

GEPFLEGT

Hauszeitung der Kirchlichen
Sozialstation Eberbach e.V.

zu Hause

Erste Ausgabe 2009 / Nr. 6



Liebe Leserin, liebe Leser,
2009 beschert uns gleich ein doppeltes Jubiläum: unsere Sozialstation wird 30 Jahre, die Nachbarschaftshilfe 25 Jahre alt. Feiern Sie mit uns am 21. Juni auf dem Leopoldsplatz – wir laden Sie herzlich dazu ein! Vieles hat sich mit den Jahren verändert, geblieben aber ist unser Auftrag, pflege- und hilfebedürftige Menschen so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden fachkompetent und liebevoll zu unterstützen. Das wollen wir auch mit dieser Ausgabe von **Gepflegt zu Hause** tun: „Wenn Leib und Seele nicht mehr essen wollen“ – unter dieser Überschrift berichten wir, was man im Alter tun kann, aber auch tun muss, um sich gesund zu ernähren. Außerdem widmen wir uns dem wichtigen Thema Gedächtnistraining. Übungen dazu haben wir auf der letzten Seite für Sie zusammengestellt.

Wir grüßen Sie herzlich

Waltraud Wilhelm Karin Hemberger
Geschäftsführerin Pflegedienstleitung

Wir stellen uns vor

Christina Münch
Krankenschwester, Hygiene- und Sicherheitsbeauftragte



Seit 27 Jahren bin ich als Krankenschwester der Sozialstation beschäftigt und selbst nach dieser langen Zeit macht mir meine Arbeit noch immer viel Freude. Für viele Patienten bin ich täglich die einzige Ansprechpartnerin, so dass während

meiner pflegerischen Tätigkeit meist noch vieles andere zur Sprache kommt.

Im Laufe der Jahre hat sich auch in der Hygiene und Arbeitssicherheit manches verändert. Als Hygiene- und Sicherheitsbeauftragte bin ich dafür verantwortlich, dass die Vorschriften der Berufsgenossenschaft beachtet werden. Besondere Hygienemaßnahmen, aber auch die Gefährdungsbeurteilung im Arbeitsalltag schützen ja nicht nur meine Kolleginnen und Kollegen, sondern auch die Patienten und ihre Familien.

Christina Münch

30 Jahre Sozialstation Eberbach



Im Einsatz für die Patienten der Sozialstation: Diakonisse Gertrud Flohr, 1979 die erste Pflegedienstleitung der Sozialstation (links), und Schwester Nina Kowanek im Jahr 2009.

Häusliche Pflege im Wandel der Zeit

Geburtstag – das heißt feiern, aber auch ein wenig auf die Anfänge zurückblicken. Lassen Sie sich also entführen: zu einer kleinen Zeitreise in die Geschichte unserer Sozialstation.

Ende der 70er Jahre gab es einerseits immer weniger klassische Gemeindeschwestern, andererseits wollten immer mehr Menschen lieber zu Hause statt im Heim gepflegt werden. Der Ausweg: Das Land unterstützte die Wohlfahrtsverbände bei der Gründung einer neuen Einrichtung – der Sozialstation. So auch in Eberbach. Nach einiger Vorarbeit konnte die Evangelische Sozialstation 1979 endlich ihre Arbeit aufnehmen. Durch eine Kooperation waren von Anfang an auch katholische Schwestern mit tätig.

