

GEPFLEGT

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation
in Bötzingen/Gundelfingen

zu Hause

Ausgabe 05 • 2004



Liebe Leserin,
lieber Leser,

wussten Sie, dass auch nach Einführung der Pflegeversicherung über 80 Prozent der alten Menschen, die Hilfe und Pflege brauchen, zu Hause und dort meist von der Familie versorgt werden? Unsere Aufgabe als Kirchliche Sozialstation ist es, Sie dabei nach Kräften zu unterstützen – ganz praktisch durch unsere professionelle und umfassende Pflege, aber auch durch aktuelle Informationen und viele Tipps, wie wir sie Ihnen seit nunmehr zwei Jahren in Gepflegt zu Hause bieten.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen der 5. Ausgabe von Gepflegt zu Hause viel Freude und was immer Ihnen dazu einfällt – lassen Sie es uns wissen!

Es grüßt Sie herzlich

Waltraud Höfflin
(Leiterin des Pflegedienstes)

Altenpflegerin und Lehrerin für Pflegeberufe

Ineke den Dulk



Als Niederländerin im Badischen zu leben – das klappt sehr gut, auch wenn sich unsere Sprachen nicht gerade ähneln... Seit mehr als sechs Jahren leite ich die Kurse zur Hauskrankenpflege, seit diesem Jahr auch die Ausbildung zur „Betreuerin für Menschen mit Demenz“. Ein besonderes Anliegen ist mir der wöchentliche Betreuungsnachmittag für demenzkranke Menschen. In Zusammenarbeit mit den MitarbeiterInnen der Bürgergemeinschaft Eichstetten können wir den Gästen der Betreuungsgruppe eine wohlthuende Atmosphäre bieten. Der gemeinsame Nachmittag gibt ihnen Freude, Mut und Sicherheit, und wir können zudem die pflegenden Angehörigen für ein paar Stunden entlasten.

Ineke den Dulk

Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz



Foto: Paul Hartmann AG

Wir machen Mut und entlasten Sie

Altersverwirrte Menschen
und die Angehörigen, die
sie zu Hause betreuen,
brauchen verlässliche
Unterstützung. Lesen Sie,
was wir dazu beitragen.

Die Diagnose Demenz löst meist Erschrecken aus. Die Krankheit berührt ja den Menschen im Kern seiner Persönlichkeit. Demenz zerstört auch den Lebensentwurf der Angehörigen und bürdet ihnen eine kaum zu tragende Last auf. Die größte Verzweiflung entsteht meist durch die Erkenntnis, dass man einen geliebten Menschen als Gesprächspartner, als Mitstreiter, als Vertrauten verliert. Menschen mit Demenz leben zwar an unserer Seite, zugleich und eigentlich sind sie aber in einer anderen Welt. Oft können unsere Gespräche, Gefühle und Handlungen diese Welt nicht mehr erreichen. Zur seelischen Belastung kommt die Betreuung und Beaufsichtigung des Erkrankten. Menschen mit Demenz benötigen mit Fortschreiten der Krankheit immer mehr Hilfe im Alltag, bei Körperpflege und Haushaltsführung. Sie können kaum noch alleine gelassen werden und müssen schließlich rund um die Uhr begleitet werden.

Die Betreuung von Menschen mit Demenz fordert von Angehörigen und Freunden oft mehr als sie geben können. Und doch werden fast Zweidrittel der an Demenz erkrankten Menschen zu Hause und dort fast ausschließlich von Partnern und Familie betreut.

Der Gesetzgeber hat die besondere Situation der kräfte-raubenden „Demenzbetreuung“ erkannt und das so genannte Pflegeleistungsergänzungsgesetz erlassen. Danach erhalten pflegebedürftige Demenzkranke, die zu Hause betreut werden, jährlich bis zu 460 EUR an zusätzlichem Pflegegeld. Dieser Betreuungsbetrag, den die Pflegekassen auszahlen, ist zweckgebunden und kann nur für „Betreuungsleistungen“ verwendet werden.

Das können wir für Sie tun:

■ **Betreuungsleistungen** bieten sowohl wir als auch die Tagespflege des Evangelischen Stifts in Gundelfingen an. Wir rechnen mit den Kassen ab.

■ **Schulungskurse bei Ihnen zu Hause:** Wir geben Ihnen wichtige Tipps und Hinweise für die Betreuung und Pflege ihres altersverwirrten Angehörigen. Die Kosten für die Kurse übernimmt Ihre Pflegekasse.

