



Liebe Leserin, lieber Leser!

„Liebling – auch wir werden älter ...“ Was gab es in den 60er-Jahren noch für nette Liedtexte über das Älterwerden! Heute spricht man nüchtern von einer drohenden Überalterung der Gesellschaft und vom Pflegenotstand. Die Zeiten haben sich eben geändert: Wir werden immer älter. Zugleich werden zu wenige Kinder geboren. Und die Pflegeberufe müssen um ihren Fachkräftenachwuchs kämpfen. Hier setzen wir an: Wir sind seit 2012 anerkannter Ausbildungsbetrieb für den Beruf Altenpflegerin/Altenpfleger. Lesen Sie mehr über dieses und andere aktuelle Themen in der Frühjahrsausgabe unserer Hauszeitung.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie viel Wissenswertes in GEPFLEGT ZU HAUSE entdecken und grüßen Sie herzlich.

Waltraud Wilhelm

Geschäftsführerin

Karin Hemberger

Pflegedienstleiterin



IM GESPRÄCH: CARINA VOLK, ALTENPFLEGERIN UND PRAXISANLEITERIN

„Altenpflege ist nicht nur Windeln wechseln!“

Eigentlich wusste Carina Volk längst, was sie beruflich machen wollte:

Friseurin! Trotzdem hat sie für den Girls' Day* ein Altenheim gewählt.

Danach wusste sie, dass nicht Friseurin ihr Traumberuf war, sondern Altenpflegerin. Seit zwei Jahren ist sie bei uns beschäftigt.

GEPFLEGT ZU HAUSE: Was schätzen Sie besonders an Ihrem Beruf – und was weniger?

CARINA VOLK: Am anstrengendsten finde ich es, mich ständig für meinen Beruf rechtfertigen zu müssen. Die meisten Leute meinen, dass man

alten Menschen nur die Windeln wechselt. Dabei ist Altenpflege vielfältig, abwechslungsreich und verantwortungsvoll!

Welche Aufgaben hat eine Altenpflegerin?

→ Zunächst Grundpflege, also Körperpflege. Dann Hilfe beim Bewegen, Aufstehen und Zubettgehen. Die Behandlungspflege nach ärztlicher Anordnung, dazu gehören zum Beispiel Spritzen, Medikamentengabe, Verbandwechsel. Biografiearbeit ist wichtig: Ich frage alte Menschen nach ihrem Leben, um sie besser verstehen zu können. Im Pflegealltag kommen dazu regelmäßig Dienstgespräche, Fallbesprechungen, Informationsaustausch ...

Welche Fähigkeiten sind gefragt?

→ Man muss teamfähig sein und freundlich. Man muss Kritik aushalten und mit schwierigen Situationen umgehen können. Eigeninitiative ist gefragt. Man sollte bereit sein, sich viel Fachwissen anzueignen und an Fortbildungen teilzunehmen. Freude am Umgang mit Menschen und eine ganze Portion Idealismus gehören natürlich auch dazu.

Welche seelischen Voraussetzungen muss man mitbringen?

→ Man muss eigentlich immer gut drauf sein. Und wenn man's mal nicht ist, sollte man es sich nicht anmerken lassen.

Welche beruflichen Wege stehen Ihnen offen?

→ Ich kann stationär und ambulant arbeiten und mich spezialisieren, zum Beispiel zur Wundtherapeutin, Mentorin oder sogar für die Position einer Pflegedienstleitung. Auch



Altenpflege ist vielseitig.

einem Studium steht nichts im Wege. Und: Teilzeit ist möglich, was natürlich interessant wird, sobald man Familie hat.

Was muss besser werden?

→ Der Pflegeberuf ist, gemessen an dem, was wir leisten, unterbezahlt. Da ist Handlungsbedarf! |

* Berufsorientierungstag für Mädchen

Großzügige Unterstützung durch Spender & Sponsoren

Wir haben ein neues Auto!