Unter der Leitung der Diakonisse Gertrud Flohr arbeiteten zunächst sechs Schwestern. Zu Fuß oder mit dem Dienstfahrrad legten sie bereits 1980 für 23.000 Hausbesuche gut 38.000 Kilometer zurück. Heute sind für das 24-köpfige Pflegeteam jährlich rund 63.000 Hausbesuche zu bewältigen. Die dafür nötigen 132.000 Kilometer werden aber mit den zehn Autos zurückgelegt, die inzwischen zum Fuhrpark der Sozialstation gehören. 1980 wurde der erste Krankenpfleger – Ulrich Seisler – eingestellt, 1981 kamen die ersten Zivis zum Einsatz und 1983 fand das erste Pflegeseminar statt. 1995 setzte Ulrich Seisler, inzwischen Pflegedienstleiter, erstmals hauswirtschaftliche Kräfte ein. Ein einschneidendes Ereignis war die Zertifizierung nach DIN ISO 9001 im Jahr 1998, als erste Pflegeeinrichtung in Baden-Württemberg (!), was das hohe Niveau der Sozialstation bis heute prägt. 2001 zog die „Kirchliche Sozialstation e.V.“ mit inzwischen 28 Mitarbeitenden in neue und größere Räume am Leopoldsplatz.

Derzeit verantwortlich: Karin Hemberger als Pflegedienstleitung und Waltraud Wilhelm als Geschäftsführerin. Zum Leistungsangebot der Sozialstation gehören inzwischen neben der Pflege auch Betreutes Wohnen zu Hause,

ein Hausnotrufsystem, der Patiententreff „Zeitreise“, die Angehörigengruppe „Oase“ sowie Seminare für pflegende Angehörige. Der Stand auf dem Eberbacher Weihnachtsmarkt ist genauso fester Bestandteil im Programm der Sozialstation wie die jährliche Fortbildungsveranstaltung für Pflegekräfte, Arzhelferinnen und Ärzte, die in Kooperation mit dem Krankenhaus Eberbach ausgerichtet wird. Und mit **Gepflegt zu Hause** wurde 2007 schließlich ein hauseigenes Medium geschaffen, das zwei Mal im Jahr darüber berichtet, was eine Sozialstation leistet, die seit über 30 Jahren für ihre Kunden unterwegs ist. ■



Diese Ausgabe unserer Hauszeitung wird gefördert von der Volksbank Neckartal



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

Ihre Adresse

Name

Straße

Ort

Telefon



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

Wenn Leib und Seele nicht mehr essen wollen



Das Durstempfinden älterer Menschen lässt nach. Deshalb immer wieder Getränke anbieten. Denn: Rund 1,5 Liter sollten pro Tag getrunken werden.

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.

- Liebe und Partnerschaft im Alter
- Blasenschwäche und Toilettentraining
- Hörprobleme: Altersbedingte Schwerhörigkeit
-

Vielen Dank. Durch Ihre Ideen und Anregungen werden wir noch besser.

Das Essen wird im Alter oft als mühselig empfunden. Der Geschmackssinn lässt nach, durch Krankheit oder Medikamente haben viele alte Menschen Probleme beim Schlucken und Kauen. So entsteht leicht eine Mangelernährung. Wer als pflegender Angehöriger die Zusammenhänge kennt, kann erfolgreich gegensteuern.

Ein köstlicher Duft aus der Küche regt den Appetit an und der schön gedeckte Tisch weckt die Vorfreude auf ein gutes Essen. Einladend angerichtet kommt die Mahlzeit auf den Tisch und der erste Bissen bestätigt: Dieses Essen ist ein Genuss. Was für viele Menschen in jüngeren Jahren eine Lust ist, kann im Alter zur Last werden. Viele Faktoren tragen dazu bei, dass alte oder kranke Menschen keine rechte Lust mehr am Essen verspüren. Das kann langfristig dazu

Blutdruck, die Gefahr an Diabetes zu erkranken nimmt zu, ebenso wie die Wahrscheinlichkeit einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden. Zwischen dem 25. und 75. Lebensjahr nimmt die tägliche Energiemenge, die der Körper braucht, ab. Bei Männern um 400 und bei Frauen um 200 Kalorien. Der Bedarf an Nährstoffen bleibt aber genauso hoch wie in jüngeren Jahren. Das bedeutet, dass die notwendigen Nährstoffe in kleineren Nahrungsmengen enthalten sein müssen

