

Hauszeitung des Kirchlichen Pflegedienstes Kurpfalz e.V.



25.
Ausgabe

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir haben eine sehr große Nachfrage nach Plätzen in unserer Wohngemeinschaft für demenzerkrankte Menschen. Deshalb freuen wir uns sehr, dass wir bereits im Sommer eine zweite Wohngemeinschaft in Plankstadt eröffnen. Um unsere neuen Mieter gut begleiten zu können, suchen wir weitere Betreuungskräfte. Die neuen Kolleginnen und Kollegen können in Teilzeit arbeiten und gestalten einen familiären, aktivierenden Alltag für die Bewohner. Wohlfühl-Atmosphäre garantiert. Geben Sie diese Information gerne weiter, damit wir ein tolles Team zusammenstellen können.

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

Ihre

Heike Wies

Pflegedienstleiterin



AUSGABE 25 | 2020

UNSERE THEMEN

- Das Bauchgefühl Auch Magen und Darm altern
- Ein Gläschen in Ehren Wie viel Alkohol ist gesund?

So selbstbestimmt wie möglich leben

Unsere Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz

Alles bleibt vertraut

Die kleine familiäre Gemeinschaft für demenzerkrankte Menschen in Plankstadt feierte im Februar ihr erstes Jubiläum. Die Mieter fühlen sich dort wohl. Und wir sehen uns jeden Tag bestätigt, dass diese Wohnform genau das richtige Angebot ist.

Wenn ein Mensch unter fortschreitender Demenz leidet, ist das Leben zu Hause in den eigenen vier Wänden manchmal nicht mehr möglich. Der Wunsch nach einem selbstständigen und selbstbestimmten Leben bleibt aber auch in dieser Lebensphase erhalten. Die Erkrankten wünschen sich ein Umfeld, das ihrem Zuhause so ähnlich wie möglich ist. In einem Pflegeheim ist das oft nicht gegeben. Deshalb haben wir im Februar vergangenen Jahres als alternative Wohnform die Wohn-

gemeinschaft für demenzerkrankte Menschen eröffnet.

Das pflegende und betreuende Team in der Wohngemeinschaft versteht sich als Begleiter im Alltag. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter helfen, wo es notwendig ist, und legen großen Wert darauf, dass sich die Bewohner als Menschen mit Identität und Würde erfahren. Das Team sorgt dafür, dass sich die Mieter in einem geschützten Rahmen wohlfühlen können und eine gute Lebensqualität haben.

Der Alltag in der Gemeinschaft orientiert sich am Leben in einem Privathaushalt und den vertrauten Aktivitäten wie kochen, im Garten arbeiten, gemeinsam essen, Gäste empfangen, spazieren gehen, Musik hören, singen, waschen, putzen und vieles mehr. Besonders bei demenzerkrankten Menschen ist es wertvoll, wenn der Alltag an Gewohnheiten und vertraute Aktivitäten anknüpft und damit Orientierung und Sicherheit bieten kann.

Die Bewohner beteiligen sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten an den alltäglichen Aktivitäten und werden von den Betreuungs- und Pflegekräf-



Alltag wie zu Hause – inklusive Kochen

ten unterstützt. Auch das Dabeisein ist eine Form der Aktivität, die Zufriedenheit schaffen kann. Das Jahr mit seinen Festen und Feierlichkeiten sowie das Erleben der Jahreszeiten findet sich im Alltag wieder. Wir gestalten ein anregendes Umfeld mit vielseitigen Beschäftigungsmöglichkeiten und genügend Raum für Spontanität.

Das Leben in unserer Wohngemeinschaft läuft also so normal wie möglich. Mit Unterstützung unseres Teams und der Angehörigen leben die Bewohner selbstständig und selbstbestimmt. Es ist sehr deutlich eine Wohlfühl-Atmosphäre spürbar, die sich nicht zuletzt auch daran messen lässt, wie gern unsere Mitarbeitenden zur Arbeit kommen.