■ **Betreuungsgruppe in Eichstetten:** Wir haben mit der Bürgergemeinschaft Eichstetten eine Betreuungsgruppe eingerichtet. Jeden Montag werden in der Zeit von 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr Menschen mit Demenz im Schwanenhof Eichstetten durch Fachkräfte und speziell geschulte ehrenamtliche Helferinnen betreut – „Ausszeit“ für die Angehörigen.

■ **In Planung – Ambulante Betreuungsangebote:** Die Bürgergemeinschaft Eichstetten und die Kirchlichen Nachbarschaftshilfen in Bötzingen/Gottenheim, March und Gundelfingen planen den Aufbau von ambulanten Betreuungsangeboten für Menschen mit Demenz.

■ **Ausbildung zur Betreuerin:** Im Frühjahr 2005 finden in Gundelfingen und in der March neue Qualifizierungskurse zur „Betreuerin für Demenzkranke“ statt. Wenn Sie an einem Kurs teilnehmen möchten, setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wir freuen uns auf Sie
Ihr Michael Szymczak
Geschäftsführer

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 _____

Die Gemeindegeschwester weiß Rat

Das Toilettentraining



Foto: Kerstin Zillmer

Frau Schräuble könnte Ihre Nachbarin sein. Sie ist 79 Jahre alt und lebt alleine in ihrer Wohnung. Sie kommt alles in allem gut zurecht. Weil sie zuckerkrank ist, kommt zweimal täglich Krankenschwester Beate Klug von der Sozialstation, um ihr Insulin zu spritzen. So auch an diesem Abend, an dem sich folgendes Gespräch ergibt.

Quelle: KDA Köln,
Redaktion FORUM SOZIALSTATION, Bonn

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.

Problem Blasenschwäche

Unsere Blase, ein dehnbarer Hohlkörper, speichert den Urin. Zum Wasserlassen müssen zwei Schließmuskeln erschlaffen: der innere am Übergang zur Harnröhre und der aus Teilen der Beckenbodenmuskulatur gebildete äußere Schließmuskel. Ist die Blasenentleerung gestört, ist Blasenschwäche oder Inkontinenz die Folge: Man gibt ungewollt Urin ab.

- **Blasenschwäche** ist keine typische Alterserkrankung. Sie kann jeden treffen, ob Mann, Frau oder Kind.
- Der **Arztbesuch** ist der erste Schritt, um Ursachen zu erkennen und wirksame Maßnahmen zu ergreifen. Auch Ihre Kirchliche Sozialstation oder Selbsthilfegruppen liefern wichtige Informationen.
- Die **Ursachen** der Blasenschwäche sind vielfältig: Entzündungen, Hormonumstellungen, Veränderungen der Prostata, mit dem Alter abnehmendes Fassungsvermögen der Blase, etc.
- Sehr oft ist auch eine zu **schwachen Beckenbodenmuskulatur** der Grund: Übergewicht oder Geburten können dazu führen.
- Auch manche **Medikamente und seelische Belastungen** können für eine Blasenschwäche verantwortlich sein.

Beate Lang: So, Frau Schräuble, das war's schon mit der Spritze, jetzt können Sie zu Abend essen. Nanu, warum hängen denn die Unterhosen auf der Heizung?
Frau Schräuble: Die müssen trocknen.
Beate Lang: Sind Ihre Unterhosen häufiger nass, Frau Schräuble?
Frau Schräuble: Ach Unsinn.
Beate Lang: Gehen Sie denn auf die Toilette?
Frau Schräuble: Was soll denn diese Frage jetzt?
Beate Lang: Na, ich meine, kommt es vor, dass Sie nicht rechtzeitig zur Toilette kommen?
Frau Schräuble: Manchmal ist die Unterhose ein bisschen nass. Das kommt vom Schwitzen.

