

GEPFLEGT

Hauszeitung der Kirchlichen
Sozialstation Eberbach e.V.

zu Hause

Zweite Ausgabe 2008 / Nr. 5



Liebe Leserin, lieber Leser!

„Unsere ruhige oder unruhige Stimmung hängt nicht so sehr von den bedeutenden Ereignissen unseres Lebens ab, als von der mehr oder weniger glücklichen Weise, wie wir die kleinen Dinge des Alltags meistern.“ Gesagt hat das der französische Schriftsteller Francois de La Rochefoucauld vor über dreihundert Jahren. Die kleinen Dinge des Alltags zu meistern – das fällt mit fortgeschrittenem Alter aber immer schwerer. Deshalb stellen wir Ihnen heute die Nachbarschaftshilfe unserer Sozialstation vor. Mit Unterstützung der Nachbarschaftshelfer kann es gelingen, die kleinen Dinge, die das Leben lebenswert machen, zu genießen.

Wir wünschen Ihnen einen goldenen Herbst und viel Freude bei der Lektüre von **Gepflegt zu Hause**.

Es grüßen Sie herzlich

Waltraud Wilhelm
Geschäftsführerin

Karin Hemberger
Pflegedienstleitung

Wir stellen uns vor

Heike Ludebühl

Einsatzleitung Nachbarschaftshilfe



Wenn Sie selbst Hilfe benötigen oder aber die Nachbarschaftshilfe als Mitarbeiter unterstützen möchten: In der Sozialstation bin ich Ihre Ansprechpartnerin und freue mich, Sie persönlich kennen zu lernen. Ich hatte, auch in meinem erlernten

Beruf als Verkäuferin, schon immer gern mit Menschen zu tun. Durch Kontakte zu älteren Menschen wurde mir bewusst, dass diese oft auf Hilfe angewiesen sind. So wurde ich vor zwei Jahren Mitarbeiterin der Nachbarschaftshilfe der Sozialstation. 2007 habe ich zusätzlich die Einsatzleitung übernommen. Die Arbeit im Team und die Unterstützung, die ich älteren Menschen geben kann, sind auch für mich eine Bereicherung.

Heike Ludebühl

Die Nachbarschaftshilfe unterstützt im Alltag



Kleine Hilfe, große Wirkung

Ein Spaziergang, ein gutes Gespräch, ein Einkauf – die Nachbarschaftshelfer kümmern sich um Menschen, die im Alltag Unterstützung brauchen. Seit 25 Jahren ist die Nachbarschaftshilfe der Kirchlichen Sozialstation Eberbach aktiv.



Die Helferinnen und Helfer der Nachbarschaftshilfe sind mit Tat und Einfühlungsvermögen im Einsatz.

Die Unterstützung durch die Nachbarschaftshilfe ist ein wichtiges Angebot der Sozialstation, obwohl es auf den ersten Blick oft Kleinigkeiten sind. Oft machen aber gerade die kleinen Dinge das Leben lebenswert. So vielfältig und unterschiedlich wie die Wünsche der Kunden sind auch die Aufgaben der Nachbarschaftshelfer: ein Spaziergang im Grünen, natürlich auch im Rollstuhl, die Begleitung beim Gang zum Arzt oder zum Einkaufen in den nächsten Supermarkt oder Hilfe bei Behördenbesuchen. Die Mitarbeiter der Nachbarschaftshilfe sind jederzeit für ihre Kunden da. Gern machen sie auch Hausbesuche, um die Zeitung vorzulesen, ein Spiel zu spielen oder um zuzuhören, zu trösten – einfach da zu sein.

So füllt die Nachbarschaftshilfe manche Lücke, die durch die Auflösung der Großfamilien entstanden ist. Pflegende Angehörige haben dadurch ein wenig freie Zeit für sich oder können wichtige Termine in Ruhe wahrnehmen. Die Helfer übernehmen auch Aufgaben, für die den Pflegekräften der Sozialstation oft die Zeit fehlt. Mit Geduld und Einfühlungsvermögen werden auch demenzkranke Menschen betreut. Mütter können die Hilfe ebenfalls in Anspruch nehmen. Wo die Großmutter fehlt, springt die Nachbarschaftshilfe ein und kümmert sich um die Kinder,

wenn die Mutter Besorgungen macht oder ein bisschen persönlichen Freiraum braucht.