Wir stellen uns vor

Angelika Köhler
Koordinatorin der Wohngemeinschaft

Die Arbeit mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, war schon immer mein Steckenpferd. Deshalb habe ich eine Weiterbildung zur Fachkraft für Gerontopsychiatrie absolviert. Bevor ich als Koordinatorin der Wohngemeinschaft für demenzerkrankte Menschen in Plankstadt begonnen habe, konnte ich bereits an anderer Stelle in der gleichen Position wertvolle Berufserfahrung sammeln. Als Koordinatorin bin ich dafür zuständig, dass das Konzept von Selbstbestimmung und Aktivierung von allen umgesetzt wird, die an der Pflege und Betreuung beteiligt sind. Die Zusammenarbeit mit dem Team, den Bewohnern und den Angehörigen bereitet mir große Freude.

Kontakt:

Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V. • www.pflegedienst-kurpfalz.de

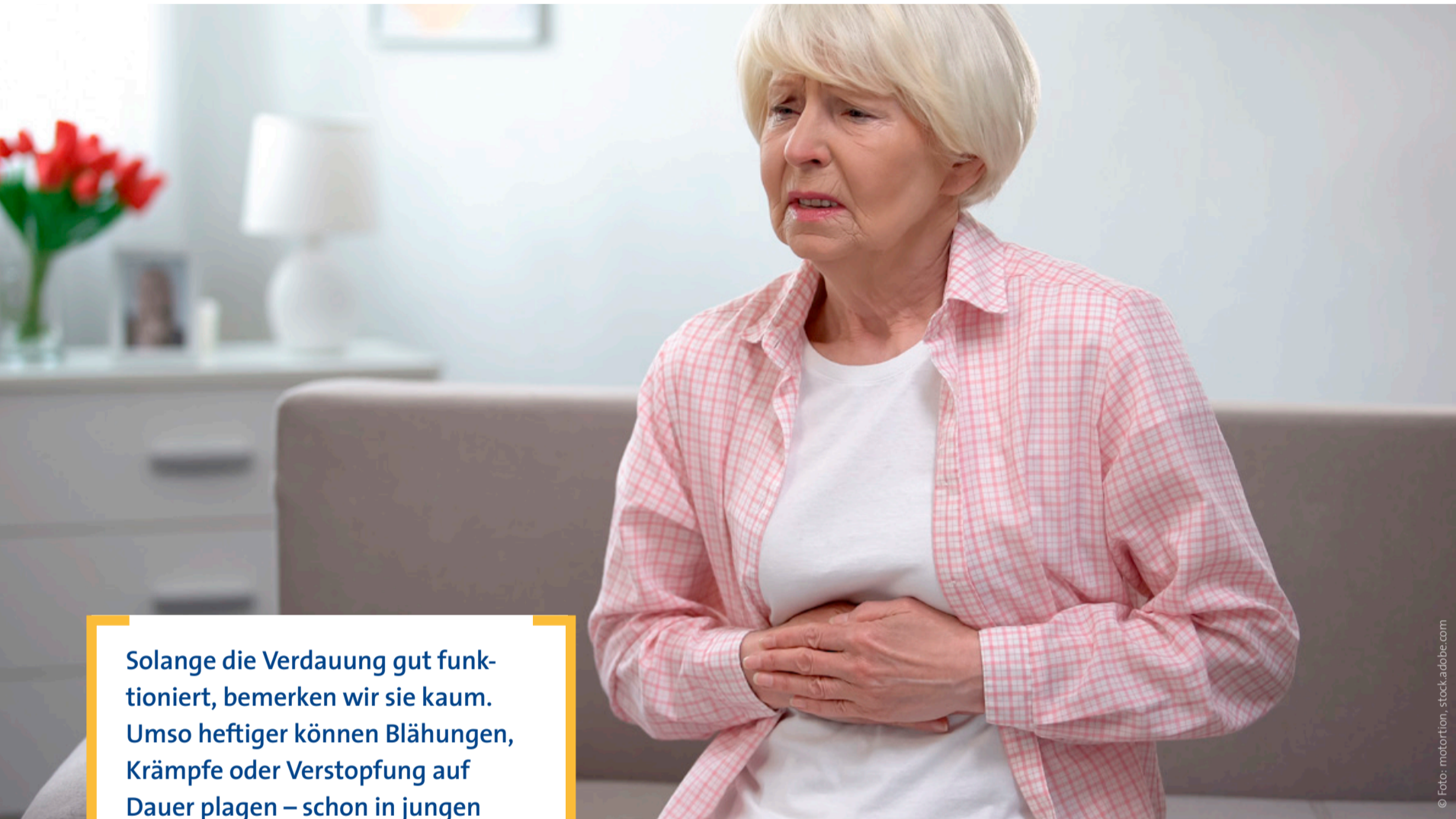
Hildastraße 4a • 68723 Schwetzingen • Telefon 06202 27680 • Fax 06202 276840

