

GEPFLEGT

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation
in Bötzingen/Gundelfingen

zu Hause

Ausgabe 06 • 2005



Liebe Leserin, lieber Leser,
kein Zweifel – auch zehn Jahre nach
Einführung der Pflegeversicherung gibt es
noch viel an ihr zu verbessern. Trotzdem
ist nicht zu übersehen: Für viel mehr
Menschen als früher erfüllt sich der
Wunsch, zu Hause gepflegt zu werden.
Wir unterstützen Sie dabei – durch Pflege,
Beratung und Schulung. Wie – das lesen
Sie in dieser Ausgabe von Gepflegt zu
Hause. Wir wünschen Ihnen wie immer
viel Freude beim Lesen und freuen uns
auf Ihre Resonanz!

Waltraud Höfflin
Waltraud Höfflin
(Leiterin des Pflegedienstes)

Freiwilliges Soziales Jahr und Zivildienst

Wenn sich Engel auf die Socken machen



Sie sind um die zwanzig, die Schule liegt hinter ihnen und bevor sie mit dem Studium oder ihrer Berufsausbildung beginnen, suchen und finden sie ganz eigene Ein- und Ausblicke aufs Leben: Junge Menschen, die in unserer Sozialstation ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder den Zivildienst absolvieren. Zwei von ihnen, Katharina Marienfeld und Götz Nitsche (rechts), stellen ihre Arbeit vor.

Wir stellen uns vor

Birgit Störk Teamleitung Hauswirtschaft



Waschen, bügeln, putzen: Wer krank ist, braucht nicht nur gute Pflege, sondern oft auch Hilfe im Haushalt. Die hauswirtschaftliche Versorgung gehört natürlich auch zur Angebots-Palette unserer Sozialstation.

Ich bin Fachhauswirtschafterin und seit sechs Jahren hier tätig. Im vergangenen Jahr hab ich eine weitere Ausbildung abgeschlossen, die zur Fachwirtin für Organisation und Führung und bin nun Teamleiterin der Hauswirtschaft. Zusammen mit meinen sieben Kolleginnen – alle hauswirtschaftliche Fachkräfte – bieten wir in enger Zusammenarbeit mit dem Pflegeteam eine gut aufeinander abgestimmte häusliche Versorgung. Waschen, bügeln, putzen – mit uns bleibt nichts liegen.

Wenn Sie mich persönlich erreichen wollen:
immer mittwochs von 14 Uhr bis 16 Uhr,
Telefon 07663/4077

Birgit Störk
Birgit Störk

Sie sind ein Engel*: Mit diesen Worten verabschiedet mich Frau Baseler* nicht das erste Mal. Und das doch nur, weil ich wie jede Woche ihre Wohnung sauber gemacht habe. Wir FSJlerinnen und Zivis freuen uns immer, dass unsere Hilfe so gut ankommt. Zu unseren Aufgaben gehören all die Dinge, die alte oder pflegebedürftige Menschen nicht mehr so ohne weiteres schaffen. Wir kaufen ein oder begleiten sie zum Supermarkt, wenn es allein dorthin zu weit ist und der Rückweg mit schwerer Tasche zu beschwerlich. Eine alte Dame begleitet einer von uns täglich ins Schwimmbad – das ist sowohl für die Patientin als auch für uns jedes Mal eine besondere Freude. Wir bringen Patientinnen zum Arzt und in die Apotheke, wir holen sie ab, gehen mit alten Menschen spazieren, und wir helfen aus, wenn pflegende Angehörige im Urlaub sind oder anderweitig verhindert.

Wir haben gelernt, bei allen Tätigkeiten „nebenbei“ immer ein offenes Ohr und Auge zu haben für vermeintliche Kleinigkeiten. Während ich zum Beispiel bei Frau Schätzle* geputzt habe, hat sie uns einen Apfel geschält und gesagt: „Ich mache das, was ich selber tun kann, aber Gott sei Dank sind Sie da, um den Rest zu machen“. Oder: Herrn Giebert* haben wir vorgeschlagen, mal über den Wochenmarkt zu spazieren statt immer nur um den Häuserblock. Das hat ihn so begeistert, dass er noch Wochen später davon sprach.

