

Zeitschrift für
Betreuung und
Pflege daheim

daSein



Themenschwerpunkt
Hygiene

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Editorial | 3 |
| Richtige Ernährung im Alter | 4 |
| Eine Geschichte wie viele andere – oder auch nicht | 6 |
| Vor dem Essen Hände waschen | 8 |
| Pflege im Gespräch | 11 |
| Veranstaltungen | 12 |
| Mundpflege im Griff? | 14 |
| Wer is(s)t schon gern allein? | 16 |
| Der „Runde Tisch“ – zur ethischen Entscheidungsfindung | 17 |
| Informationsbroschüren | 18 |
| Tipps Rätsel | 19 |
| Wer liebt, bleibt jung | 20 |
| Aktion Demenz – gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz | 21 |
| Herbert, trink das! | 22 |
| Impressum Vorschau | 23 |



daSein

Liebe Leserin, lieber Leser,

für diese Ausgabe haben wir als Schwerpunkt das Thema Hygiene gewählt. Ihm kommt gerade im Umgang mit alten und kranken Menschen große Bedeutung zu. Begeben Sie sich in diesem Heft auf die Reise durch Aspekte der Wohnhygiene, der Körperhygiene zur Mundhygiene und gelangen Sie am Ende zu Eva Kollmanns augenzwinkernd – tiefgründigem Beitrag „Herbert, trink das!“



*Maria Lackner,
connexia*

Mit diesen und weiteren Beiträgen in der heurigen Sommerausgabe wollen wir Ihnen wieder einige Puzzlesteine geben, die Ihnen beim Meistern Ihrer Aufgaben helfen sollen.



*Angelika
Pfitscher,
Bildungshaus
Batschuns*

Helfen sollen Ihnen auch verschiedenste Informationsbroschüren: Ganz neu gibt es drei Broschüren zum Thema Demenz. Und Sie erhalten auch wieder die Broschüren „Finanzielle Entlastungs- und Unterstützungsangebote zur Pflege daheim“, sowie „Gruppen für betreuende und pflegende Angehörige“ mit den neuesten Zahlen und Informationen.

Wir wünschen Ihnen einen beschwingten, sonnigen Sommer mit vielen schönen Momenten!

M. Lackner Angelika Pfitscher

Richtige Ernährung im Alter

Das Lieblingsessen ist gekocht und auf dem Teller angerichtet. Oma kommt zum Essen, setzt sich, probiert und verzieht das Gesicht. „Das schmeckt aber heute ganz anders als sonst“, beklagt sie sich. „Aber Mutter, ich habe es so gekocht wie immer!“ Die Tochter ist verärgert, weil die Mutter sich schon wieder über das Essen beklagt. Die Mutter isst widerwillig ein paar Bissen und lässt dann den Teller halb voll stehen.



*Birgit Höfert,
Ernährungs-
wissenschaftlerin*

Veränderungen im Alter

Ab etwa 65 Jahren gehen im Körper verschiedene Veränderungen vor sich. Schleichend und unbemerkt die einen, andere augenfällig und plötzlich. Zum Beispiel lässt das Geschmackempfinden nach. Die Geschmackspapillen auf der Zunge, die uns helfen, süß, sauer, salzig und bitter zu unterscheiden, werden beim Essensvorgang normalerweise laufend abgeschabt und bilden sich wieder neu. Je älter wir werden, desto langsamer verläuft diese Zellneubildung, und manchmal kommt sie auch ganz zum Stillstand.

Die Folge

Wir können die Geschmacksrichtungen zuerst nicht mehr so stark und dann eventuell gar nicht mehr erkennen und unterscheiden. Im Essensalltag heißt das, dass Speisen einen ganz anderen Geschmack haben oder gar keinen mehr. „Hast du vergessen, das Essen zu salzen?“, ist dann kein Vorwurf an die Kochkünste der Tochter, sondern ein Zeichen, dass die Zunge salzig nicht mehr so gut erkennen kann. Da hilft dann der Einsatz von Kräutern und anderen Gewürzen, die über den Geruchsinn noch eher wahrgenommen werden können.

Dass die Sinne in ihren Fähigkeiten nachlassen – also auch das Hören, Sehen, Riechen und Tasten – hat Auswirkungen auf das ganze Thema Essen.