Im kommenden Frühjahr feiert die Nachbarschaftshilfe ihr 25-jähriges Bestehen. Schwester Gertrud Flohr, seinerzeit noch in Diensten der Sozialstation Eberbach, gab den Anstoß zur Gründung und fand mit Inge Reinig und Elisabeth Müller rasch die ersten beiden Helferinnen. Aus diesen bescheidenen Anfängen ist eine in Eberbach und Umgebung anerkannte und geschätzte Einrichtung geworden, für die mittlerweile 17 Frauen und zwei Männer arbeiten. Menschen, die Hilfe brauchen, und Menschen, die helfen wollen, zusammenzuführen, ist seit 25 Jahren die Aufgabe der Nachbarschaftshilfe. ■



Kirchliche Sozialstation Eberbach e.V.

Leopoldsplatz 3/1 • 69412 Eberbach
Telefon 06271/2487 • Fax 06271/6548

Geschäftsführerin Waltraud Wilhelm • Pflegedienstleiterin Karin Hemberger
info@sozialstationeberbach.de • www.sozialstationeberbach.de

Sparkasse Neckartal-Odenwald • Konto-Nr. 1008861 • BLZ 67450048
Volksbank Neckartal eG Konto-Nr. 20864400 • BLZ 67291700

Siehe Rückseite



Diese Ausgabe unserer
Hauszeitung wird gefördert von
der Sparkasse Neckartal-Odenwald.

Ihre Adresse

Name

Straße

Ort

Telefon

Halten Sie die Augen offen



Foto: shutterstock.de

Rund 85 Prozent der sehbehinderten Menschen sind älter als 60 Jahre. Wenn der Alltag im Alter mühsamer wird, ist eine Einschränkung oder gar der Verlust der Sehkraft besonders schlimm. Deshalb ist es wichtig, aufmerksam auf erste Symptome zu achten.

Die häufigste Ursache zu erblinden ist in den Industrieländern die **altersbedingte Makula-Degeneration**, kurz AMD genannt. Der lateinische Begriff „Makula“ bezeichnet die Netzhautmitte, die Stelle im Auge,

wo die meisten der empfindlichsten Sinneszellen liegen und mit der man am schärfsten sieht. Mit zunehmendem Alter entstehen Ablagerungen in der Netzhaut und im weiteren Verlauf sterben die Sinneszellen ab. Dadurch verliert der Betroffene die zentrale Sehschärfe, während er das Umfeld weiterhin wahrnehmen kann. Das bedeutet, dass der AMD-Kranke zwar einen Menschen sieht, aber sein Gesicht nicht erkennen kann oder dass er ein Buch sieht, aber die Buchstaben nicht.

Die so genannte „trockene“ AMD,

an der 80 Prozent der Betroffenen leiden, schreitet langsam voran. Die ersten Anzeichen fallen meistens beim Lesen auf. Neben einer allgemeinen Unschärfe tauchen mitten im Text verschwommene Flecken oder graue Schatten auf. Der Krankheitsverlauf der „feuchten“ AMD ist wesentlich schneller. Dabei bilden sich Gefäße unter der Netzhaut, aus denen Feuchtigkeit austritt. Der Kranke sieht verbogene und verzerrte Bilder. Wenn die Krankheit nicht rechtzeitig erkannt wird, ist das zentrale Sehen nicht mehr zu retten. Rund 30 Prozent der 75- bis 85-Jährigen sind von AMD betroffen.

Diabetes kann das Auge schädigen

Diabetes mellitus, besser als Zuckerkrankheit bekannt, kann die Netzhautgefäße im Auge schädigen. Dann spricht man von **diabetischer Retinopathie**. Lange Zeit bleibt diese Krankheit ohne Symptome und erst im fortgeschrittenen Stadium ist das Sehvermögen stark eingeschränkt. Aber nur eine frühe Diagnose und der rechtzeitige Beginn einer Behandlung können dafür sorgen, dass das Augenlicht erhalten bleibt. Deshalb sollten Diabetiker unbedingt einmal im Jahr zum Arzt gehen und ihren Augenhintergrund untersuchen lassen.

Zur Retinopathie kommt es, wenn ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel die Gefäßwände schädigt. Wenn die Netzhaut (Retina) davon betroffen ist, geht ein Teil der Gefäße zugrunde, andere werden für Blut durchlässig.