Wir bedanken uns bei allen, die uns mit einem Geldbetrag dabei unterstützt haben, ein neues Fahrzeug für die Sozialstation anzuschaffen. Unser besonderer Dank gilt den großzügigen Sponsoren: Dr. F.B. Ader, Gemeinschaftspraxis Dr. Schindler, Dr. Wüstefeld, H. Tramer, Radiologisches Zentrum, Hirsch Apotheke, Itter Apotheke, Sanitätshaus Schach, Physiotherapeut

T. Zimmermann, Beerdigungsinstitut Eichler, Architekturbüro Nikoleit, Hellmuth Architekten, Architektin G. Hemberger, Kohler Flachdach, Elektro Wunder, Fenster Schwing, FREIDEL Fensterbau, K. Schüssler GmbH, Fachmarkt Riedinger, Torsten Martin Fenster-Türen-Tor, Gartengestaltung A. Huy, Schreinerei Köbler, Schreinerei Prilipp, Schreinerei Rumstadt, Dipl.-Ing. W. Schulz, die FinancialArchitects AG, M. Gärtner GmbH, REWE Keßler OHG, Silvias Tabak Shop, Snack Bar, Sport & Aktiv Sascha u. Rick. |

Langsam sprechen – nicht laut

Wie sich die Verständigung mit schwerhörigen Menschen gestalten und verbessern lässt



Obwohl die altersbedingte Schwerhörigkeit normal ist und viele Menschen betrifft, reden die wenigsten gerne darüber. Nicht mehr gut zu hören ist – im Gegensatz zur nachlassenden Sehfähigkeit – immer noch ein Tabu. Brille ist schick, Hörgerät macht alt: Es ist die gesellschaftliche Einstellung, die die Verständigung zusätzlich erschwert.

NICHT MEHR GUT HÖREN ZU KÖNNEN – damit muss jeder rechnen, der älter als 65 Jahre ist. Schwerhörigkeit ist nach Bluthochdruck und Bewegungsproblemen die häufigste der chronischen Krankheitserscheinungen im Alter. Etwa die Hälfte aller älteren Menschen klagt über nachlassende Hörfähigkeit und ungefähr 20 Prozent der Betroffenen ab 70 Jahre tragen ein Hörgerät. Durch eine Minderung der Schallempfindlichkeit im Innenohr können Altersschwerhörige vor allem hohe Töne wie Frauen- oder Kinderstimmen, aber auch Haustür- und Telefonklingeln nicht mehr ausreichend hören. Gesprochenes wird oft nicht mehr komplett und zusammenhängend gehört. Mit der Zeit werden nur noch Wortfetzen aufgenommen, auf die sich die Betroffenen dann einen Reim machen müssen. Das erklärt die häufigen Sprachverdrehungen und Missverständnisse, aber auch, warum Schwerhörige oft misstrauisch und ungehalten reagieren. Sie befürchten – leider nicht zu unrecht – von der ungeduldigen Umgebung nicht mehr ernst genommen und übergangen zu werden. Am schwersten fällt es Schwerhörigen, ein einzelnes Geräusch von den Umgebungsgeräuschen zu trennen, also die entscheidende Stimme aus einer Vielzahl von Stimmen herauszuhören. Solange wir gut hören können, fällt uns das nicht schwer: Es läuft ganz selbstverständlich und unbewusst ab. Schwerhörigen Menschen gelingt das nur noch unter großer Anstrengung

und Konzentration, was entmutigen und lustlos machen kann.

KAFFEKLATSCH OHNE GENUSS

Zwischentöne, der Tonfall und die Sprachmodulation – also Faktoren, die für den täglichen Umgang äußerst wichtig sind – werden nur undeutlich verstanden. Einem Gespräch, besonders wenn viele durcheinanderreden wie zum Beispiel bei einem „Kaffeeklatsch“, können die Betroffenen mit zunehmender Schwerhörigkeit immer weniger folgen. Auch Filme und Radiosendungen zu verstehen wird anstrengend und oft zur Qual. Besuche in Cafés und Gaststätten können kaum noch entspannend und genussvoll erlebt werden. Deshalb meiden Schwerhörige solche Aktivitäten und isolieren sich oft bis zum kompletten Rückzug. Meeresrauschen, Vogelgezwitscher und ähnliche sogenannte Umgebungsgeräusche, die ja meist mit positiven Gefühlen (Freizeit, Ferien etc.) verbunden sind, können bei der altersbedingten Schwerhörigkeit kaum noch wahrgenommen werden. Da sich solche Erlebnisse bei Spaziergängen deshalb nur schwer mit anderen teilen lassen, fühlen sich die Betroffenen häufig auch dann ausgeschlossen, wenn dies gar nicht der Fall ist. Gefährlich ist der Verlust, Warngeräusche wahrzunehmen – zum Beispiel den Donner, der das Herannahen eines