Außenstelle Eppelheim • Scheffelstraße 11 • 69214 Eppelheim • Telefon 06221 7392980 • Fax 06221 73929820

info@pflegedienst-kurpfalz.de • Pflegedienstleitung: Heike Wies

Verdauungsprobleme: Auch Magen und Darm altern

Wenn das Bauchgefühl nicht mehr stimmt



Solange die Verdauung gut funktioniert, bemerken wir sie kaum. Umso heftiger können Blähungen, Krämpfe oder Verstopfung auf Dauer plagen – schon in jungen Jahren oder verstärkt im Alter. Weil auch die Zeit an Magen und Darm nicht spurlos vorbeigeht.

Der Bauch fühlt sich aufgebläht an, ein unangenehmer Druck ist spürbar, der Stuhlgang kommt zu selten und zu hart oder zu oft und zu dünn. Manchmal auch im Wechsel. Der häufigste Grund, warum Menschen in Deutschland zum Arzt gehen, sind Bauchschmerzen und Verdauungsbe-

schwerden. Bei rund der Hälfte dieser Patienten können die Ärzte mit den heute üblichen Untersuchungsmethoden keine genaue Ursache feststellen. Dann rückt die Diagnose „funktionelle Magen-Darm-Probleme“ oder „Reizdarmsyndrom“ in den Fokus.

Es gibt heute keine Untersuchung, die diese Diagnose „beweist“. Sie wird über das Ausschlussverfahren erstellt. Das bedeutet, dass der Arzt gezielt alle anderen Krankheiten ausschließt, die ähnliche Beschwerden verursachen. Der Hausarzt nimmt in der Regel Blut und Urin ab und macht einen Ultraschall des Bauches. Er veranlasst eine Darmspiegelung und bei Frauen zusätzlich eine gynäkologische Untersuchung. Bleibt das alles ohne Befund, sind viele Patienten erst einmal froh, dass nichts Lebensbedrohliches dahintersteckt. Doch manchmal beginnt dann auch ein langes Suchen nach der

Oft lässt sich keine exakte Ursache feststellen

Ursache und es ist viel Geduld gefragt, um eine wirksame Therapie zu finden – denn die Beschwerden sind ja deutlich spürbar und beeinträchtigen die Lebensqualität. Bei älteren Menschen kommt hinzu, dass die zunehmenden Jahre auch Auswirkungen auf den Verdauungstrakt haben. Zwar nicht äußerlich sichtbar wie beispielsweise bei der Haut, die an Elastizität verliert, aber deutlich messbar.

Das Bauchhirn altert

„Das Altern betrifft vor allem das sogenannte Bauchhirn“, erklärt der Gastroenterologe Prof. Dr. Thomas Frieling. Dabei handelt es sich um das Nervensystem des Magen-Darm-Trakts. Es ist zwar mit dem „Kopfhirn“ verbunden, aber es regelt selbststän-

dig die Verdauung mit allen Aufgaben, die dazugehören, beispielsweise die Darmbewegungen und die Schleimproduktion. Im Alter werden die Nervenzellen im Bauchhirn abgebaut und dadurch wird die Verdauung träger. Es kommt häufiger zu chronischer Verstopfung und durch das notwendige Pressen in der Folge manchmal auch zu Stuhlinkontinenz – ein schambehaftetes Symptom, über das viele Patienten ihrem Arzt erst einmal gar nicht berichten, so die Erfahrung von Professor Frieling.

Zusätzlich sorgen auch äußere Einflüsse dafür, dass das Gesamtgefüge von Magen und Darm im Alter schneller aus dem Gleichgewicht geraten kann: Medikamente werden über längere Zeit eingenommen und haben Nebenwirkungen, die den Magen angreifen. Allein durch das Alter steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass beispielswei-



Der Darm hat viel zu verarbeiten. Sein Nervensystem steuert selbstständig die Verdauung.

se das Bakterium *Helicobacter pylori* irgendwann eine Entzündung der Magenschleimhaut auslöst, die chronisch wird. Rund die Hälfte der Menschheit trägt dieses Bakterium auf der Magenschleimhaut in sich.