Auch wenn Kauen und Schlucken Mühe machen

Genussvoll essen

- Setzen Sie sich zum Essen aufrecht hin.
- Trinken Sie zu den Mahlzeiten, nehmen Sie reichlich Soße zu Fleisch, Fisch und Gemüse; essen Sie häufiger Suppen oder Eintöpfe (bei Schluckstörungen breiig oder flüssig verarbeitet).
- Bereiten Sie feste Lebensmittel so vor, dass Sie sie gut essen können: Brot ohne Rinde, Obst ohne Schale, gerieben oder püriert, Brot in Milch oder Eintöpfe tunken.
- Ergänzen Sie die Nahrung eventuell mit Multivitaminsäften und Nährstoffergänzungsmitteln.
- Und ganz wichtig: Gestalten Sie die Mahlzeiten attraktiv!

Quelle: DGE

führen, dass sie nicht mehr genügend Nähr- und Mineralstoffe aufnehmen und an Gewicht verlieren. Das beeinträchtigt wiederum die Gesundheit und kann weitere Krankheiten begünstigen, die den Appetit noch weiter hemmen. Ein Teufelskreis.

Wenn es um Ernährung geht, kann man allerdings nicht pauschal von alten Menschen sprechen. Die Ernährungsprobleme der „jungen Senioren“ bis etwa 70 Jahre unterscheiden sich nämlich kaum von denen berufstätiger Erwachsener: zu viel und zu fett, oft in Kombination mit zu wenig Bewegung führt zu Übergewicht und im schlimmsten Fall zu Fettleibigkeit. Als Folge steigt häufig der

oder anders ausgedrückt, die Lebensmittel müssen eine hohe Nährstoffdichte haben.



Besonders wichtig: viel trinken

Durch ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung als „junger“ alter Mensch ist es möglich, ersten Ernährungsproblemen im höheren Alter vorzubeugen. Der oben erwähnte Schlaganfall führt beispielsweise in vielen Fällen zu Schluckstö-



rungen, die das Essen sehr mühselig machen. Aber auch andere, weitaus weniger gravierende Probleme können das Kauen und Schlucken beeinträchtigen. Dazu gehören schmerzende oder fehlende Zähne und schlecht sitzende Prothesen. Wenn Gaumen und Zahnfleisch durch eine Prothese großflächig abgedeckt sind, sind das gesamte Mundgefühl und der Geschmackssinn erheblich eingeschränkt. Darüber hinaus wird im Alter nicht mehr so viel Speichel produziert. Dann ist der Mund trocken, es kommt leicht zu Entzündungen und das Kauen fällt schwer. Zusätzlich können Medikamente die Trockenheit im Mund noch verstärken. Es ist wichtig, die Ursache für Schluck- und Kaubeschwerden zu erkennen. Dann können Sie als pflegender Angehöriger richtig reagieren: Beheben Sie mithilfe des Arztes die Ursache, lassen Sie eine Zahnbehandlung durchführen oder stellen Sie die Medikation um. Durch Trinken oder Lutschen von sauren Drops kann der Speichelfluss angeregt werden. Würzen Sie die Speisen aromatisch und vielseitig. Zusätzlich können Sie die Lust am Essen steigern, indem Sie die Zubereitung den Bedürfnissen anpassen, beispielsweise die Zutaten klein schneiden, fein raspeln oder pürieren. Bieten Sie immer wieder Getränke an, denn auch das Durstempfinden älterer Menschen lässt nach. Rund 1,5 Liter sollten pro Tag getrunken werden. „Viele alte Menschen sind nur deshalb verwirrt, weil sie unter Wasser-

Gesund ernähren im Alter

Mindestmengen, die Senioren täglich essen sollten

- 1 warme Mahlzeit
- 1 Portion Obst
- 1 Portion Gemüse oder Salat
- 1 Glas Milch und Joghurt, Quark oder Käse
- 1 Scheibe Vollkorn- oder Vollkornschrotbrot
- 1,5 Liter Flüssigkeit (Säfte, Mineralwasser, Suppe, Tee, Kaffee)
- 1 Stück Fleisch, Fisch oder Eier

Im Rahmen der Initiative „fit im Alter“ bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. ausführliches Info-Material zu allen Ernährungsfragen im Alter.