Als Zivi höre ich manchmal: „Nein, heute benötige ich keine Hilfe beim Einkauf. Wissen Sie, es gibt Dinge, die kann ein junger Mann nicht einkaufen!“ Dann sag' ich Katharina vom FSJ: „Frauensache“, und dann macht sie

meinen Einsatz. Problem gelöst. Wenn ihr jemand sagt: „Kisten schleppen – das ist doch viel zu schwer für eine junge Frau“, übernehm' ich den Auftrag. Wir kennen alle Patienten inzwischen so gut, dass wir auf ihre Wünsche schnell und flexibel eingehen können.

Von einer alten Dame haben wir mal selbstgestrickte Socken als persönliches Dankeschön geschenkt bekommen. Sie war sehr glücklich über die Zeit und Hilfe, die wir für sie hatten, als es ihr vorübergehend sehr schlecht ging. Wenn wir jetzt ihre Socken tragen, denken wir an unsere Zeit, als wir „Engel“ waren.

* Name geändert

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 _____

Gewusst wie

Medikamente richtig einnehmen



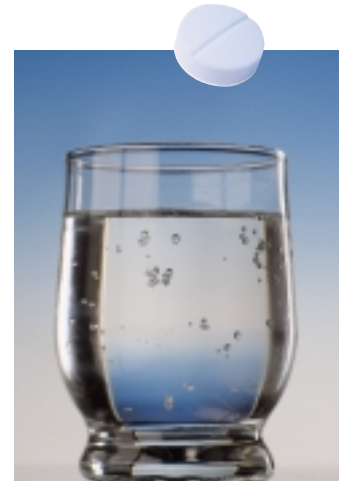
Pillen sind heutzutage HighTech-Perlen, dazu programmiert, ihre Wirkung zu einem bestimmten Zeitpunkt an einer bestimmten Stelle im Körper zu entfalten. Ob das gelingt, hängt nicht zuletzt davon ab, wie, womit und wann sie eingenommen werden.

Vielfach führen Arzneien auf dem Weg zum Magen zu Schleimhautreizungen, die unangenehm oder gar schmerzhaft sein können. Feste Medikamente sollten daher mit viel Flüssigkeit – etwa 150 ml bis 200 ml (großes Glas) eingenommen werden, damit sie die Speiseröhre wirklich passieren. Jedes Medikament muss sein Ziel zügig erreichen, damit es sich dort auflösen oder von dort zu spezifischen Wirkfenstern weiter transportiert werden kann, um schließlich in die Blutbahn zu gelangen.

Wechselwirkungen zwischen Arzneien, Hilfsstoffen, Nahrungsmitteln, Flüssigkeiten und Nahrungsergänzungsmitteln können die Wirkung verstärken, abschwächen oder sogar zu ganz anderen Wirkungen führen. Deshalb sollte stets mit dem verordnenden Arzt oder dem Apotheker geklärt werden, welche der verordneten Medikamente einzeln eingenommen werden müssen, welche gleichzeitig verabreicht bzw. eingenommen werden dürfen und wie lang die Pause zwischen der Einnahme verschiedener Medikamente sein muss.

Was kaum bekannt ist: Es kann auch zu unerwünschten Wechselwirkungen kommen, wenn verschiedene Medikamente ohne trennende Hülle im selben Behältnis aufbewahrt werden. Mehr noch natürlich, wenn feste Arzneien aufgelöst werden und womöglich gemischt mit anderen flüssigen Medikamenten oder kurz hintereinander aus demselben Trinkglas eingenommen werden.

Da es im Zusammenspiel mit Nahrungsstoffen fast immer zu unabwägbareren Wechselwirkungen kommt, sollten Sie Medikamente am besten auf nüchternen Magen einnehmen, wenn nicht ausdrücklich etwas anderes erwünscht ist oder Sie zum Beispiel wegen Magenproblemen dazu nicht in der Lage sind.