Irgendwann wird es schwierig, an der Bushaltestelle den Fahrplan zu lesen oder im Supermarkt das Kleingedruckte auf der Verpackung. Mit zunehmendem Alter nimmt die Sehkraft ab und fast jeder ältere Mensch braucht eine Brille. Das ist ganz normal. Doch darüber hinaus treten im Alter verstärkt Augenkrankheiten auf, die bis zum Erblinden führen können, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Diese Blutungen erscheinen als wolkige Schlieren oder schwarze Schatten vor den Augen. Mit einer Lasertherapie oder einer Operation kann die Krankheit gestoppt werden, eine vollkommene Heilung ist allerdings nicht mehr möglich. Der Patient kann aber auch selbst einiges tun, um die Krankheit in den Griff zu kriegen: die Diät-Empfehlungen einhalten, das Gewicht regelmäßig kontrollieren, auf Nikotin verzichten und Alkohol nur in Maßen trinken.

Die Linse wird im Alter trübe

Keine Krankheit, sondern ein natürlicher Alterungsprozess ist der **graue Star** (Katarakt). So wie die meisten Menschen im Alter graue Haare bekommen, wird auch die Linse im Laufe der Zeit grau und trübe. Dann sehen ältere Menschen die Welt wie durch ein Milchglas. Alles ist unscharf und leicht verschleiert. Die Farben verlieren an Leuchtkraft und Kontraste grenzen sich nicht mehr scharf voneinander ab. Durch eine Operation unter örtlicher Betäubung kann der graue Star leicht behoben werden. Rund 600.000 Menschen lassen sich in Deutschland jährlich operieren. Damit zählt der Eingriff zu den am häufigsten durchgeführten Augenoperationen.

Regelmäßige Vorsorge ist wichtig

Zwar klingt der Name sehr ähnlich, aber der **grüne Star** (das Glaukom), ist eine vollkommen andere Erkrankung als der graue Star. Bei einem Glaukom wird der Sehnerv geschädigt. Durchblutungsstörungen oder ein erhöhter Augeninnendruck sind die Auslöser. Die Krankheit verläuft schlei-

Ihr Absender: siehe Rückseite



Sage und Schreibe

Wie gefällt Ihnen **Gepflegt zu Hause**? Welche Informationen sind für Sie besonders interessant? Was fehlt Ihnen in dieser Ausgabe? Ihre Meinung ist für uns wichtig. Und: Nennen Sie uns Ihr Wunschthema für die nächste Ausgabe. Durch Ihre Ideen und Anregungen werden wir noch besser.



Foto: © Franc Pedgoresek, fotolia.de

Hilfen zum Sehen

Es gibt viele Sehhilfen, die es älteren Menschen ermöglichen, ihr Leben ganz normal weiterzuführen:

→ **Brillen:** Das Angebot an Gläsern, Gestellen und Qualitäten ist unüberschaubar. In jedem Fall gilt: Die Sehkraft beider Augen zuerst augenärztlich oder durch einen Optiker prüfen und sich dann bei der Entscheidung für die Gläser fachlich beraten zu lassen. Und: Niemals eine Lesebrille (zum Beispiel im Supermarkt) kaufen, ohne die empfohlenen Dioptrien-Werte zu kennen!

→ **Lupen:** Zum Lesen, Kreuzworträtsel lösen oder Briefe schreiben kann zusätzlich zur Brille eine Hand- oder Standlupe benutzt werden. Wer beide Hände braucht, beispielsweise für Handarbeiten, kann eine Lupe als Aufstecker für die Brille tragen oder eine prismatische Lupenlesebrille. Für die Vergrößerung in der Ferne, insbesondere beim Fernsehen, werden verschiedene Fernrohr-Lupenbrillen angeboten. Vor den Fernseher können auch so genannte TV-Lupen gesetzt werden, die das Bild um 50 Prozent vergrößern. Auch auf das Arbeiten am Computer müssen sehbehinderte Menschen nicht verzichten. Entsprechende Software vergrößert den Computerbildschirm.

→ **Bildschirmlesegeräte:** Wenn Brillen und Lupen nicht mehr ausreichen, können Bildschirmlesegeräte helfen. Mit einer Kamera werden Schriftstücke aufgenommen und stark vergrößert auf einem Monitor wiedergegeben. Unter der Kamera kann man auch schreiben oder handwerklich arbeiten.

→ **Lese-Sprech-Systeme:** So genannte Lese-Sprech-Systeme sind sinnvoll, wenn die Sehkraft nicht mehr ausreicht oder das Lesen zu anstrengend wird. Der Text wird dafür eingescannt und dann automatisch vorgelesen.

chend und verursacht zu Beginn keine Beschwerden. Wird sie jedoch nicht behandelt, erblindet der Patient früher oder später. Deshalb sollten Sie ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig zum Augenarzt gehen. Der Arzt muss für die Diagnose nicht nur den Augeninnendruck messen, sondern auch den Sehnerv untersuchen. Nur durch diese Kombination kann ein Glaukom ausgeschlossen werden. Diese Vorsorgemaßnahmen werden jedoch nicht von den Krankenkassen bezahlt und kosten zwischen 16 und 20 Euro.