Schluckstörungen wirken auf die Verdauung

Schluckstörungen können betagten Menschen die Freude am Essen verderben. Dann ernähren sie sich oft einseitig und wenig ausgewogen, was sich ebenfalls ungünstig auf die Verdauung auswirkt. Wenn die Sinneswahrnehmung bei älteren Menschen abnimmt, wird gegebenenfalls ein Symptom wie Sodbrennen, das den Rückfluss von Speisebrei aus dem Magen in die Speiseröhre anzeigt, weniger stark wahrgenommen. Der aggressive Magensaft kann die Speiseröhre länger reizen und es entsteht schneller eine Entzündung als in jungen Jahren. Das alles sind Faktoren, die auf das gesamte Verdauungssystem wirken.

Besonders reizempfindlich

Wenn also Bauchkrämpfe, Durchfälle oder Blähungen länger anhalten und mit den üblichen Verfahren keine eindeutige Ursache feststellbar ist, gilt es weiterzuforschen. Bei manchen Patienten kommt ein Magen-Darm-Infekt als Auslöser in Betracht und manchmal lässt sich ein Zusammenhang mit einer besonders belastenden Lebenssituation herstellen. Der Stand der Forschung ist heute, dass diese Verdauungsbeschwerden auf einer Fehlfunktion des Nervensystems im Verdauungstrakt beruhen oder darauf, dass die Kommunikation zwischen Kopf- und Bauchhirn gestört ist. Bei vielen Patienten reagiert der Verdauungstrakt einfach besonders empfindlich auf bestimmte Reize, beispielsweise auf ein Nahrungsmittel oder auch auf Stress. Diese unterschiedlichen Ursachen bedürfen dann auch individueller Therapien.

Unverträgliche Nahrungsmittel?

Zunächst einmal gilt es herauszufinden, ob die Beschwerden daher rühren, dass bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen werden. Das können beispielsweise Zuckerarten sein, wie Milch- und Fruchtzucker oder histaminhaltige Nahrungsmittel. Nicht alle Unverträglichkeiten lassen sich durch Tests nachweisen, deshalb ist oft ein Ernährungs-Tagebuch sinnvoll. In das



Welche Arzneimittel helfen?

Um Bauchschmerzen oder -krämpfe zu lindern, hat sich Pfefferminzöl gut bewährt, das beispielsweise auch in Kapselform angeboten wird.

Darüber hinaus empfehlen die Fachärzte, die sich in der Gastro-Liga e.V. zusammengeschlossen haben, Probiotika. Das sind nützliche Bakterien, die im Darm gesundheitsfördernde Eigenschaften entfalten. Dabei ist es wichtig, dass der Arzt das jeweils passende Bakterium für den Patienten auswählt. Einfach zu einem probiotischen Joghurt zu greifen, der im Supermarkt angeboten wird, reicht nicht aus.

Als erste Wahl bei Verstopfung nennen die Experten lösliche Ballaststoffe wie Flohsamenschalen.

Lässt sich mit pflanzlichen Arzneimitteln keine Besserung erzielen, können bei Blähungen sogenannte Entschäumer helfen und bei Durchfall Medikamente, die die gesteigerte Darmbewegung hemmen und eine normale Stuhlbildung fördern. Auch bestimmte, sehr niedrig dosierte Antidepressiva können eingesetzt werden. Sie wirken auf das Darmnervensystem und lindern dadurch Schmerzen.

Tagebuch wird eingetragen, was wann gegessen wurde und wann welche Beschwerden auftreten. So lassen sich „kritische“ Lebensmittel herausfinden und durch eine veränderte Ernährung können die Beschwerden gelindert werden. Auch die neue FODMAP-Diät kann im Einzelfall helfen. Der Name leitet sich von „Fermentabel Oligo-, Di- and Monosaccharides and Polyols“ ab. Eine solche Diät enthält nur sehr wenig Ballaststoffe und sollte auf jeden Fall in Abstimmung mit dem Arzt begonnen werden. Wer auf eigene Faust seine Lebensmittelauswahl einschränkt, riskiert leicht eine Fehl- oder Mangelernährung.