Gewitters ankündigt. Mit der Hörminderung geht auch das Richtungshören verloren. Der Betroffene kann nur schwer nachvollziehen, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt. Das führt zu großer Unsicherheit im Dunkeln, weil es dann besonders darauf ankommt, Gefahren wie das Herannahen eines Fahrrads über das Gehör wahrzunehmen. Auch die Geschwindigkeit eines Autos abzuschätzen, ist an das Gehör gekoppelt. Deshalb sind Schwerhörige oft so zögerlich beim Überqueren einer Straße, weil sie in ihrer Entscheidung fast ausschließlich an das Sehen gebunden sind.

FAUSTREGELN FÜR DAS GESPRÄCH

BLICKKONTAKT: Sehen Sie den Schwerhörigen während des Gespräches an – er kann sich dann leichter auf das, was Sie sagen, konzentrieren. Ihre Sprachmodulation –

also das Wechselspiel von Höhe, Tiefe und Betonung in Ihrer Stimme – kann ein Schwerhöriger ja nicht mehr ausreichend wahrnehmen. Aber er kann unter Umständen etwas von Ihren Lippen ablesen und den Sinngehalt Ihrer Worte durch Ihre Mimik und Gestik erkennen. Es hat aber auch noch einen ganz praktischen Grund, warum sich Gesprächspartner ansehen sollten: Die Ohrmuscheln weisen nach vorne, Schallwellen können direkt eindringen. So wird das verbliebene Gehör am besten genutzt.

NEBENGERÄUSCHE BEENDEN: Sorgen Sie für einen ungestörten Gesprächsablauf, indem Sie die Tür zum Nebenraum schließen, wenn dort gesprochen wird. Schalten Sie das Radio aus. Schließen Sie das Fenster, um den Straßenlärm draußen zu lassen.

Eine kräftige und dunkle Tonlage wird am besten verstanden.



**LICHTVERHÄLTNISSE VERBESSERN:**

Schwerhörige sind vermehrt auf das Sehen angewiesen. Das Licht soll nicht blenden und nicht viele Schatten bilden. Das Gesicht des Gesprächspartners muss klar erkennbar sein. Gehen Sie deshalb möglichst auf Augenhöhe mit dem Schwerhörigen. Achten Sie darauf, dass Ihre Lippen zu sehen sind, sonst ist das Ablesen von den Lippen erschwert oder gar nicht möglich.

DEUTLICHE AUSSPRACHE: Verstehen hängt weniger von der Lautstärke ab als von der Aussprache. Sprechen Sie deutlich und etwas langsamer. Machen Sie nach jedem Satz eine kleine Sprechpause oder warten Sie auf eine Reaktion. Gestikulieren Sie nicht zu viel, das lenkt ab. Vermeiden Sie lautes Sprechen oder gar Schreien. Sprechen Sie stattdessen in einer kräftigen und dunklen Tonlage.

EINFACHE, KURZE, KLARE SÄTZE: Vermeiden Sie lange und komplizierte Sätze. Benutzen Sie Alltagsbegriffe aus dem Sprachschatz des Betroffenen. Je komplizierter der Satzbau, desto höher ist der Konzentrationsaufwand. Zerlegen Sie lange Sätze in mehrere kurze Teile. Geben Sie Ihrem Gegenüber ausreichend Zeit, nachzudenken und zu antworten.

