

# GEPFLEGT

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation  
Nördlicher Breisgau e.V. in Bötzingen/Gundelfingen

## zu Hause

Ausgabe 10 • 2007

Seit 5 Jahren!



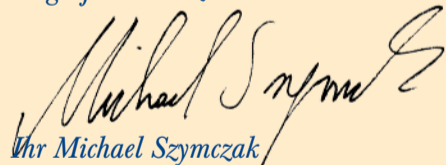
Liebe Leserin,  
lieber Leser,

*Gepflegt zu Hause* präsentieren wir Ihnen jetzt bereits seit fünf Jahren – heute halten Sie die zehnte Ausgabe in der Hand. Und ich kann sagen: Wir sind stolz auf unsere Hauszeitung. Inzwischen sind die Kollegen aus Freiburg unserem Beispiel gefolgt. *Gepflegt zu Hause* erscheint seit Herbst auch in unserer großen südlichen Nachbarstadt.

Darüber hinaus arbeiten wir mit den Kirchlichen Sozialstationen in Freiburg beim Projekt PiA Pflege im Anschluss zusammen und schaffen einen reibungslosen Übergang für Patienten, die nach der Entlassung aus dem Krankenhaus weitere Pflege brauchen. Die gemeinsamen Projekte verfolgen alle ein Ziel: Wir wollen alte und kranke Menschen so gut und so persönlich wie möglich betreuen. Ein wichtiges Thema dabei ist auch die Ernährung. Im Alter gilt es einige Besonderheiten zu berücksichtigen. Worauf Sie achten sollten, lesen Sie im Schwerpunktthema „Wenn Leib und Seele nicht mehr essen wollen“.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und freuen uns wie immer über Ihre Rückmeldungen.

Es grüßt Sie herzlich

  
Ihr Michael Szymczak  
Geschäftsführer

### Staub saugen & Fenster putzen, einkaufen & kochen, duschen & ankleiden



*Wohlfühlen im eigenen Zuhause: Im Alter und bei Krankheit ändern sich die Anforderungen, die Menschen an ihre Wohnräume stellen. Das Hauswirtschaft-Team (links im Bild) unterstützt Sie ganz persönlich, im Haushalt und in der Wohnungspflege.*

## Wir pflegen Sie und Ihr Zuhause

Das Ehepaar Schulz lebt seit 30 Jahren im nördlichen Breisgau, die Kinder sind längst aus dem Haus. Das kleine Einfamilienhaus ist der ganze Stolz des Ehepaars. Als Herr Schulz einen Schlaganfall erleidet, ändert sich plötzlich das ganze Leben. Die Treppe im Haus ist für ihn nicht mehr zu überwinden. Schlafzimmer und Bad sind im „falschen“ Stockwerk. Frau Schulz kann Pflege und Hausarbeit nicht mehr allein bewältigen. Nicht zuletzt die tägliche Sorge um die Gesundheit ihres Mannes raubt ihr die Kraft.

In dieser Situation kann unser Hauswirtschaft-Team helfen. Sieben staatlich geprüfte Hauswirtschaftlerinnen rund um Teamleiterin Birgit Störk stellen ihr ganzes Wissen und Können zur Verfügung. Das „junge Team“ – das sind die Mitarbeiter im Zivildienst und im Freiwilligen sozialen Jahr – und der Helferkreis unterstützen die Hauswirtschaftlerinnen. Die jungen Leute erledigen schwere Einkäufe, helfen im Garten und übernehmen Fahrdienste. Damit sich Frau Schulz ganz ihrem Mann widmen kann, bekommt sie von den Hauswirtschaftlerinnen zunächst Unterstützung im Haushalt. Dazu gehört etwa, die Kleiderschränke übersichtlich einzurichten und die Möbel in Küche und Wohnzimmer so rücken, dass Herr Schulz sich mühelos in den Räumen bewegen kann. Oft können kleine Veränderungen viel bewirken.