Ebenfalls ab dem 40. Lebensjahr sollte der Augenhintergrund regelmäßig untersucht werden. Dadurch können Sie einer Netzhautablösung vorbeugen. Erste Anzeichen einer Netzhautablösung sind Lichtblitze am



Foto: © Galina Berskava, fotolia.de

Den Durchblick behalten – erst recht im Alter!

Rande des Gesichtsfeldes, die auch bei geschlossenen Augen vorhanden sind. Später haben die Betroffenen den Eindruck, dass sie Rußflocken oder Schwärme von schwarzen Mücken sehen. ■

Redaktion: FORUM SOZIALSTATION, Bonn

Hörtest per Telefon

Ungefähr 15 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einem eingeschränkten Hörvermögen.

Ein Hörverlust entsteht oft schleichend und wird häufig zuerst vom Umfeld der Betroffenen wahrgenommen. Jetzt kann ein neues Verfahren, das in anderen



Foto: © Steve Luker, fotolia.com

Ländern bereits erprobt wurde, zuverlässige Hinweise auf Hörprobleme geben – ein Hörtest per Telefon. Unter der Rufnummer 09001217221 gibt der Test Anrufern die Möglichkeit, schnell, anonym und unverbindlich die Fähigkeiten ihres Gehörs zu prüfen. Der Test dauert nur

knapp fünf Minuten. Der Anrufer muss Sprache in einer Geräuschkulisse verstehen. Diese Situation sei, so Experten, realistisch und besonders für Menschen mit Hörproblemen schwierig. Die Gebühren für einen Anruf liegen bei pauschal 0,99 Euro. (ug)

→ www.hoertest-per-telefon.de

Arztpraxen – am besten barrierefrei

Wenn eine Arztpraxis barrierefrei ausgestattet ist, nützt das in erster Linie Menschen mit Behinderung. Die Beseitigung von Barrieren kommt aber auch älteren Menschen, Eltern mit Kleinkindern und denen zugute, die wegen eines Unfalls kurzzeitig in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Nicht immer sind teure Bau- oder Umbaumaßnahmen notwendig. Eine barrierefreien Arztpraxis zeichnet sich aus durch:

- stufenlose Zugänge zu den Praxisräumen
- behindertengerechte Toiletten/-räume
- Beschilderungen: leicht lesbare Schrift, angemessene Schriftgröße, kontrastreich gestaltet, in Augenhöhe montiert
- Verzicht auf Glastüren
- an Treppen gekennzeichnete Auf- und Abgänge
- ausreichende Beleuchtung in allen Räumen und Zugängen
- für Hörbehinderte: Terminvergabe und andere Informationen per Fax (ug)

Unser Service für Sie



Harninkontinenz

Mehr Lebensqualität trotz Blasen-schwäche – dazu gibt die Broschüre „Aktiv leben mit Harninkontinenz“ viele praktische Tipps. Hier finden Sie umfassende Informationen zu Ursachen, Formen und Folgen des Krankheitsbilds. Sie können in Wort und Bild nachlesen, was Sie machen können, um eine Blasen-schwäche zu verhindern. Diagnostische Maßnahmen werden ebenso erklärt wie therapeutische Möglichkeiten, unter anderem das Beckenbodentraining oder das Toilettentraining.

» Zu bestellen:

Initiative Blasen-schwäche
Postfach 1420 / GBM-MD
89504 Heidenheim

» Oder: Senden Sie uns diesen Abschnitt einfach zu.

Wir bringen Ihnen die Broschüre dann ins Haus.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

Plz _____

Ort _____

Telefon _____

Unterstützung im Alltag bringt Lebensqualität

Kleine Hilfe, große Wirkung



Foto: © deann1974, fotolia.com

Viele Menschen leben auch im Alter selbstständig und selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden. Es bedarf oft nur einiger kleinerer Hilfen, damit sie den Alltag gut meistern, aktiv bleiben und Freude am Leben haben.

Guten Morgen, wie geht es Ihnen?“ Schon diese einfache Frage vermittelt das Gefühl, dass sich jemand kümmert. Wenn Mitarbeiter der Diakonie-/Sozialstation bei alten oder kranken Menschen vorbeischauen, um sich nach dem Befinden zu erkundigen, ergibt sich nicht selten noch ein kleiner Plausch. Senioren, die alleine leben oder deren Angehörige im Urlaub sind, können sich durch den morgendlichen Besuch sicher fühlen.