INHALTE ERKLÄREN: Je nach Ausprägung der Schwerhörigkeit wird gesprochene Sprache für die Betroffenen zum Glücksspiel. Fragen Sie deshalb manch-

Hörgeräte – immer unauffälliger und leistungsstärker

mal nach, ob alles verstanden worden ist. Informieren Sie den Schwerhörigen, wenn er eine Situationskomik oder einen Witz nicht mitbekommen hat. Schwerhörige neigen schnell dazu, sich ausgelacht zu fühlen. Wiederholen Sie allerdings nur, was der Betroffene nicht verstanden hat.

KONTAKT HALTEN: Weil Gruppensprache für einen Schwerhörigen sehr anstrengend sein können, ist es gut, wenn eine Person direkten Kontakt zu ihm hält und zwischendurch über den Gesprächsverlauf informiert. Besonders schnelle Themenwechsel im Gespräch sind schwer zu verfolgen. Deshalb beim Themenwechsel möglichst mit kleiner Pause abwarten oder den Themenwechsel gesondert bekannt geben.

WICHTIGES AUFSCHREIBEN: Schreiben Sie Wichtiges auf, damit nicht Falschverstandenes für richtig befunden wird. Besonders Termine und Adressen werden schriftlich festgehalten. Für regelmäßig wiederkehrende Angaben eignen sich Schrifftafeln.

KONTAKT AUFNEHMEN: Zeigen Sie sich möglichst schnell im Gesichtsfeld des Schwerhörigen, wenn Sie einen Raum betreten, damit er nicht erschrickt und nachvollziehen kann, was um ihn herum vorgeht. Machen Sie sich ggf.

SELBSTHILFEGRUPPEN NUTZEN: Es gibt Selbsthilfegruppen für Schwerhörige. Sie bieten oft gutes Informationsmaterial zur Alltagsbewältigung, aber auch zu Hilfsmitteln (Hörgeräte etc.) und zur Kostenübernahme.

ANDERE INFORMIEREN: Selbsthilfegruppen empfehlen Schwerhörigen, ihr Gegenüber in fremder oder neuer Umgebung – wie auf Reisen, im Zug oder im Hotel – auf ihre Behinderung aufmerksam zu machen. Sie können damit erreichen, angemessen angesprochen zu werden. Und im Notfall

Ich bin schwerhörig!**Bitte helfen Sie mir beim Hören:**

- Sprechen Sie deutlich und langsam, aber nicht zu laut.
- Sehen Sie mich beim Sprechen an!
- Schreiben Sie Wichtiges für mich auf.

Danke!

Bewährt sich im Alltag: Karte ausschneiden, einstecken und bei Bedarf überreichen.

durch optische Signale bemerkbar. Wenn der Betroffene alleine lebt, ist zu überlegen, die akustische Hausklingel durch ein Lichtsignal zu ersetzen.

können sie sich anders als nur akustisch warnen lassen!

HÖRGERÄTE: Ein modernes Hörgerät hilft dabei, Lebensqualität zurückzugewinnen und auf diese Weise auch wieder am familiären und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Selbst im hohen Alter bringt ein gut angepasstes Hörgerät noch eine deutliche Hör-Verbesserung. Wichtig: einen guten Hörgeräte-Akustiker in Anspruch nehmen und unbedingt eine Reihe verschiedener Geräte ausprobieren! Im Alltag und durch die Rückmeldung von Angehörigen und Freunden stellt sich dann schnell heraus, welches Gerät am besten dort verstärkt, wo die individuellen Hörverluste vorhanden sind. Also, nicht drängen lassen und in Ruhe ausprobieren! Und: Die teuersten Geräte sind keineswegs immer die Besten. Die individuelle Anpassung und der korrekte Umgang sind dagegen die wichtigsten Voraussetzungen dafür, dass das Hörgerät akzeptiert und im Alltag auch wirklich getragen wird – und damit erst die gewünschte Verbesserung bringt. |

*Quelle: Siegfried Huhn, Redaktion: GRIESHABER
Redaktion + Medien, Bonn*

Checkliste zum Erkennen von Schwerhörigkeit

Zeichen einer Schwerhörigkeit können sein, wenn jemand häufig ...