Beate Lang: Und passiert das immer um die gleiche Tageszeit?
Frau Schräuble: Ach, das ist nur ganz selten mal der Fall.
Beate Lang: Ja, aber wann?
Frau Schräuble: Nur ganz selten.
Beate Lang: Frau Schräuble, ich glaube, Sie haben eine Blasenschwäche.
Frau Schräuble: Nein, nein, ich komme sehr gut zurecht. Ich kann die Unterhosen wechseln und trocknen. Und Sie – kommen Sie mir nur nicht mit Windeln!
Beate Lang: Keine Sorge, Frau Schräuble, Harnverlust heißt ja nicht, dass Sie gleich Windeln tragen müssen.
Frau Schräuble: Was für ein Verlust?
Beate Lang: Harnverlust, das heißt, Sie verlieren Urin, weil Sie es nicht rechtzeitig auf die Toilette schaffen. Wenn die Blase voll ist, läuft sie eben einfach über. Wenn wir herausfinden, wann der Urin abgeht, könnten Sie rechtzeitig auf die Toilette gehen. Also bevor die Blase überläuft.

Frau Schräuble: Und wie soll das gehen?
Beate Lang: Sie müssten sich zuerst angewöhnen, zu festen Zeiten auf die Toilette zu gehen.
Frau Schräuble: Ich soll aufs Klo gehen, auch wenn ich gar nicht muss?
Beate Lang: Ja, das klingt vielleicht merkwürdig, aber es wäre eine Möglichkeit. Wir in der Sozialstation nennen das Toilettentraining. Sie gehen also immer zu den selben Uhrzeiten auf die Toilette. Aber zunächst müssen wir mal die geeigneten Zeiten herausfinden. Dazu müssen Sie ein Protokoll führen. Sie schreiben auf, wieviel Sie trinken und wann genau Sie auf die Toilette gehen. Ein Formular für das Protokoll bringe ich Ihnen morgen mit und dann sprechen wir alles noch mal in Ruhe durch.
Frau Schräuble: Wär' schon schön, wenn meine Unterhosen nicht immer nass würden. Aber jetzt muss ich erst mal was essen. Bis morgen, Frau Lang.

Formen der Blasenschwäche

- **Belastungsinkontinenz:** Sie kommt am häufigsten vor und entsteht unter dem Druck körperlicher Anstrengung, beim Tragen schwerer Lasten oder auch beim Lachen.
- **Dranginkontinenz:** Durch zunehmenden Druck auf die Blase entsteht Harndrang, dem kaum zu widerstehen ist.
- **Überlaufinkontinenz:** Darunter versteht man die ständige Abgabe nur kleiner Urinmengen ohne vollständige Blasenentleerung.
- **Reflexinkontinenz:** Die Blase kann nicht bewusst gesteuert werden, sie entleert sich ohne Harndrang, wie und wann „sie will“.
- **Bett nässen:** Nächtlicher, ungewollter Urinverlust, bei Kindern und auch Erwachsenen.
- **Extra-urethrale Inkontinenz:** Urin umgeht die Harnröhre und gelangt auf unnatürlichem Weg von der Blase nach außen.

Neues Angebot

Initiative Blasenschwäche gegründet



*Blasenschwäche –
für Großmutter und
Enkelin (k)ein Thema.*

Gemeinschaftsprojekt des Selbsthilfverband Inkontinenz e.V. und der Paul Hartmann AG. Die Initiative bietet auf der Online-Plattform www.initiative-blasenschwaech.de verständliche Informationen und beschreibt mögliche Ursachen für Blasenschwäche. Alle Formen der Blasenschwäche sind hier ausführlich erklärt, ebenso die verschiedenen Therapien und Hilfsmittel. Darüber hinaus bietet die Seite zahlreiche Tipps für den Umgang mit der Krankheit im Alltag. Hilfesuchende erreichen die Initiative auch über eine telefonische Hotline und können kostenlos schriftliche Informationen zum Thema anfordern. Das ersetzt nicht die ärztliche Diagnose, aber gut informiert, fällt es leichter, erste Schritte zur Behandlung zu unternehmen. ■

Initiative Blasenschwäche,
Postfach 130 120, 50495 Köln,
Telefon 01805/38 03 81 (0,12 EUR/Min),
Mo bis Fr 9 bis 18 Uhr
info@initiative-blasenschwaech.de

Die meisten Menschen halten Inkontinenz, auch Blasenschwäche genannt, für eine typische Alters- oder Frauenkrankheit. Doch jeder, ob Mann oder Frau, Kind oder Erwachsener, kann eine Blasenschwäche entwickeln. Über fünf Millionen Deutsche leiden an Blasenschwäche. Möglicherweise sind es noch viel mehr. Weil sich viele schämen und nicht wissen,

wie sie damit umgehen sollen, dass sie unter unwillkürlichem Harnverlust leiden, verschweigen sie ihr Problem und verzichten darauf, Therapieangebote in Anspruch zu nehmen. Blasenschwäche sollte aber nicht einfach ertragen werden. Für jeden gibt es Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten. Seit 1. Oktober 2004 gibt es eine neue Hilfe für Menschen mit Blasenschwäche: die „Initiative Blasenschwäche“, ein



