

Mehr Angebote,
mehr Infos,
mehr Service

Besuchen Sie unsere
neue Homepage!

GEPFLEGT

zu Hause

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



Liebe Leserin,
lieber Leser,

Schwerstkranken Menschen am Ende ihres Lebens Sicherheit und Geborgenheit zu geben – das ist eine unserer wichtigsten Aufgaben. Unser Engagement dazu haben wir in den vergangenen Jahren deutlich verstärkt – sowohl intern als auch in Kooperation mit unseren Netzwerk-Partnern. Lesen Sie in dieser Ausgabe von **Gepflegt zu Hause** über unsere Leistungen in der Palliativpflege. Praktische Tipps für Gespräche mit schwerhörigen Menschen und Informationen zur altersbedingten Schwerhörigkeit stellen wir auf den Innenseiten vor. Und am Schluss wollen wir Sie dazu anleiten, zu üben, wieder aufzustehen, wenn Sie hingefallen sind – für den Fall der Fälle sozusagen.

Wir wünschen Ihnen schöne und klare Wintertage und grüßen Sie herzlich!

Waltraud Höfflin
Waltraud Höfflin
Pflege-Managerin

Ort der Stille

Unser Trauertisch



Wenn ein Mensch gestorben ist, den wir zu Hause gepflegt oder betreut haben, dann berührt uns das, auch wenn es unser Beruf ist, damit umzugehen. Oft sind es ja viele Wochen, Monate oder sogar Jahre, die wir in einem Pflegehaushalt tätig sind. Das verbindet. Die Pflegekräfte, das hauswirtschaftliche Team, aber auch die Kolleginnen und Kollegen, die in den Räumen der Sozialstation arbeiten – wir alle möchten uns dann von einem Patienten verabschieden. Dafür haben wir sowohl in der Sozialstation in Bötzingen als auch im Pflegetreffpunkt in Gundelfingen einen Ort der Stille eingerichtet. Für jeden Verstorbenen zünden wir eine Kerze an und schmücken den Trauertisch mit Blumen. Wir tragen uns in ein Trauerbuch ein. Einmal im Monat gedenken wir der Menschen, die verstorben sind, in unserer Teambesprechung: Wir lesen ein letztes Mal ihre Namen vor.

Palliative Kompetenz: Wir pflegen schwerstkranke und sterbende Menschen



Unser Palliativteam bietet pflegerische Sicherheit für den Notfall, damit ein sterbender Mensch nicht kurz vor seinem Tod vielleicht völlig unnötig in ein Krankenhaus gebracht wird – aus Angst der Angehörigen, im Notfall ohne Hilfe zu sein.

Für ein gutes Leben bis zuletzt

Die meisten Menschen haben den Wunsch, ihre letzten Tage und Stunden in vertrauter Atmosphäre zu verbringen. Sie wünschen sich ihr Leben frei von Schmerzen und anderen quälenden Symptomen. Wir wollen ihnen das ermöglichen und beschäftigen deshalb ein vierköpfiges Team zur häuslichen Palliativpflege.

Schwerstkranke und sterbende Menschen möchten da sein, wo sie zu Hause sind. Sie wollen so eigenständig und selbstbestimmt sein wie es ihnen möglich ist. Sie brauchen Menschen, die zuhören können, die ihre Ängste und Hoffnungen mit ihnen teilen oder die einfach nur da sind. Für die pflegerische Betreuung von Menschen, die am Ende ihres Lebens angekommen sind, haben wir ein Palliative-Care-Team aufgebaut. Besonders qualifizierte Mitarbeiterinnen begleiten sie in ihrer schweren und letzten Lebensphase. Sie stellen die Betreuung durch Schmerztherapeuten sicher und arbeiten mit den örtlichen Hospizdiensten sowie dem stationären Hospiz-Freiburg zusammen. Durch unsere palliative Pflege schaffen wir Vertrauen und Zuversicht, wenn Leid und Unsicherheit übermächtig werden.