Wenn das Klappern des Geschirrs beim Tischdecken nicht mehr so gut gehört wird, fehlt die Zeit, in der sich der Magen sonst auf die kommende Nahrungsaufnahme vorbereitet, indem er schon einmal mit der Produktion der Magensäure beginnt. Deshalb ist es gut, den Duft beim Anbraten des Fleisches durchs Haus ziehen zu lassen oder soweit möglich, Oma beim Vorbereiten des Mittagessens einzubinden.

Weiters beeinflusst natürlich der Kauapparat die Essensaufnahme. Ob die Prothese fest sitzt oder entzündete Stellen am Zahnfleisch schmerzen, macht natürlich viel aus beim Kauen des Essens. Auch Medikamente verändern das Geschmackempfinden, den Appetit oder auch die Speichelproduktion, die wiederum das Schluckverhalten beeinflusst.

All diese Einflüsse führen dazu, dass das Essen oft nicht mehr als einfache und angenehme Aktion am Tag erlebt werden kann, sondern mit Problemen behaftet ist. Hinzu kommt, dass der Energiebedarf im hohen Alter bei meist geringerer Bewegung sinkt und der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zunimmt. Wenn dann noch die oben angeführten Veränderungen einsetzen, kann es schwer werden, den täglichen Bedarf an wichtigen Nährstoffen zu decken.

Ausgewogene Ernährung

Achten Sie deshalb gerade im Alter auf eine ausgewogene Ernährung. Neben der

täglichen Bewegung – die auch den Appetit anregt und zu körperlichem Wohlbefinden beiträgt – ist ein abwechslungsreicher Speiseplan mit viel Obst und Gemüse unerlässlich.

Der Speiseplan eines Seniors sollte wie folgend aussehen: Neben ausreichender Flüssigkeitszufuhr (6 Mal 0,25 l) als Grundlage

- 5 Mal am Tag **Obst und Gemüse**
- 4 Mal ein Lebensmittel aus der Gruppe der **Getreideprodukte** (Brot, Nudeln, Reis) und Kartoffeln
- 3 Mal ein **Milchprodukt, Fleisch oder Fisch**
- außerdem sollten **hochwertige Öle und Fette** wie Raps- und Olivenöl, aber auch Butter verwendet werden
- und **einmal** am Tag ist auch ein Stück Kuchen oder ein Glas Bier oder Wein erlaubt

Ein wichtiger Nährstoff: Calcium

Ein Nährstoff, der im Alter besonders wichtig ist, ist das Calcium. Um beginnender Osteoporose und damit Knochenbrüchen vorzubeugen, ist eine ausreichende Versorgung mit Calcium durch die Nahrung besonders wichtig. Und da leisten die Milchprodukte einen unersetzbaren Dienst. Denn das Calcium aus Milch, Joghurt, Käse, Topfen und Frischkäse kann der Körper am besten aufnehmen. Auch in Gemüse ist Calcium enthalten, ebenso in calciumreichen Mineralwässern. Aber hier ist die Aufnahme nicht so hoch wie bei Milchprodukten. Auch wenn im Alter eine Lactoseintoleranz zunimmt (der Zucker der Milch kann nicht mehr verwertet werden und führt deshalb im Darm zu Blähungen), kann meist mit Käse auch hier die Calci-



umzufuhr gedeckt werden. Der Lactosegehalt im Käse ist niedrig. Betroffene vertragen ihn meist gut.

Über 65-Jährige benötigen 1.000 bis 1.500 mg Calcium pro Tag. Dies kann wie folgt abgedeckt werden:

- $\frac{1}{4}$ l Milch (z. B. in 2 Tassen Milchkaffee)
- plus 2 Scheiben Käse
- plus 1 Becher Joghurt
- plus 1 Portion Broccoli oder Fenchel
- plus $\frac{1}{2}$ l calciumreiches Mineralwasser

Achten Sie auch auf genügend Sonnenlicht. Denn damit unser Körper das Calcium in die Knochen einbauen kann, benötigt er Vitamin D. Das produziert er weitgehend selbst, was ohne Sonnenlicht direkt auf der Haut nicht geht. Also raus an die frische Luft! Denn durch die Fensterscheiben kommt die nötige Sonnenstrahlung nicht auf der Haut an. Außerdem fördert Bewegung den Einbau in die Knochen.

Vitaminpräparate?