Unser Service für Sie

Harninkontinenz

gratis



Mehr Lebensqualität trotz Blasenschwäche – dazu gibt die Broschüre „Aktiv leben mit Harninkontinenz“ viele praktische Tipps. Auf 60 Seiten finden Sie umfassende

Informationen zu Ursachen, Formen und Folgen des Krankheitsbilds, zu diagnostischen Maßnahmen und therapeutischen Möglichkeiten.

► **Zu bestellen:**

Initiative Blasenschwäche,
Postfach 130120
50495 Köln.

► **Oder:**

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

Vorname

Nachname

Straße

Plz

Ort

Telefon

Praxis-Tipp

Toilettenbesuch nach Plan

Ein Toiletentraining ist eine wirksame Maßnahme besonders für ältere Menschen, die die Kontrolle über die Blasenentleerung verloren haben. Trainiert wird, die Blase zu entleeren bevor der Harndrang zu stark wird und es womöglich zu einer reflexartigen, d.h. unkontrollierten Entleerung der Blase kommt. Das Training kann so aussehen: Zu Beginn geht es regelmäßig alle zwei Stunden auf die Toilette, egal, ob ein Harndrang da ist oder nicht. Die Zeitabstände werden dann allmählich verlängert, so lange, bis sich ein individueller Rhythmus eingependelt hat. Der Rhythmus ist abhängig von der Trinkmenge und vom Schweregrad der Inkontinenz.

Durch ein konsequent durchgeführtes Toiletentraining stellen sich häufig sehr bald Erfolge ein. Das Fassungsver-

mögen der Blase nimmt allmählich wieder zu und die Kontrolle über die Blasenentleerung wächst.

Zur Unterstützung des Toiletentrainings sollten die Betroffenen unter Anleitung einer Pflegekraft der Sozialstation ein so genanntes Miktionsprotokoll führen, in dem sie Trinkmenge und Blasenentleerung eintragen.

Das Toiletentraining wirkt nur, wenn es freiwillig und konsequent durchgeführt wird. Zum Erfolg gehören Motivation und Durchhaltevermögen.

Wenn Sie eine individuelle Beratung zur Blasenschwäche und zum Toiletentraining wünschen – sprechen Sie uns an. Ihre Kirchlichen Sozialstationen informieren Sie kompetent, diskret und vertraulich.

Trockene Haut – was tun?



Aus Ringelblumen Salbe machen.

- **Sparsam:** Seife oder auch seifenfreie Waschsubstanzen nur äußerst sparsam anwenden, in jedem Fall aber mit klarem Wasser gut wieder abspülen.
- **Verzichten:** Auf Öle und Salben mineralischer Herkunft (zum Beispiel Melkfett, Vaseline, Lotionen) möglichst verzichten, da sie die Haut oft eher austrocknen.
- **Einreiben:** Pflanzliche Öle (wie Mandelöl, Ringelblumensalbe) am besten nach dem Duschen in die noch nicht abgetrocknete Haut einmassieren.
- **Ganz wichtig:** Ausreichend trinken!
- **Trockenbürsten** – belebt den Kreislauf, regt den Haut- und Gewebe-Stoffwechsel an, und schilfert feine Hornhautpartikel ab – dabei staubt es gehörig! Die (intakte!) Haut wird mit einer kräftigen Massage-Bürste am besten morgens vor der Hautpflege gebürstet. Man beginnt am rechten Fußgelenk und bürstet weiter über Waden, Knie und Oberschenkel, dabei immer den Aufwärtsstrich herzwärts betonen. Die weitere Reihenfolge: linkes Bein, Bauch, Gesäß, rechter Arm, linker Arm, Rücken und Brust. Das Bürsten darf nicht wehtun, soll aber einen deutlich spürbaren, belebenden Effekt auf die Haut haben. So behandelt fühlt sich die Haut schön glatt an, ist weniger trocken oder rissig, und muss seltener nachgefettet werden.