In unserem Palliativschwerpunkt arbeiten vier spezialisierte und erfahrene Pflegefachkräfte: Sylvia Kern, Stefanie Leinenbach, Doris Hartung und Gabi Friedrich. Sie beraten und begleiten in enger Kooperation mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten bei der Schmerztherapie, lindern Atemnot und Übelkeit, sorgen für die richtige Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme. Die umfassende und aktive Fürsorge unserer Palliativfachkräfte gilt aber auch den Angehörigen und nahen Freunden in der Wohnung des Sterbenden. Die Palliativfachkräfte begegnen den Ängsten und Unsicherheiten vor dem bevorstehenden Tod, indem sie mit allen Beteiligten offen darüber sprechen. Sie bieten pflegerische Sicherheit für den Notfall, damit ein sterbender Mensch nicht kurz vor seinem Tod vielleicht völlig unnötig in ein Krankenhaus gebracht wird – aus Angst der Angehörigen, im Notfall ohne Hilfe zu

sein. Deshalb sind wir für die von uns begleiteten Familien rund um die Uhr erreichbar. Über unser regionales Netzwerk zur palliativen Pflege können wir auch weitere Hilfen vermitteln, zum Beispiel eine Sitzwache für die Nacht.

„Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben können.“ Das hat Dr. Cicely Saunders, die Initiatorin der Hospizbewegung, gesagt. Ein wichtiger und schöner Satz, der auch für unsere Palliativpflege gilt. ■

Hauptstraße 25 • 79268 Bötzingen
Telefon 07663/4077 • Fax 07663/99727

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

Volksbank Breisgau Nord 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 _____

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 sogar 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 ungeduldrigen 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. So lange wir gut hören können, fällt uns das nicht schwer: Es läuft ganz selbstverständlich und unbewusst ab. Schwerhörigen Menschen gelingt das nur noch unter großer Anstren-

gung und Konzentration, was frustrieren und demotivieren kann.

Kaffeeklatsch 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 so genannte 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.

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.

Eine kräftige und dunkle Tonlage wird am besten verstanden.



Nebengeräusche beachten: 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 Straßelärm draußen zu lassen.

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 Konzentrations-



Hörgeräte – immer unauffälliger.

aufwand. 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 manchmal 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 Schrifttafeln.

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

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

Aktueller Buch-Tipp

Alzheimer Das Erste-Hilfe-Buch

14,95 EUR



NEU

Die Autorin unterstützt seit vielen Jahren ihre Mutter bei der Betreuung des an Alzheimer erkrankten Vaters. Ihr Buch ist kein trauriger Erfahrungsbericht, sondern erzählt hautnah, ungeschminkt und warmherzig vom Alltag mit einem Demenzkranken. Margot Unbescheid gibt eine Fülle an praxiserprobten Tipps und lotst durch den Bürokratie-Dschungel der finanziellen Hilfen im Pflegefall.

► **Margot Unbescheid**
Alzheimer,
Das Erste-Hilfe-Buch
160 Seiten, Klappenbroschur
ISBN 978-3-579-06884-8
2009

im Notfall können sie sich anders als nur akustisch warnen lassen! Bewährt hat sich auch eine Karte, die griffbereit mitgeführt wird mit folgendem Hinweis:

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!

Hörgeräte und andere Hilfsmittel – zum Beispiel zum leichteren Hören von Fernsehsendungen – sollte man bei einem Hörgeräteakustiker in Wohnortnähe erwerben. Die Artikel sind möglicherweise teurer als im Warenhaus, aber die individuelle Diagnostik und die Beratung und die Wartung rechtfertigen den Preis. Besondere Telefone oder Telefonverstärker gibt es in Reha-Fachhäusern, die meist auch andere Hilfsmittel zur besseren Alltagsbewältigung führen. ■

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)

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

Im Alter selbstständig und mobil bleiben



Sturzgefahr? Beugen Sie vor!

Fast jeder kennt in seiner Familie oder seinem Umfeld jemanden, der schon einmal gestürzt ist und sich Oberschenkelhals oder andere Knochen gebrochen hat. Trotzdem: Stürze im Alter müssen nicht der Fall sein. Die Pflegekräfte Ihrer Kirchlichen Sozialstation helfen, rechtzeitig vorzubeugen.

Wir zeigen, wie's geht!

