschen zögern, im Alter noch die Verantwortung für ein Tier zu übernehmen. Was ist, wenn ich ins Krankenhaus komme? Oder in ein Pflegeheim ziehen muss? Und was passiert mit dem Tier, wenn ich nicht mehr bin? Es ist wichtig, sich diese Fragen zu stellen und ein entsprechendes Netzwerk zu schaffen. Vielleicht können die Kinder oder die Enkel das Haustier aufnehmen, wenn ein Urlaub oder ein Krankenhausaufenthalt anstehen. Auch in der Nachbarschaft oder im Bekanntenkreis lässt sich oft ein Tierfreund finden, der ersatzweise die Betreuung übernimmt. Steht in absehbarer Zeit vielleicht der Einzug in ein Seniorenheim an, sollte man vorab schauen, ob es Einrichtungen gibt, die es erlauben, dass das Haustier miteinzieht.

ÄLTERE TIERE FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Viele Tierschutzvereine vermitteln unter der Überschrift „Graue Schnauzen“ auch speziell ältere Tiere an ältere Menschen. „Generell ist es immer ratsam, dass betagte Menschen eher einen Tiersenior zu sich nehmen und keinen jungen Hüpfen oder Welpen, dem sie auch körperlich

kaum gewachsen sind“, empfiehlt das Bonner Tierheim.

HUND, KATZE ODER VOGEL?

In fast jedem zweiten Haushalt in Deutschland lebt heute ein Tier, in jedem vierten Haushalt sind die Besitzer älter als 60 Jahre. Die meisten entscheiden sich dabei für eine Katze oder einen Hund. Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist und eher einen Schmusetiger sucht, für den ist eine Katze der perfekte Partner. Wem es aber gerade um Bewegung an der frischen Luft geht, für den ist ein Hund ideal. Vögel wie Wellensittiche oder Kanarienvögel sind weniger kuschelig als die Vierbeiner, bringen dafür aber mit ihrem Gezwitscher Leben in eine Wohnung, deren Stille dem Besitzer sonst auf der Seele lastet. Neben den persönlichen Vorlieben sollte immer auch nach den eigenen körperlichen und finanziellen Möglichkeiten entschieden werden: Kann ich Futter und Streu nach Hause tragen? Oder macht es jemand für mich? Bin ich in der Lage, mich zu bücken und die Katzentoilette zu reinigen? Was kostet das Tier und kann ich es mir leisten? Wenn das alles berücksichtigt wird, bringt die Mensch-Tier-Verbindung nur Gutes. |

Autorin: Sabine Anne Lück

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

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 2139700

Auflage 4.000 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

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