Nichts geht über Wasser

Die beste Flüssigkeit zur Einnahme von Medikamenten ist Leitungswasser, die zweitbeste Mineralwasser. Mit anderen Flüssigkeiten kann es zu chemischen Wechselwirkungen kommen und damit zu Veränderungen in der Wirkung des Medikaments. Ungünstig beeinflusst die Aufnahme und Verwertung von Arzneien besonders deren Einnahme zusammen mit schwarzem Tee, Fruchtsäften, Kaffee oder Milch.

Einnahmezeit eines Medikaments

Bei vielen Arzneien hat auch der Zeitpunkt ihrer Einnahme Einfluss auf ihre Wirksamkeit. Hintergrund sind die periodischen Veränderungen im Organismus, denen zum Beispiel Blutdruck, Körpertemperatur, Pulsfrequenz sowie bestimmte Hormone unterliegen. Muss Cortison eingenommen werden, kann man es sich zu Nutze machen, dass die körpereigene Cortisolkonzentration morgens zwischen 7 und 9 Uhr am höchsten ist: Morgens nimmt man eine große Dosis, abends eine kleine. So können Nebenwirkungen verringert und der Tagesrhythmus weitgehend erhalten werden.

Feste Arzneien wie Tabletten, Kapseln, Dragees sollten, wenn nicht ausdrücklich anders verordnet, sitzend oder stehend und mit viel Flüssigkeit eingenommen werden. In liegender oder halb liegender Position bleiben die Medikamente häufig in der Speiseröhre hängen. Das kann ihre Wirkung hemmen oder gänzlich verhindern. Für jedes

Medikament gibt es nämlich einen definierten „Raum“ des Körpers, in dem der Wirkstoff so aufgenommen werden kann, dass er zu seiner vollen, therapeutisch gewünschten Wirkung kommt. Bleibt ein Medikament, das sich im Magen auflösen soll, in der Speiseröhre, fehlt ihm das so genannte Wirkfenster, und es wirkt kaum, falsch oder gar nicht.

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.

Tabletten, Dragees, Kapseln – Inhalt und Form wirken zusammen

Tabletten sind so „konstruiert“, dass sie ihren Wirkstoff langsam, schnell oder kontinuierlich abgeben und so den Spiegel des Wirkstoffs im Blut wie gewünscht steuern können. So haben viele Medikamente einen magensaftresistenten Überzug, damit sie sich erst im Dünndarm auflösen und dort den Wirkstoff abgeben. Es gibt auch luftgefüllte „Schwimmkapseln“, die auf dem Magen-

inhalten schwimmen, damit der Wirkstoff im Magen langsam abgegeben werden kann. Gefährlicher Nonsens ist es also, Tabletten und Dragees zu zerstoßen, damit sie leichter zu schlucken sind, oder Kapseln zu öffnen und den Inhalt „lose“ zu verabreichen. Das ändert Wirkweisen, Wirkmechanismen und führt zu Fehldosierungen. Die Wirkung bleibt aus oder ist zu stark. So genannte Retard-Arzneimittel zum Beispiel geben in intaktem Zustand ihre Wirkstoffe gleichmäßig ab. Wird das Medikament aber zersto-

ßen, wirkt es ungebremst bis hin zu Vergiftungserscheinungen. Ein blutdrucksenkendes Mittel kann so erst zu einem plötzlichen Blutdruckabfall führen und dann zu einem beschleunigten Anstieg. Die erwähnte Schwimmkapsel zu öffnen würde dazu führen, dass nur wenig Wirkstoff im Magen aufgenommen, der größte Teil aber schnell im Dünndarm verschwinden und verloren gehen würde.

Deshalb gilt: Medikamente dürfen in ihrer Darreichungsform nicht verändert werden. Wenn ein Medikament zerkleinert werden kann, ist vom Hersteller meist eine Bruchstelle eingekerbt. Wird jemand über lange Zeit zum Beispiel wegen Schluckstörungen künstlich über eine so genannte PEG-Sonde ernährt, so ist mit Arzt und Apotheker zu klären, wie nötige Medikamente eingenommen werden können. Viele Medikamente gibt es in alternativen Formen, so als Flüssigarzneien, Spray, Lutsch- oder Brausetabletten, als Pflaster oder für die Injektion. Nur wenn keine solche Alternative zur Einnahme durch Verschlucken gefunden werden kann, muss man mit dem Apotheker überlegen, ob ein Medikament zerstoßen oder in Wasser aufgelöst werden kann, ohne seine Wirkweise zu verändern. ■



Brötchen, Pille, Kaffee?