Bereits während der Rehabilitation hatte das Ehepaar Hilfe bei einer Wohnraumberatungsstelle gesucht und sich informiert, wie das Haus den neuen Bedürfnissen angepasst werden kann. Schließlich wurden Toilette und Dusche umgebaut. Jetzt können die Hauswirtschaftlerinnen Herrn Schulz viel besser bei der Körperpflege helfen und seine Frau weiter entlasten.

Durch die regelmäßige und zuverlässige Hilfe der Sozialstation ist es älteren, kranken und behinderten Menschen möglich, weiterhin ihren eigenen Haushalt zu führen. Staub saugen, Fenster putzen, einkaufen, kochen, duschen, ankleiden: Wir sind flexibel, kreativ und gehen auf Ihre Wünsche ein. Dabei legen wir besonderen Wert auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Ihnen und Ihren Angehörigen. Unser Ziel ist es, Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten. ■

### Wir stellen uns vor



**Susanne Mach-Franke**  
Stellvertretende Pflegedienstleiterin

Ich bin die Stimme am Telefon mit dem rollenden R – das wurde mir als Fränkin in die Wiege gelegt. In Göttingen habe ich die Weiterbildung zur Pflegedienstleitung absolviert und anschließend meine Traumstelle als stellvertretende Pflegedienstleiterin in Bötzingen bekommen. Bereits von 1988 bis 1996 habe ich hier als Krankenschwester gearbeitet. Neben dem Telefondienst bin ich Ansprechpartnerin für die Mitarbeiter und plane mit ihnen gemeinsam die Touren zu den Patienten. Dabei ist es immer unser Ziel, die Wunschzeiten der Patienten zu berücksichtigen. Ich selbst komme zu den Patienten während der Pflegevisiten. Darüber hinaus halte ich den Kontakt zu Krankenkassen und Ärzten und bin verantwortlich für alles, was mit den Verordnungsscheinen zu tun hat.

Susanne Mach-Franke

Kindergartenstraße 6 • 79268 Bötzingen  
Telefon 07663/4077 • Fax 07663/99727

Geschäftsführer: Michael Szymczak  
Pflegedienstleiterin: Waltraud Höfflin  
sozialstation.boetzingen@gmx.de  
www.sozialstation-boetzingen.de

Volksbank Emmendingen-Kaiserstuhl eG  
Kto.-Nr. 44 105 • BLZ 680 920 00

Sparkasse Freiburg Nördl. Breisgau  
Kto.-Nr. 20 027 788 • BLZ 680 501 01



der Pflegedienst

Kirchliche Sozialstation  
Nördlicher Breisgau e.V.

Siehe Rückseite

### Ihre Adresse

Name

Straße

Ort

Telefon

# 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. 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.*

**E**in 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 püriert).
- 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 Nährstoffsupplementen.
- 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](http://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.

**Fingerfood für demenzkranke Menschen**

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 „Fingerfood“ 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 „Eat by walking“ 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 Alarmsignale eines beginnenden Nährstoffmangels, 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 \_\_\_\_\_

Intensive medizinisch-pflegerische Hilfe rund um die Uhr

## Pflege-Notruf – wir sind für Sie da!



### Pflege-Notruf

**Unter diesen Telefon-Nummern erreichen Sie uns Tag und Nacht**

- Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen/Gundelfingen  
07663/940691
- Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V., Teningen  
0173/3113312
- Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V., Herbolzheim  
07643/913080
- Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen  
07666/7311

Die Kirchlichen Sozialstationen bieten Pflege rund um die Uhr. Viele der pflegebedürftigen Patienten werden von unseren Pflegefachkräften auch zu ungewöhnlichen Tageszeiten gepflegt und betreut. Eine Insulinspritze morgens um halb sieben ist ebensowenig ein Problem wie pflegerische

Hilfe vor dem Zubettgehen am späten Abend – wir kommen dann, wenn Sie uns brauchen.