Senioren sind eine beliebte Zielgruppe für allerlei Zusatz- und Aufbaunahrung, Vitaminpräparate und angereicherte Lebensmittel. Sie können auf all diese Produkte gut verzichten, außer, wenn der Arzt einen Mangel festgestellt hat. Diesen therapiert er dann gezielt. Der Speiseplan des Seniors soll einfach viel Obst und Gemüse enthalten.

Eine Geschichte

Verwenden Sie frische Lebensmittel, frisch gepresste Säfte und Kräuter. Diese haben einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Nutzen Sie das gesparte Geld für hochwertige Lebensmittel. Im Alter arbeitet der Verdauungstrakt langsamer. Vitamin- und Mineralstoffpräparate in hoher Konzentration kann der Körper gar nicht auf einmal aufnehmen. Deshalb ist es auch besser, mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu essen.

Greifen Sie zu der natürlichen Form der Vitamine und Mineralstoffe, die leichter zu verdauen ist.

Mit der richtigen Ernährung kann auch im hohen Alter viel Einfluss auf die Lebensqualität und die Lebenserwartung genommen werden. Ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen kann zu einer länger andauernden Regenerationsphase nach Operationen, einer schlechteren Wundheilung und zu vermehrten Knochenbrüchen und daraus resultierendem höherem Pflegeaufwand und sogar Bettlägerigkeit führen.

Achten Sie deshalb auf eine ausgewogene Ernährung, seien Sie kreativ bei den Ideen, was Sie heute kochen, gehen Sie auf die Vorlieben der Ihnen anvertrauten Person ein. Und denken Sie auch an Ihr Wohl. Durch eine gute Ernährung verbessern oder erhalten Sie nicht nur die Lebensqualität Ihres Angehörigen, sondern auch Ihre eigene.

Liebe Mama, dies ist mein letzter Brief an dich. Ich schreibe ihn und sehe dich vor mir, wie du am Küchentisch sitzt und still in die Ferne schaust. Du hörst nicht mehr, was ich sage, aber mit dem Herzen bist du da. Dein Herz ist frei geworden, frei von Bitterkeit und von Schmerz ...

Dies war der Anfang eines Briefes, den ich meiner Mutter zum Abschied schrieb und beim Gottesdienst bei ihrer Beerdigung vorlas. Es war mir damals, nachdem Mutter fünf Jahre an schwerer Demenz gelitten hatte, in denen es viel Traurigkeit, aber auch viel Fröhlichkeit und Herzlichkeit gegeben hatte, ein großes Anliegen, mich einfach bei ihr zu bedanken. Ihre Krankheit hatte uns nach einer langen Zeit, die von Missverständnissen, von gegenseitigen Verletzungen, aber auch von Versuchen, uns mit Gesprächen wiederzufinden, geprägt war, auf eine unbeschreibliche Weise zusammengeführt.

Es heißt: Je sensibler und zarter ein Mensch ist, desto verwundbarer ist er. So habe ich auch meine Mutter von Kindheit an erlebt. Ich wusste, dass der Krieg in ihr tiefe Spuren hinterlassen hatte. Als ich noch ein kleines Mädchen war, erlebte ich, dass die Trennung von meinem Vater, der bis zu ihrem Lebensende ihre einzige große Liebe blieb, sie in ein tiefes Loch fallen ließ.

Gemeinsame Lebensträume waren damals für sie zusammengebrochen und sie begann, eine Schale aufzubauen, um ihr Leben zu schützen, ihre Träume zu bewahren und so zu ÜBERleben.

In den letzten Jahren vor ihrer schweren Krankheit lebte sie dann nur noch sehr zurückgezogen. Und schließlich kündigte



wie viele andere –

oder auch nicht

sich zuerst schleichend, dann sehr vehement ihre Krankheit an. Keiner von uns war darauf vorbereitet, keiner wollte es wahrhaben, dass sie dabei war, nach und nach ihr Gedächtnis und ihre Sprache zu verlieren, bis sie ganz verstummte und dem äußeren Anschein nach nur noch von Dunkelheit umgeben war.

Als einzige in ihrer Nähe lebende Angehörige musste ich jetzt über ihr Leben entscheiden, musste meinen eigenen Tageslauf und den meiner Tochter um den ihren herumgruppieren. Ich entschied mich dennoch, sie nicht in ein Heim zu geben, sondern mir von der Hauskrankenpflege und zwei weiteren wunderbaren Betreuerinnen ständige Unterstützung zu holen. Und jetzt begann ein großer Lernprozess für uns alle. Ich lernte zuerst die „Handgriffe“, die notwendig sind, um einen Patienten, der nicht mehr in der Lage ist, selbstständig etwas zu machen, zu pflegen.