Was wohl bekommt, wirkt nicht unbedingt

Vorsicht mit der Einnahme von Medikamenten beim Essen. Leicht führt das zu einer Konkurrenz um die Aufnahme im Körper, bei dem das Medikament dem Nahrungsmittel durchaus unterliegen kann und dann ohne Wirkung bleibt. So verhindert zum Beispiel Yoghurt, der bei Schluckstörungen oft als „Transportmittel“ für Pillen empfohlen wird, die Aufnahme des Parkinson-Medikaments L-Dopa. Das muss entweder eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten oder zwei Stunden danach eingenommen werden, sonst ist seine Bioverfügbarkeit perdu. Andere Medikamente dagegen, wie etwa Valium, haben eine bessere Bioverfügbarkeit, wenn sie nach oder während der Mahlzeit eingenommen werden. Fragen Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Ihre geschulten Pflegekräfte.

*Quelle: Siegfried Huhn:
Auf die Einnahme kommt es an,
in FORUM SOZIALSTATION (2003), Bonn*

Unser Service für Sie

Mangelernährung im Alter

Alte Menschen ernähren sich oft falsch oder sind sogar unterernährt. Appetitlosigkeit, Hautveränderungen, auch Depressionen können Alarmsignale für beginnenden Nährstoffmangel sein. Die Deutsche Seniorenliga e.V. in Bonn hat in Zusammenarbeit mit der Firma Pfrimmer Nutricia eine Broschüre zur Mangelernährung im Alter herausgegeben. Der Leitfaden informiert darüber, wie man erste Anzeichen einer drohenden Mangelernährung erkennen und wie man angemessen darauf reagieren kann.

- ▶ **Zu bestellen:**
Deutschen Seniorenliga e.V.,
Gotenstr. 164, 53175 Bonn
- ▶ **Oder:**
Senden Sie uns diesen Abschnitt einfach zu. Wir bringen Ihnen die Broschüre dann ins Haus.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

Plz _____

Ort _____

Telefon _____

Praxis-Tipp

Pünktliches Pillen-Karussell

Careousel ist ein kleiner, programmierbarer Medikamentenspender, der eine Woche im Voraus mit bis zu vier Medikamenten in Dragee-, Tabletten-, Kapselform etc. pro Tag gefüllt werden kann. Der Spender gibt bis zu viermal am Tag ein akustisches Signal und die aktuelle Tablette wird zu einem Auslass transportiert, aus dem man sie herausnehmen kann. Falls die Tablette nicht genommen wird, gibt Careousel 30 Minuten lang einmal pro Minute ein akustisches Signal. Gekoppelt mit einem Hausnotrufgerät ist es sogar möglich, den Patienten mit einem gesprochenen Text an die Einnahme zu erinnern. Der Medikamentenspender ist mit ca. 176 EUR allerdings recht kostspielig. → www.attendo.de



Foto: attendo

FSJ und Zivildienst: Kommen Sie zu uns

Sie sind jung, sozial engagiert und flexibel. Sie wollen mit Menschen zu tun haben, Ihre beruflichen Fähigkeiten erproben und Ihre soziale Kompetenz erweitern. Sie wollen herausbekommen, ob eine Ausbildung in der Alten- oder Krankenpflege das Richtige für Sie ist. Sie sind neugierig darauf, mit älteren, kranken oder behinderten Menschen zu arbeiten. Sie haben einen Führerschein.

Kommen Sie zu uns. Ergreifen Sie die Chance, ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder den Zivildienst in unserem ambulanten Pflegedienst zu absolvieren. Arbeiten Sie mit in unserem jungen, motivierten und mobilen Pflegeteam. Wir arbeiten Sie ein, individuell und qualifiziert, begleiten Sie fachlich und persönlich, und aus unseren internen und externen Fortbildungen werden Sie Grundlagen und Perspektiven mitnehmen.

Interesse? Dann bewerben Sie sich bei den Kirchlichen Sozialstationen (Adresse Seite 1).