Ihr Aufenthalt im Krankenhaus oder in einer Reha-Einrichtung sollte so lang wie nötig, vor allem aber so kurz wie möglich sein. Dass Ihre weitere Versorgung zu Hause wie am Schnürchen klappt – dafür sorgen wir: pünktlich, persönlich, professionell. Das gilt auch, wenn Sie inten-

siv medizinisch-pflegerisch rund um die Uhr betreut werden müssen. Dazu muss etwa eine Schmerzpumpe eingestellt werden, ein so genanntes enterales Ernährungssystem gerichtet oder ein Sauerstoffgerät überprüft werden. Solche Aufgaben lassen sich nicht planen, sind aber plötzlich notwendig, auch in der Nacht. Die Kirchlichen Sozialstationen sind darauf eingestellt. Wir haben jederzeit erreichbare spezielle Notruf-Bereitschaftsdienste eingerichtet. Damit ist eine pflegerische Versorgung rund um die Uhr gewährleistet und Sie können sich auch kurz nach einem Krankenhausaufenthalt zu Hause gleich wieder sicher und versorgt fühlen. ■

### Gedanken

*In jüngeren Tagen war ich des Morgens froh, des Abends weint' ich, jetzt da ich älter bin, beginn ich zweifelnd meinen Tag, doch heilig und heiter ist mir sein Ende.*

Friedrich Hölderlin

### Praxis-Tipp: Verhinderungspflege

## Wenn sich pflegende Angehörige vertreten lassen müssen

Die Kirchlichen Sozialstationen bieten für diesen Fall eine Leistung an, die der Gesetzgeber unter dem Begriff „Verhinderungspflege“ in den Leistungskatalog der Pflegeversicherung (§ 39 SGB XI) aufgenommen hat. Die Kosten werden von der Pflegekasse übernommen. Die Verhinderungspflege können pflegende Angehörige in Anspruch nehmen, wenn sie sich vorübergehend in der Pflege vertreten lassen müssen: wegen Krankheit, Kur, Urlaub oder aber aus anderen, zum Beispiel beruflichen Gründen. Pflegekräfte der Kirchlichen Sozialstation springen dann ein. Darüber hinaus kann Verhinderungspflege gewährt werden, wenn eine Entlassung des pflegebedürftigen Patienten aus der Klinik ansteht. Oft sind Angehörige ja mit dem Pflegebedarf überfordert, der sich nach einem Krankenhausaufenthalt ergeben kann. Mit den finanziellen Leistungen der Verhinderungspflege kann so mancher Patient also schneller und unkomplizierter in die häusliche Pflege entlassen werden. Die Kirchliche Sozialstation sorgt in solchen Fällen mit einem verstärkten Einsatz dafür, dass die Pflege zu Hause gleich in sichere Bahnen gelenkt wird. Eine große Beruhigung für Angehörige,

*Auch mehr als zehn Jahre nach Einführung der Pflegeversicherung wird der Löwenanteil der häuslichen Pflege von Angehörigen geleistet. Aber was ist eigentlich, wenn sie einmal ausfallen?*

ge, die nach ein paar Wochen einen großen Teil der Pflege wieder selbst übernehmen.

**So geht es:** Die Verhinderungspflege muss bei der Pflegekasse beantragt werden. Bis zu 1432 EUR pro Jahr werden zusätzlich zum Pflegegeld bezahlt – in jeder Pflegestufe. Voraussetzung ist, dass die Einstufung seit mindestens einem Jahr besteht. Die Verhinderungspflege wird tageweise bis zu 28 Tagen im Jahr oder stundenweise – ohne Zeitbeschränkung – bis zu 1432 EUR gewährt. Ziel ist die Entlastung von Pflegepersonen.

**Bitte denken Sie daran:** Damit Sie die Verhinderungspflege rechtzeitig erhalten, sollten Sie Ihre Kirchliche Sozialstation frühzeitig über Ihre Wünsche informieren und sich beraten lassen. ■



### IMPRESSUM

#### HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen • Telefon 07663/4077

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen • Telefon 07666/7311

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V., Teningen • Telefon 07641/1484

Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V., Herbolzheim • Telefon 07643/913080

Auflage 3.900 Exemplare  
Redaktion: FORUM SOZIALSTATION, Bonn  
Gestaltung: ImageDesign Köln  
Druck: Courir-Media GmbH Bonn