Ich lernte, mich selber zurückzunehmen und mit Aggressionen, die unsere gemeinsame Lebensgeschichte mit sich brachte, im richtigen Maß umzugehen.

Mein größter Lehrmeister wurde jedoch meine Mutter selber – in ihrem Wandel, der sich zuerst schmerzvoll, dann unmerklich in ihr vollzog.

Sie lehrte mich eine wunderbare Sprache ohne Worte. Ihre intellektuelle Fähigkeit, hinter der sie sich jahrzehntelang verschanzt hatte, war zwar vollständig verloren gegangen. Dafür war sie nun wieder frei geworden, frei von jeder Bitterkeit und offen für neue liebevolle Gefühle. Wie oft habe ich meine Hände in ihre legen können und wir

haben uns einfach nur angeschaut. Wie oft hat sie mir nur mit Blicken signalisieren können, dass sie sich nach Zärtlichkeit sehnte, einer Zärtlichkeit, die sie nie mehr erlebt hatte. Ich durfte sie ihr geben und sie durfte sie jetzt endlich dankbar annehmen.

So konnte ich ihr zum Abschied noch mit einer ganz tiefen Liebe schreiben:

Bettina von Siebenthal

*Du hast uns gelehrt,
dass da, wo die Worte
fehlen, noch lange kein
Ende ist, nein, da wo
die Worte gefehlt ha-
ben, hatte etwas ganz
Neues für dich und mit
dir für uns begonnen.
Es hat uns gelehrt,
noch tiefer zu spüren
und so dem Ursprung
näher zu kommen. Es
waren Erlebnisse, die
nicht messbar sind.
Wir tragen sie weiter
in uns, und sie werden
uns unser Leben lang
begleiten. Das ist dein
Vermächtnis an uns –
ohne Worte. Danke!*

Vor dem Essen Hände waschen

Hygiene im Alltag ist immer ein Thema.
Dabei muss „klinisch rein“ nicht sein.



Hygiene lässt uns länger leben. Die Steigerung der Lebenserwartung ist auch auf eine verbesserte Hygiene zurückzuführen.

Die Sicherheit der Lebensmittel, das saubere Trinkwasser, bessere Luft, bessere Technologien im Haushalt (z. B. Kühlschrank) haben ihren Beitrag zum Anstieg der Lebenserwartung geleistet. Eine wesentliche Voraussetzung zur Infektionsvorbeugung im Privathaushalt ist die Einhaltung allgemeiner Hygieneregeln durch alle im Haushalt lebenden Personen. Ein Infektionsrisiko im Privathaushalt ist insgesamt deutlich niedriger als in medizinischen Einrichtungen. Zu berücksichtigen ist jedoch, dass für ältere Menschen, für Personen mit bestimmten Vorerkrankungen sowie mit vorliegender Abwehr- oder Immunschwäche eine erhöhte Infektionsgefahr besteht.

Eine übertriebene Hygiene und Keimfreiheit ist in der Wohnung nicht notwendig. Bakterien sind überall vorhanden und nicht in jedem Fall schädlich. Der Mensch ist zum Teil sogar auf sie angewiesen. Im Darm helfen Bakterien bei der Verdauung, auf der Haut bilden sie einen natürlichen Schutz vor krankmachenden Keimen.

Viele Lebensmittel, wie z. B. Joghurt, würde es ohne Milchsäurebakterien nicht geben. Und wenn wir in einer bakterienfreien Umgebung aufwachsen, kann unser Immunsystem nicht lernen.

Allgemeine Wohnhygiene

Nach Möglichkeit sollte die Wohnung so eingerichtet werden, dass sie leicht zu reinigen ist. Glatte, feucht wischbare Böden sind leichter sauber zu halten. Gründlich reinigen (mit Wasser und Haushaltsreiniger) sollte man insbesondere Flächen und Gegenstände, die am wahrscheinlichsten für eine Verbreitung von Infektionserregern sind:

- Feuchtbereiche, z. B. Toilettenbecken, Waschbecken, Waschsüssel
- Häufig frequentierte Kontaktflächen, z. B. Toilettensitze, Griffe und Haltegriffe, Boden
- Lebensmittelkontaktflächen, z. B. Arbeitsflächen in der Küche, Kühlschrankinnenflächen, Koch- und Essutensilien
- Utensilien zur Nassreinigung, z. B. Wasch- und Abwaschlappen, Wischlappen, Mopps häufig wechseln und so heiß wie möglich in der Maschine waschen

Ein Einsatz von Desinfektionsmitteln ist nur in Ausnahmesituationen (bei Infektionsrisiko bzw. bestehenden Infektionserkrankungen) und nicht routinemäßig notwendig!