Trainieren Sie mit uns

Fragen Sie Ihre Kirchliche Sozialstation, wie Sie Stürze vermeiden können. Unsere Pflegekräfte zeigen Ihnen gerne alle Möglichkeiten und üben auch mit Ihnen. Vereinbaren Sie am besten einen Termin für eine Anleitung bei Ihnen zu Hause (die Pflegeversicherung nennt das „Schulung in der eigenen Häuslichkeit“). Unsere Adressen finden Sie auf dieser Seite unten links.

Rezept



Erkältungstees

- Holunderblüten, Lindenblüten und Huflattich
- oder
- Holunderblüten und Schafgabe zu gleichen Teilen mischen.
- jeweils 2 TL der Teemischung mit 1/4 l kochendem Wasser überbrühen
- 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen
- mit Kandiszucker süßen.

Gute Besserung!

Mobil ist, wer sich selbstständig und sicher bewegen kann. Im Alter nimmt diese Fähigkeit ab. Viele ältere Menschen erleben „Hinfälligkeit“ und „Gebrechlichkeit“ im wahrsten Sinn der Worte: Sie stürzen, erleiden unter Umständen Knochenbrüche oder andere schwere Verletzungen. In der Altersgruppe der über 65jährigen stürzen 30 Prozent mindestens einmal im Jahr. Schlimmer noch als die unmittelbaren Folgen: Stürze brechen nicht nur Knochen, sondern auch das Selbstbe-



Gedanken

Man trägt ja alle Alter in sich. Manchmal schaut das eine hervor, manchmal das andere.

Astrid Lindgren, schwedische Schriftstellerin (1907-2002)

wusstsein. Die Angst, erneut zu stürzen, bremst die Lust darauf, wieder aktiv zu sein. Das führt, sagen Experten, in einen Teufelskreis aus nachlassender Muskelkraft und erhöhter Sturzgefahr. Was ganz allmählich mit Geh- und Balancstörungen beginnt, endet nicht selten in Pflegebedürftigkeit und mit einem Umzug in ein Pflegeheim. Stürze haben fast immer mehr als eine Ursache. Die Pflegekräfte der Kirchlichen Sozialstation kennen die Gefahren. Je mehr Sturzrisikofaktoren vorliegen, desto häufiger und wahrscheinlicher ist mit einem Sturz zu rechnen. Grund und Chancen genug, die Risiken zu prüfen und rechtzeitig gegenzusteuern. Die geschulten Pflegekräfte der Sozialstation finden heraus, welche präventiven Maßnahmen und Übungsprogramme helfen, Stürze zu verhindern und das Alter selbstständig und lebenswert zu gestalten. ■

Anleitung zum Aufstehen

Ein Sturz lässt sich möglicherweise nicht verhindern, aber man kann üben, sich selbst zu helfen, nachdem man hingefallen ist. Unsere kleine Anleitung in neun Schritten ist kein Garantieschein, aber ein Training zur Selbsthilfe. Wenn es Ihnen möglich ist, üben Sie so oft Sie können den folgenden Ablauf.

- 1** Ausgangslage: Tun Sie so als ob Sie hingefallen wären. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden.
- 2** Zunächst sollten Sie die Beine anwinkeln, als Rechtshänder die rechte Hand (sonst links) im Bogen über den Kopf führen, sich damit am Boden abstützen und auf den Bauch drehen.
- 3** In Bauchlage stützen Sie sich auf beide Ellenbogen und bewegen sich bei eingeknickten Armen auf die Knie in den Vierfüßlergang.
- 4** Nun müssen Sie sich nach einem standfesten Stuhl oder Sessel umschauen und wenn möglich, auf allen Vieren dahingelangen.
- 5** Nächster Schritt zur Selbsthilfe: sich mit beiden Händen auf der Sitzfläche abstützen.
- 6** Nun mit den Händen die Seite der Sitzfläche fassen, einen Fuß nach dem anderen auf den Boden stellen ...
- 7** ... nun ein Bein nach dem anderen nicht ganz ausstrecken ...
- 8** ... und sich langsam umdrehen. Dazu liegen nun beide Hände auf einer Seite des Stuhls.
- 9** Sie haben es geschafft und sind wohlbehalten auf dem Stuhl angekommen!

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen/Gundelfingen • Telefon 07663/4077
 Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V., Breisach • Telefon 07667/905880
 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 6.000 Exemplare

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