

Ablauf und Themen

75plus – Selbständig leben im Alter

1 Einstieg

Einstieg mit Fragen in Bezug auf die Lebenswelt, die vor Ort wahrgenommen wird, z. B. großer Garten, Wohnung im 3. Stockwerk, Haustiere, geöffnetes Buch, andere Hinweise auf Beschäftigungen, ...

Hier geht es vor allem darum, einen guten Einstieg in das Gespräch zu erreichen, es sind „öffnende Fragen“ die situations-, lebens- und häuslichkeitsbezogen sein können ... ein gutes Gesprächsklima schaffen.

2 Themen (ggf. Problembereiche erkennen)

A Soziales Umfeld

Regelmäßige Kontakte zu Verwandten, Freunden, Nachbarn? Vereinszugehörigkeit? Sind die Kontakte für die Person ausreichend, zu wenig? Lebt die Person alleine? Gibt es Personen, die in der allgemeinen Lebensführung regelmäßig behilflich sind, z. B. Einkaufen, Botengänge, begleitete Spaziergänge, Besuch von kulturellen Veranstaltungen, ...? Gibt es soziale Kontakte in der unmittelbaren Wohngegend, ...? Betreut diese Person eine andere Person, jemand von der Familie? Wie sieht die Person das Thema „Einsamkeit“ ... Ist diese Person von Armut betroffen ...? Welche ethnische Zugehörigkeit hat die Person (Migrationshintergrund)?

B Wohnsituation

Zufriedenheit der Person mit der derzeitigen Wohnsituation (Treppen im Wohnbereich, Lift)? Ist das (Wohn)Umfeld „kontaktfreundlich“? Ist die Wohnung prinzipiell barrierefrei (keine Türschwellen, Treppen in der Wohnung, etc...)? Ist die Wohnung auf einem guten Standard (Heizung, sanitäre Ausstattung, ...)?

C Mobilität und Alltagsbewältigung (inkl. Sturzprävention)

Wie sicher ist die Person beim Gehen? Findet täglich Bewegung außerhalb der Wohnung, des Hauses statt? Gibt es Schwierigkeiten beim Gehen und/oder beim Stiegen steigen, werden ggf. Hilfsmittel eingesetzt? Gibt es Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln, werden Öffis verwendet? Mobil mit eigenem Auto, Fahrrad?

Sieht die Person noch gut? Sind im Umfeld die Geschäfte barrierefrei? Gibt es eine körperliche/geistige Beeinträchtigung, die die Alltagsbewältigung einschränkt?

Sturzprävention: Gibt es Sturzgeschehen, aktuell oder in der Vergangenheit? Gesundheitliche Folgen? Was macht die Person dbzgl. anders? Gibt es Verhaltensänderungen, erfolgte eine Ursachenabklärung (Schwindel, ...)? Wie ist die Sicht der Person zur eigenen Mobilität? Ist das häusliche Umfeld in Bezug auf Stolperfallen analysiert ggf. schon angepasst? Gibt es schon Erfahrungen mit Hilfsmitteln?

D Ernährung und Körperpflege (inkl. Inkontinenz)

- Kocht die Person selbständig? Ist täglich eine warme Mahlzeit Standard? Wie sind die Ernährungsgewohnheiten? Ist die Ernährung abwechslungsreich und ausgewogen? Trinkt die Person tgl. mind. 1,5 l Flüssigkeit? Gewichtsentwicklung in den vergangenen Monaten, Besonderheiten, ...? Erkennt die Person Veränderungen beim Kauen und Schlucken? Reagiert diese Person mit Umstellung z. B. weiche Speisen, ...
- Gewohnheiten im Umgang mit Alkohol?
- Kann die Person die gewohnte Körperpflege (Dusche, Bad, ...) noch gut selbständig durchführen?
- **Inkontinenz:** Gibt es Hinweise auf Überforderung bei der Körperpflege bzw. bei der Ausscheidung (unfreiwilliger Harnabgang) – z. B. Geruch, viel Wäsche, ... spricht die Person dies direkt oder indirekt an ...?

E Körperlicher Gesundheitszustand

Wie zufrieden ist die Person mit ihrem Leben? Was macht die Person, um den Gesundheitszustand zu erhalten? Ist das Thema „Prävention“ bei der Person bekannt? Wie schätzt die Person den eigenen Gesundheitszustand im Allgemeinen ein – sehr gut, gut, mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht? Welche Erkrankungen sind bekannt? Gibt es deswegen eine ärztliche Behandlung? Muss die Person öfters ins Krankenhaus oder zum Arzt? Gibt es in der Familie genetisch bedingte vererbte Krankheiten?

F Medikamente, Schmerzen

Wie viel Medikamente nimmt die Person täglich ein? Verträglichkeit der Medikamente? Ist die Person dbzgl. mit dem behandelnden Arzt im Austausch? Gibt es einen Arzt, zu dem die Person eine Vertrauensbasis hat? Fühlt sich die Person sicher im Umgang und Handling mit den einzunehmenden Medikamenten?

Schmerzerfahrungen der Person? Aktuell oder in der Vergangenheit? Was hat geholfen? Schmerzmedikamente und/oder komplementäre Behandlungen, Massagen, usw.? Gibt es Hinweise auf chronische Schmerzen?

Wie sind die Schlafgewohnheiten der Person? Ist die Schlafqualität (Durchschlafen, ...) für die Person zufriedenstellend? Gibt es Strategien der Person bei Schlafstörungen? Kommen Medikamente zur Schlafförderung in Einsatz, regelmäßig oder nur hin und wieder?

G Psychisches Wohlbefinden

Wie schätzt die Person die seelische Gesundheit ein? Gibt es Phasen mit Traurigkeit und/oder Niedergeschlagenheit? Was hilft in solchen Situationen? Hat die Person hier Strategien oder Hilfestellungen? Vertrauenspersonen?

3 Kompaktinformation

- Pflegegeld
- Anlaufstellen für Unterstützung in der Region (KPV, MOHI, Case Management, ...)
- ggf. Vorsorgemappe
- ggf. besuchte Person ist in der Rolle einer pflegenden Angehörigen – Entlastungsmöglichkeiten die möglicherweise nicht oder wenig genutzt werden (thematisiert schon unter A)

4 Abschluss

Feedback einholen ob die Erwartungen der besuchten Person durch diese Beratung erfüllt wurden.