Zu beziehen über: DGE e.V., Godesberger Allee 18, 53175 Bonn, Telefon 0228/3776-860, www.fitimalter-dge.de

Quelle: DGE



mangel leiden“, sagt Esther Schnur, Expertin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Nicht verwunderlich, stellt man sich vor, dass ein zwei- bis viertägiger kompletter Verzicht auf Flüssigkeit zum Tod führt.

Handliche Häppchen anbieten

Ganz besondere Anforderungen werden an Angehörige gestellt, die ältere demenzerkrankte Menschen pflegen. In vielen Fällen führt Demenz zu einem starken Bewegungsdrang und Unruhe. Auch zum Essen bleiben die Menschen oft nicht am Tisch sitzen. Dadurch kann der Energiebedarf enorm steigen. Gleichzeitig geht das Gespür für Hunger und Sättigung verloren: Manche fühlen sich immer satt, andere haben dauernd Hunger.

Probieren Sie aus, die Mahlzeiten als handliche Häppchen anzubieten. Die Portionen sollten ein oder zwei Bissen groß sein und so eine entsprechende Konsistenz haben, dass sie ohne Messer und Gabel gegessen werden können, beispielsweise Frikadellen, das Brot zum Frühstück als zusammengeklappte Stulle oder in Würfel geschnittener Kuchen. Bei Patienten, die es nicht am Tisch hält, kann auch Essen-im-Vorübergehen weiterhelfen: Stellen Sie Zwischenmahlzeiten bereit, bei denen der demenzerkrankte Mensch sozusagen im Vorbeigehen zugreifen kann. ■



Wenn es um Ernährung geht

Ihre Sozialstation unterstützt Sie durch

- Ernährungs-Beratung
- Einkaufs-Service
- Vorratshaltung organisieren und Einkaufslisten schreiben
- Kochen und zubereiten der Mahlzeiten
- Essen auf Rädern

Unser Service für Sie

Mangelernährung – erkennen und vermeiden

In dem Leitfaden für Angehörige geht es um die Ursachen und Folgen einer Mangelernährung, um Alarm-signale eines beginnenden Nährstoff-mangels, um Appetitlosigkeit und was sich dagegen machen lässt. Ratschläge für Angehörige und Kontaktadressen runden die Informationen ab. Herausgeber der Broschüre ist die Deutschen Seniorenliga, Bonn.



► Senden Sie uns diesen Abschnitt einfach zu. Wir bringen Ihnen die Broschüre dann ins Haus.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

Plz _____

Ort _____

Telefon _____

Gedächtnistraining

Bis ins hohe Alter geistig rege bleiben



Foto: © Ramona H. fotolia.com

Wortsalat

Ach – du liebe Güte! Am Obst- und Gemüsestand hat jemand die Buchstaben an den Schildern vertauscht. Welche Obst- und Gemüsesorten werden hier angeboten?

- NONHBE
- REMEHON
- KIRPAESO
- NETAMOT
- REBELUEBA
- CHISRIPF
- KRIHBALO
- EINRANDAM
- NERSHOLOK



Auflösung
Bohnen, Moehren, Aprikose, Tomaten, Blaubeere, Pfirsich, Kohlrabi, Mandarine, Rosenkohl

Foto: © IMAGINE_ fotolia.com

Wer rastet, der rostet – das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Mit zunehmendem Alter werden unsere Denkprozesse deutlich langsamer. Weil sich auch unsere Nervenzellen altersbedingt verändern, brauchen wir unter Umständen 30 Prozent mehr Zeit als früher, um etwas zu verstehen oder um einen klaren Gedanken zu fassen. Wir brauchen mehr Zeit, um neues zu begreifen und zu behalten. Gelerntes muss öfter wiederholt werden, um nicht wieder in Vergessenheit zu geraten. Jeder, der jenseits der 50 einmal versucht hat, eine neue Fremdsprache zu lernen oder auf ein aktuelles Handy-Modell umzusteigen, weiß, wovon hier die Rede ist. Was Kinder ruckzuck auf dem Kasten haben – dafür muss man sich, je älter man wird, immer mehr anstrengen. Aber – das lohnt sich! Wer seine Fähigkeit, etwas mit dem Verstand wahrzunehmen und (darüber nach) zu denken über Jahre pflegt und durch stetiges Lernen schärft, hat gute Chancen, bis ins hohe Alter geistig rege zu bleiben. Woran man oft nicht denkt: Auch eine