Dies ist nur ein Beispiel für die vielen Leistungen, die die Diakonie-/Sozialstation bietet, um das Leben einfacher und lebenswert zu machen. Neben dem Guten-Morgen-Service begleiten wir unsere Kunden zum Einkaufen und gehen mit ihnen zum Arzt. Wir unterstützen, wenn es bei einer Behörde etwas zu erledigen gibt, oder bei der Aufnahme ins und Entlassung aus dem Krankenhaus. Die Mitarbeiter der Diakonie-/Sozialstation helfen bei der Grabpflege und versorgen das geliebte Haustier. Darüber hinaus begleiten wir unsere Klienten zu Seniorennachmittagen, zum Gottesdienst oder zu Selbsthilfegruppen. Manchmal ist auch einfach nur ein gutes Gespräch gefragt – es geht darum, zuzuhören, zu trösten, einfach da zu sein.

Helfen und Lebensfreude vermitteln

Alle Angebote sind darauf ausgerichtet zu unterstützen, gleichzeitig sollen vorhandene Fähigkeiten so weit wie möglich gestärkt werden. Und ganz wichtig: lachen und fröhlich sein! Die Lebensfreude soll trotz Alter, Krankheit oder Behinderung nicht zu kurz kommen. Dabei achten die Mitarbeiter der Diakonie-/Sozialstation ganz besonders auf die individuelle Persönlichkeit und die Interessen jedes einzelnen Menschen.

Auch um gesellschaftliche Kontakte zu erhalten, gibt es Unterstützung. Viele ältere Menschen haben früher mit großer Freude Geburtstag gefeiert oder Freunde und Bekannte zum geselligen Beisammensein oder zum Karten spielen

eingeladen. Im Alter sind sie oft nicht mehr in der Lage, alle Vorbereitungen alleine zu treffen. Sprechen Sie uns an: Die Mitarbeiter der Diakonie-/Sozialstation erledigen die Einkäufe, decken den Kaffeetisch, setzen Kaffee auf und helfen hinterher beim Abwaschen und Aufräumen.

Betreuungsgeld erhöht

Mit den vielfältigen Angeboten sollen zum einen alte und kranke Menschen unterstützt werden, zum anderen geht es darum, Angehörige zu entlasten. So übernehmen Mitarbeiter der Diakonie-/Sozialstation auch für mehrere Stunden die Betreuung von pflegebedürftigen oder demenzkranken Menschen. Wir wählen und bilden unsere Helfer dafür sorgfältig aus, damit sie auch in schwierigen Situationen sicher und sensibel reagieren. Unsere Unterstützung ermöglicht es Angehörigen oft, weiterhin berufstätig zu sein oder sich neben der Pflege einen persönlichen Freiraum zu schaffen. Schon ein freier Nachmittag pro Woche, an dem sich Angehörige ihren Bedürfnissen widmen können, bringt Entspannung. Danach können sie sich wieder gestärkt den Anforderungen stellen.

Die Pflegeversicherung hat jetzt ebenfalls auf die Situation reagiert, dass viele Menschen durch die Betreuung kranker Angehöriger – ganz besonders demenzkranker Menschen – stark belastet sind. Mit der Reform des so genannten Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetzes wurde der jährliche Betreu-



Foto: © Martina Berg, fotolia.com

Aufräumen, spülen, waschen – wir helfen alten Menschen, wo sie es wünschen.



Foto: © oscar williams, fotolia.com



Foto: © Gertrude Kaindl, fotolia.com

ungsbetrag zum 1. Juli von 460 Euro auf mindestens 1.200 Euro und maximal 2.400 Euro aufgestockt. Auch Betroffene, denen noch keine Pflegestufe zuerkannt wurde, können diese Leistung bei erhöhtem Betreuungsbedarf erhalten. Für weitere Informationen fragen Sie Ihre Diakonie-/Sozialstation. Wir treffen Sie auch gern zu einem persönlichen Gespräch und beraten Sie ausführlich über unsere Leistungen. ■

Gedanken

Habe stets ein Ohr für die Vergangenheit, ein Auge für die Zukunft und ein Lächeln für den Augenblick.

Stefan Radulian

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

Diakoniestation Leintal,
Schwaigern, Telefon 07138/97300

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

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

Auflage 10.750 Exemplare

Produktion und Redaktion:

FORUM SOZIALSTATION, Bonn mit
• Lück Kommunikation, Bad Honnef (Text)
• ImageDesign Köln (Grafik)
• Courir Media Bonn (Druck)