- über Hintergrundgeräusche klagt
- den Eindruck hat, der Gesprächspartner nuschelt, spricht undeutlich und zu leise
- über Ohrgeräusche klagt
- öfter darum bittet, das Gesprochene zu wiederholen
- den Eindruck vermittelt, zuzuhören, dennoch nicht versteht, was gemeint ist
- auf Fragen nicht immer oder falsch antwortet
- Gesprächspartner missversteht
- nicht reagiert oder nicht versteht, wenn das Gesicht des Sprechenden abgewandt ist
- nicht reagiert, wenn er von hinten angesprochen wird
- an den Gesprächspartner sehr nahe herantritt
- Schwierigkeiten hat, sehr helle Stimmen zu verstehen (Frauen, Kinder)
- Schwierigkeiten hat, Einzelheiten zu verstehen, wenn mehrere gleichzeitig sprechen
- bei Gruppengesprächen angespannt, unkonzentriert und ängstlich wirkt, sich nicht beteiligt oder Müdigkeit vorgibt
- zu laut oder zu leise spricht
- Fernseher und Radio deutlich zu laut einstellt
- Telefonate vermeidet

(modifiziert nach Bircher-Müller/Huhn 2008)

HÄUSLICHE PFLEGESCHULUNG

Gewusst wie: Wir zeigen Ihnen, was Sie wissen müssen



WILHELMINE WITTLICH* lebt seit Jahren bei ihrem Sohn Helmut und seiner Frau Sabine. Die beiden kümmern sich um die inzwischen 95-jährige Frau, die geistig noch recht fit ist. In den letzten Jahren ist die alte Dame aber zusehends unbeweglicher geworden. Sie braucht deshalb immer mehr Hilfe bei der Körperpflege und auch beim Wechsel vom Bett in Stuhl oder Sessel und zurück. Aufgrund des Alters und der Vorerkrankungen geht die Krankenschwester der Kirchlichen Sozialstation, die seit einiger Zeit täglich wegen eines Verbandwechsels ins Haus kommt, davon aus,

dass der Pflegebedarf von Frau Wittlich weiter zunehmen wird.

ALTERNATIVE ZUM PFLEGEKURS: INDIVIDUELLE SCHULUNG

Deshalb empfiehlt sie dem Sohn und der Schwiegertochter, den Pflegekurs zu besuchen, den die örtliche Sozialstation in Kürze wieder anbietet. Hier kann man sich nicht nur das nötige Know-how holen, das man in der häuslichen Grundpflege einfach braucht. Man trifft auch Gleichgesinnte, mit denen man sich austauschen kann.

Im Gegensatz zu ihrem Mann würde Sabine Wittlich wohl gerne teilnehmen, sagt der Schwester aber, dass sie ihren Mann mit der Betreuung der Schwiegermutter nicht für mehrere Stunden alleine lassen will und deshalb ein solcher Kurs für sie nicht infrage kommt – dennoch: „Etwas Anleitung könnten wir wirklich gut gebrauchen!“

Die Pflegekraft der Sozialstation hat so gleich einen neuen Vorschlag: „Wenn Sie nicht in einen Pflegekurs kommen können, wäre eine Pflegeschulung zu Hause eine gute Möglichkeit.“ Dazu kommt eine speziell ausgebildete Pflegefachkraft ins Haus und kann während der ca. zweistündigen Schulung ganz auf die individuelle Situation eingehen, die sie bei den Wittlichs vorfindet. Sie kann ihnen u.a. die Handgriffe zeigen, die zum Beispiel für den Transfer der Schwiegermutter vom Stuhl ins Bett nötig sind. Und Wittlichs können diese Griffe unter Anleitung der Pflegekraft in aller Ruhe üben.