Wenn die Psyche auf den Magen schlägt

Stellt sich heraus, dass Magen und Darm besonders in belastenden Lebenssituationen rebellieren, können Entspannungstechniken oder ein Anti-Stress-Training gute Erfolge bringen.

Dazu gehören beispielsweise progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga oder autogenes Training. Ergänzend kann für einige Patienten

eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll sein.

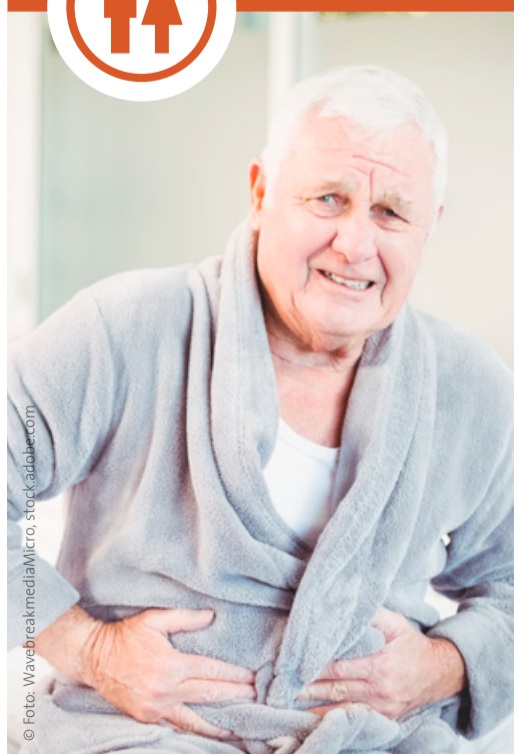
Autorin: Sabine Anne Lück
© Gepflegt zu Hause

Geduldig herausfinden, was guttut



Bewegung für das gute Bauchgefühl

Gastroenterologe Prof. Dr. Thomas Frieling hebt hervor, dass ein aktives, gesundes Leben Einfluss auf die Darmfunktion hat: Bewegung – egal ob ein Spaziergang, eine Runde mit dem Fahrrad oder Schwimmen – alles unterstützt die Verdauung. „Ebenfalls wichtig ist eine gute Esskultur. Das bedeutet vor allem, sich für das Essen Zeit zu nehmen“, sagt Frieling. Weiter lauten seine Empfehlungen: ausreichend trinken, auf einen guten Schlaf achten, gegebenenfalls das Gewicht reduzieren und – ebenfalls sehr wichtig – Hobbys pflegen. Sich mit Dingen zu beschäftigen, die Freude bereiten, lenkt die Aufmerksamkeit weg von den Beschwerden und richtet sich auf das, was Lebensqualität bringt.



Wissen in Zahlen

- **Zwischen dreimal täglich und dreimal in der Woche** – das alles gilt als normale Verdauung!
- **Zwischen 10 und 30 Prozent** der Deutschen leiden unter Verdauungsbeschwerden, für die sich mit den heute üblichen Untersuchungen keine organische Ursache finden lässt.
- **Eine Million Menschen** erhielten 2017 die Diagnose Reizdarmsyndrom (Barmer-Arztreport 2019).

Alkohol wirkt im Alter stärker

Vom Gläschen in Ehren zum Gesundheitsproblem



Wenn es um riskanten Alkoholkonsum geht, stehen in der Regel Jugendliche im Fokus. Bei älteren Menschen wird viel weniger wahrgenommen, ob sie zu viel trinken. Dabei kann Alkohol im Alter noch mehr schaden.



Wie viel Alkohol darf ich trinken?

Frauen sollten täglich nicht mehr als 12 Gramm reinen Alkohol zu sich nehmen. Das entspricht ungefähr einem kleinen Glas Bier (0,25 Liter) oder Wein (0,125 Liter). Für Männer gilt das Doppelte, also 24 Gramm reiner Alkohol. Bis zu dieser Grenze wird der Alkoholkonsum als risikoarm eingestuft. Der Übergang vom Genuss-Glas zum risikoreichen Alkoholkonsum bis hin zur Sucht ist fließend.

Folgende Situationen sind deutliche Warnzeichen:

- Der morgens gefasste Vorsatz, keinen Alkohol zu trinken, wird im Laufe des Tages immer wieder über den Haufen geworfen.
- Der Tag wird so geplant, dass es immer Anlässe gibt, Alkohol zu trinken.