ber mit Freunden in geselliger Runde. Ob Kreuzworträtsel, Memory, Kartenspiele – es gibt jede Menge Bücher, Gesellschaftsspiele oder auch Kursangebote zum Thema Gehirnjogging und Gedächtnistraining. Ein paar Schnupper-Übungen stellen wir Ihnen auf dieser Seite vor. Wir wünschen uns, dass Sie damit Lust darauf bekommen, Ihren Geist fit zu halten. Viel Freude bei Ihrem persönlichen Fitnessprogramm! ■

Sehen & behalten



Foto: © Digitalp_ fotolia.com

Eine einfache Übung ohne Aufwand: Schauen Sie aus dem Fenster und konzentrieren Sie sich für eine Minute auf das, was Sie sehen. Schließen Sie kurz die Augen und schreiben Sie dann auf, was Sie gesehen haben. Danach schauen Sie wieder aus dem Fenster und vergleichen, welche Einzelheiten Sie sich gemerkt haben – oder eben auch nicht.

ausgewogene Ernährung, viel Flüssigkeit und ausreichend Bewegung beeinflussen den Intellekt positiv und unterstützen die geistige Fitness (Lesen Sie dazu auch unseren Beitrag auf den Innenseiten in dieser Ausgabe von *Gepflegt zu Hause*). Um unterschiedliche Sinne und Hirnregionen gezielt anzuregen, empfiehlt es sich, den Kopf möglichst vielseitig zu beschäftigen. Suchen Sie den Kontakt mit anderen Menschen. Gespräche und gemeinsames Tun sind wahre Lebenselixiere für den Geist. Umgekehrt gilt nämlich leider auch: Wer sich vom geselligen Zusammensein zurückzieht, verordnet auch seinem Kopf einen Rückzug. Schreiben Sie Briefe oder e-Mails, vielleicht sogar in einer Fremdsprache, die Sie noch aus Ihrer Schulzeit kennen oder die Sie vielleicht gerade erst im Begriff sind, zu lernen. Gedächtnistraining soll in erster Linie Spaß machen. Darum heißt die Devise: Lösen Sie Rätsel nicht allein, sondern lie-



Aroma-Öl-Mischungen für die Duftlampe

Stimulieren und erfrischen

Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen. Die belebenden Düfte verbessern das Raumklima spürbar. Gezielt eingesetzt wirken ätherische Öle motivierend und fördern die Konzentration – so auch die beiden hier angebotenen Rezepte. Die Aromen gibt's in Apotheken, Bio-Läden und Reformhäusern. So geht es: Wasser in die Duftlampe geben, Öle in Tropfen hinzugeben, Duftlampe einschalten oder Teelicht anzünden.

Regt das Denken an

- 2 Tropfen Zypresse
- 1 Tropfen Rosmarin
- 3 Tropfen Grapefruit
- 2 Tropfen Lemongrass

Erfrischt den Geist

- 5 Tropfen Limette
- 5 Tropfen Rosmarin
- 1 Tropfen Pfefferminze



Fotos: © Alexandra Land, Liv Frits-lars, Igor Dutina_ fotolia.com

Quelle: Ätherische Öle für Wohlbefinden, Schönheit und Gesundheit, von Ruth von Braunschweig, München 1996

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 Gemeindeverwaltungsverband 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
Konzept, Redaktion, Produktionsmanagement:
 FORUM SOZIALSTATION, Bonn mit GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
 Grafik: ImageDesign, Köln
 Druck: Courir Media, Bonn