Quelle: FORUM SOZIALSTATION
Annegret Sonn, Bonn

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,
Bötzingen/Gundelfingen • Telefon 076663/4077

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/Kenzingen • Telefon 07643/913080

Auflage 3300 Stück
Redaktion: FORUM SOZIALSTATION, Bonn
Gestaltung: ImageDes!gn Köln
Druck: Courir-Druck GmbH Bonn

Neu dabei: Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau Herbolzheim/Kenzingen

Wir über uns

Eine gute Nachricht für Pflegekunden und Kooperationspartner im Raum Herbolzheim/Kenzingen: *Gepflegt zu Hause* gibt es jetzt auch für Sie. Die Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau in Herbolzheim/Kenzingen ist mit dieser Ausgabe der Hauszeitung neu im Boot der Herausgeber von *Gepflegt zu Hause*. Seit über zwei Jahren informieren die Kirchlichen Sozialstationen in Bötzingen/Gundelfingen, Denzlingen und Teningen zweimal im Jahr über ihre Pflegeangebote. In dieser Ausgabe haben wir Wissenswertes über den neuen Partner zusammengetragen, damit Sie sich ein noch besseres Bild von der Sozialstation St. Franziskus machen können.



Planen, absprechen, gemeinsam überlegen:
Pflegeteam der Sozialstation St. Franziskus.



Träger: Katholische Kirchengemeinden in Herbolzheim, Kenzingen, Rheinhausen und Weisweil

Kooperationspartner: Evangelische Kirchengemeinden und politische Gemeinden in Herbolzheim, Kenzingen, Rheinhausen und Weisweil

Gesamteinwohnerzahl: ca. 24300, davon Herbolzheim 9820, Kenzingen 9180, Rheinhausen 3290, Weisweil 2000

Anzahl der MitarbeiterInnen inkl. geringfügig Beschäftigter

33 in der Alten und Krankenpflege (inkl. Pflegedienstleitung und Auszubildender)

8 in der Hauswirtschaft

7 beim Mahlzeiten-Bring-Dienst

2 in der Verwaltung

Pflegedienstleiter: Ansgar Mager
Geschäftsführender Vorstand: Dieter Bodemer,
1. Vorsitzender (Personal), Eberhard Bäuerle
(Marketing, Öffentlichkeitsarbeit, Fuhrpark) und
Adalbert Jäger (Finanzen, Haushalt, EDV)

Leistungsprofil – das bieten wir unter anderem:

- Grund- und Behandlungspflege
- Beratung, Helferkreis
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Mahlzeiten-Bring-Dienst
- Individuelle Pflegeschulung zu Hause
- Hauspflegekurse
- Gesprächskreise für pflegende Angehörige

Gedanken

Wer die Augen offen hält,
dem wird im Leben manches glücken.
Doch noch besser geht es dem,
dem es gelingt, eins zuzudrücken.

Johann Wolfgang von Goethe

Das gibt's nur bei uns!

Toilettenstuhl & Co.

Hilfe braucht man manchmal buchstäblich über Nacht: Bislang war der Weg vom Bett zur Toilette noch möglich, aber jetzt ist er eine Qual geworden. Ein Toilettenstuhl in der Nähe des Bettes wäre eine große Erleichterung. Auch das Einkaufen im Supermarkt ließe sich noch selbst machen, wenn nicht die schweren Taschen längst eine unerträgliche Last wären. Ein „rollender Diener“, ein Rollator, wäre hier praktisch. Oder eine andere Situation: Die Tante aus Hamburg kommt über Weihnachten zu Besuch. Zuhause benutzt sie einen Zimmerrollstuhl. Den kann sie in der Bundesbahn schlecht mitnehmen. Was tun?

Ob Toilettenstuhl, Rollator oder Zimmerrollstuhl – diese und andere Pflegehilfsmittel oder technische Hilfsmittel stehen für Sie in den Kirchlichen Sozialstationen bereit.

Unser Service: Wir bieten Ihnen an, Pflegehilfsmittel für den vorübergehenden Gebrauch kostenlos auszuleihen. Wir helfen Ihnen damit in dringenden Fällen schnell und unkompliziert.

Ein weiterer Vorteil: Sie können unter mehreren Produkten auswählen. Wenn Sie ein Pflegehilfsmittel schließlich auf Dauer benutzen möchten, beraten wir Sie ausführlich und helfen Ihnen, das Hilfsmittel bei Ihrer Kranken- und Pflegekasse zu beantragen.