Nur ein Gläschen am Wochenende? Oder doch jeden Tag? Oft sind schwierige Situationen der Auslöser, wenn der Alkoholkonsum im Alter steigt. Die Kinder ziehen aus und nach der Pensionierung gibt es plötzlich keine Aufgaben mehr. Es wächst das Gefühl, überflüssig zu sein. Noch größer kann die Leere werden, wenn der Ehepartner stirbt und nur die Einsamkeit bleibt. Ein Glas Wein kann dann vermeintlich helfen, denn in geringer Menge wirkt Alkohol in der Regel anregend und stimmungssteigernd. Die Nervenzellen schütten im sogenannten

Belohnungssystem vermehrt Dopamin aus. Vereinfacht ausgedrückt, verknüpft unser Gehirn dabei Alkohol und Wohlbefinden. Gefährlich wird es, wenn immer wieder Alkohol gebraucht wird, um das gute Gefühl zu erzeugen. Die gesundheitlichen Schäden sind in jedem Alter gravierend, bei älteren Menschen wirkt der Alkohol jedoch noch stärker und Wechselwirkungen mit Medikamenten sind häufiger.

Anteil der Flüssigkeit im Körper sinkt

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Wirkungsweise des Alkohols. Bei älteren Menschen sinkt der Flüssigkeitsanteil im Körper, in dem sich der aufgenommene Alkohol verteilt. Die Konzentration im Blut ist dadurch höher, was bedeutet, dass der Alkohol stärker wirkt. Dazu kommt, dass der Stoffwechsel träger wird und die Leber langsamer arbeitet. Deshalb kann der Körper den Alkohol nicht mehr so schnell abbauen wie früher. Eine Menge, die in jungen Jahren vertragen wurde, kann sich also im Alter stärker auswirken und beispielsweise dazu führen, dass man stürzt.

Gefährliches Duo: Alkohol und Medikamente

Viele Menschen leiden im Alter unter chronischen Krankheiten wie Blut-

hochdruck, Osteoporose, Herzschwäche oder Arteriosklerose und nehmen dafür regelmäßig ein oder mehrere Medikamente ein. Alkohol kann die positive Wirkung dieser Medikamente zunichte machen oder sogar gefährliche Wechselwirkungen produzieren. Besonders problematisch ist die Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten wie Schlaf- und Beruhigungsmitteln, erklärt die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. Die betäubende oder anregende Wirkung kann sich gefährlich vervielfachen. Darüber hinaus belastet Alkohol ganz allgemein den Organismus und mindert die Leistungsfähigkeit. Das liegt unter anderem daran, dass die Nervenzellen zum Abbau rund 80 Prozent des Zellsauerstoffs brauchen. Da der Körper im Alter Sauerstoff schlechter aufnimmt, kann eine abnehmende geistige oder körperliche Leistung auch durch Alkohol bedingt sein. Vielfach ist es aber schwierig zu unterscheiden, ob es sich

um Gesundheitsschäden oder altersbedingte Veränderungen handelt.

Gewohnheiten ändern – lohnt sich auch im Alter

Im Alter werden langjährige Trinkgewohnheiten selten hinterfragt – und von nahestehenden Menschen häufig toleriert. Schließlich haben viele Menschen seit 40 Jahren oder noch länger Erfahrung mit alkoholischen Getränken. Dennoch lohnt es sich, diese Gewohnheiten zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern. Der manchmal geäußerte Gedanke, dass es im Alter doch nichts mehr nützt, weniger zu trinken, wird von der Wissenschaft nicht bestätigt. Studien belegen eindeutig, dass es sich positiv auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit auswirkt, wenn kein oder nur noch wenig Alkohol getrunken wird.

Autorin: Sabine Anne Lück
© Gepflegt zu Hause

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViSDp: Diakoniestation Lahr gGmbH, Lahr
Telefon 07821 93650

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

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

Kirchliche Sozialstation Sinsheim e.V.,
Sinsheim, Telefon 07265 2139700

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

Ökumenische Sozialstation St. Martin,
Gengenbach Hohberg e.V., Gengenbach
Telefon 07803 980540

Auflage 5.000 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

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