Sabine Wittlich ist von der Idee einer häuslichen Schulung sofort angegan: „Das wäre absolut gut! Vor allem würde es mir und meinem Mann helfen, zu wissen, wie wir bei der Pflege der Mutter unsere Rücken schonen können.“

Sie vereinbaren einen Termin zur Schulung und als die Pflegekraft bei einem ihrer nächsten Besuche nachfragt, wie die Schulung mit ihrer Kollegin denn verlaufen ist, sieht sie zwei strahlende Gesichter. Wittlichs erzählen, dass sie bei der Schulung nicht nur ganz viel Praktisches gelernt und geübt haben, sondern auch noch jede Menge Fragen aufgetaucht sind, auf die sie vorher gar nicht gekommen waren. So haben sie gemeinsam mit der Schulungsschwester überlegt, wie sich die Möbel im Zimmer der Mutter und im Wohnraum pflegegerechter umstellen lassen, wo man am besten im Bad einen Haltegriff anbringt, welche Pflegehilfsmittel infrage kommen, wenn die Mutter unter sich lässt, ... und und und. Eine solche Schulung, so die beiden Wittlichs, können sie jedem nur empfehlen! |

** Name geändert*

Häusliche Pflegeschulung

Darauf haben Sie Anspruch

Die Pflegekasse übernimmt die Kosten für die ca. 2 Stunden umfassende Häusliche Pflegeschulung. Die Voraussetzung dafür ist, dass die Pflegebedürftigkeit durch den MDK geprüft wurde und eine Pflegestufe vorliegt.

DARUM GEHT'S:

- Ernährungsfragen
- Vermeidung von Druckstellen (Dekubitalgeschwüre), Lungenentzündung und Gelenksteife
- Rückenschonendes Arbeiten, Hebetekniken (Kinästhetik)
- Sicherer Umgang mit Hilfsmitteln, Tipps zur Lagerung |

→ Sie haben Interesse an einer Häuslichen Pflegeschulung oder auch an einem Pflegekurs? Wir informieren Sie gerne ausführlich. Sprechen Sie uns an. Die Adresse der Sozialstation an Ihrem Ort finden Sie in jeder Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE unten auf der ersten Seite.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViSdP: Evangelische Sozialstation
Bad Rappenau – Bad Wimpfen e.V.,
Bad Rappenau, Telefon 07264/91950

Diakonie-/Sozialstation Brackenheim-
Güglingen, Brackenheim, Telefon 07135/986120

Kirchliche Sozialstation Eberbach e.V.,
Eberbach, Telefon 06271/2487

Kirchliche Sozialstation im Gemeinde-
verwaltungsverband Waibstadt e.V.,
Flinsbach, Telefon 07263/96330

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

Sozialstation Krumme Ebene gGmbH,
Gundelsheim-Obergriesheim,
Telefon 07136/95330

Kirchliche Sozialstation Elsenzthal e.V.,
Meckesheim, Telefon 06226/2099

Sozialstation Sinsheim e.V.,
Sinsheim, Telefon 07265/911560

Ev. Sozialstation Wertheim e.V., Wertheim
Telefon 09342/22880

Auflage 8.260 Exemplare

Konzept, Redaktion,
Produktionsmanagement:
GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: ImageDesign, Köln

Tipps für pflegende Angehörige

Von Profis lernen heißt sich entlasten

Nutzen Sie die Chance einer für Sie kostenfreien Häuslichen Schulung. Die Pflegekräfte nehmen sich für Sie Zeit, um auf Ihre individuelle Situation einzugehen und um maßgeschneiderte Lösungen für Sie zu entwickeln.

Trennen Sie sich von dem Gedanken, fremde Hilfe anzunehmen sei ein Zeichen mangelnder Pflege- und Fürsorgebereitschaft. Das Gegenteil ist der Fall.

Scheuen Sie sich nicht, einer Pflegekraft Einblick in Ihre Privatsphäre zu geben. Die Mitarbeitenden der Diakonie-Sozialstationen arbeiten vertraulich, wissen aus langjähriger Erfahrung, worauf es ankommt und beraten Sie diskret und taktvoll.

Sie müssen keine Angst davor haben, dass Ihre Pflgetätigkeit negativ beurteilt wird. Die Profis der Diakonie-Sozialstationen wissen Erfahrung, Engagement, Kenntnisse und Fähigkeiten pflegender Angehöriger zu schätzen.

Nehmen Sie eine Häusliche Schulung ruhig auch dann in Anspruch, wenn Sie schon länger pflegen. Sie werden staunen, was Sie bereits „richtig“ machen, aber auch, wie Sie zum Beispiel Ihren Rücken besser schonen können. |