Das gibt's nur bei uns!

Menschen mit Demenz betreuen, Angehörige entlasten



Foto: Lubomir Tukur

Menschen mit Demenz brauchen besondere Zuwendung und Hilfe. Sie leben zwar an unserer Seite, zugleich aber in einer anderen Welt. Oft können unsere Gespräche, Gefühle und Handlungen ihre Welt nicht mehr erreichen. Sie, die Angehörigen, belastet dies besonders. Wir, die Kirchlichen Sozialstationen haben deshalb spezielle Angebote entwickelt, mit denen wir Sie entlasten können und die Menschen mit Demenz eine würdevolle Betreuung und Begleitung ermöglichen:

Gedanken

Wenn wir älter werden, legen wir eine Menge Fehler ab: Wir brauchen sie nicht mehr.

Paul Claudel

Das können wir für Sie tun:

- **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.
- **Betreuungsgruppen:** An einem Vor- oder Nachmittag werden Menschen mit Demenz von Fachkräften und speziell geschulten ehrenamtlichen Helferinnen betreut – berechenbare Auszeiten für die Angehörigen.
- **Häusliche Betreuung von Menschen mit Demenz:** Individuelle Betreuung zu Hause durch eine unserer Fachkräfte schafft Angehörigen den lebensnotwendigen Freiraum, auch eigenen Bedürfnissen nachzugehen.
- **Ausbildung zur Betreuerin:** Qualifizierungskurse zur „Betreuerin für Demenzkranke“. Wir schulen Angehörige, aber auch interessierte Freiwillige in der Betreuung und Begleitung von Demenzerkrankten. Wenn Sie an einem Kurs teilnehmen möchten, setzen Sie sich mit uns in Verbindung (Adresse siehe Vorderseite).

Kurse in Häuslicher Krankenpflege

Neue Termine im Herbst – jetzt vormerken!

Wenn ein alter oder kranker Mensch zu Hause gut gepflegt werden soll, müssen viele eng zusammenarbeiten. Angehörige, Freunde und Nachbarn – sie stellen mit oder ohne Unterstützung vom Pflegedienst die Versorgung sicher. Wir wissen: Je dichter das familiäre Hilfenetz geknüpft ist, desto tragfähiger ist es. Das unterstützen wir, die Kirchlichen Sozialstationen, auch mit unseren Pflegekursen: Wir schulen Sie in Häuslicher Krankenpflege. An acht Kursabenden vermitteln Ihnen unsere Pflegefachkräfte kompetent und fundiert, was Sie alles wissen müssen, um einen kranken, älteren oder behinderten Menschen zu Hause gut und sicher zu versorgen. Unter anderem geht es um Themen wie: Was darf man nicht übersehen? Wie vermeidet man weitere Erkrankungen und Komplikationen? Was gehört zum richtigen Umgang mit Medikamenten? Welche Hilfsmittel sind wichtig und wo bekommt man sie her? Hinzugeladene Fachreferenten informieren Sie über gesunde Ernährung sowie spezielle Krankheitsbilder im Alter und über die finanziellen und rechtlichen Aspekte einer ambulanten häuslichen Versorgung.

Unsere Kurse werden durch die Kranken- und Pflegekassen finanziell gefördert und sind für Sie im Regelfall kostenfrei.

→ Haben Sie Interesse? Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne ausführlich.



Fotos (2): Sozialstation Bötzingen

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,
Bötzingen/Gundelfingen • 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/Kenzingen • Telefon 07643/913080

Auflage 3600 Stück

Redaktion: FORUM SOZIALSTATION, Bonn

Gestaltung: ImageDes!gn Köln

Druck: Courir-Druck GmbH Bonn



Kurse: wo & wann

■ Bötzingen/Gundelfingen:

4. Oktober bis 29. November 2005,
Telefon 07663/4077

■ Denzlingen:

27. September bis 6. Dezember 2005,
Telefon 07666/900980

■ Herbolzheim:

4. Oktober bis 18. November 2005,
Telefon 07643/913080

■ Teningen:

Kurse in Planung, Termine auf Anfrage,
Telefon 07641/1484