Lebensmittelhygiene

Die Küche ist der Ort mit der stärksten Keimbelastung. Nicht das Bad oder das WC sind mit Keimen am stärksten belastet, sondern die Küche. Aber keine Angst! Gefährlich können Krankheitserreger nur werden, wenn sie sich durch große Unsauberkeit oder unsachgemäße Lagerung von Geflügel, Fisch, Fleisch- und Wurstwaren sowie rohen Eiern stark vermehren. Ein korrekter Umgang mit Lebensmitteln bei der Vor-, Zubereitung und Lagerung ist unabdingbar:

- Händehygiene vor und nach Umgang mit Lebensmitteln
- gründliches Reinigen aller Kontaktflächen
- regelmäßiger Wechsel von Spüllappen und Geschirrtüchern
- ausreichendes Erhitzen von Speisen
- Kühllagerung verderblicher Lebensmittel
- regelmäßige Reinigung von Kühlschrank und Schrankinnenflächen

Persönliche Hygiene

Gründliches Händewaschen mit fließendem Wasser und Seife ist wesentlich, um Infektionen im Privathaushalt vorzubeugen:

- vor Einnahme bzw. Verabreichung von Speisen und Medikamenten
- vor dem Einsetzen von Kontaktlinsen und Zahnprothesen
- nach Toilettenbenutzung
- nach Kontakt mit Sekreten (Nasensekret, Speichel), Ausscheidungen (Erbrochenes, Stuhl, Urin) und Blut
- nach Kontakt mit potenziell kontaminierten Reservoirs (z. B. Abflüsse in Küche und Sanitärbereich)

- nach Kontakt mit Haustieren und deren Pflege
- nach sichtbarer Verschmutzung der Hände

Die Verwendung von Händedesinfektionsmitteln im Hausgebrauch ist nur in besonderen Situationen und nicht routinemäßig notwendig (z. B. Betreuung eines Familienmitgliedes mit einer Infektion).

Bei Erregern, die durch Blut übertragen werden (z. B. Hepatitis B, C oder HIV), ist Folgendes zu beachten:

- Wunden ordnungsgemäß mit Pflaster oder Verband abdecken
 - Einmalhandschuhe verwenden
 - bei Verunreinigung der Hände mit Blut gründliches Händewaschen
 - sofortige Entfernung von Blut auf Flächen, anschließende gründliche Desinfektion
 - blutverschmutzte Wäsche, sofern möglich, 10 Min. kochen bzw. separat waschen
 - benutzte Pflaster, Verbandsmaterialien in einem Abfallsack dem Hausmüll zuführen
 - kein gemeinsames Benutzen von Gegenständen des persönlichen Bedarfs, die mit Blut in Berührung gekommen sind (Rasierer, Zahnbürsten, Nagelschere, usw.)
- Träger und Ausscheider von Erregern, z. B. Salmonellen, müssen auf sorgfältigste Händehygiene achten.

Wäschehygiene und Bekleidung

Der Wäschewechsel soll in Abhängigkeit vom Verschmutzungsgrad und einer eventuellen Pflegebedürftigkeit erfolgen:

- bei sichtbarer Verschmutzung Bettwäsche sofort, bei Bettlägerigkeit wöchentlich, ansonsten alle 2 Wochen
- Handtücher 3x wöchentlich, jene für den Intimbereich täglich



*Lydia Hagspiel,
Diplomierte
Gesundheits- und
Krankenschwester,
Krankenpflegeverein
Bregenz*

- Waschlappen täglich oder Einmalgebrauch
- Unterwäsche täglich

Wäschebehandlung

- Leibwäsche, Bettwäsche, Handtücher, Waschlappen mindestens bei 60 °C waschen
- mit Blut, Stuhl und Urin verunreinigte Wäsche nach Möglichkeit kochen (10 Min.)

Körperhygiene

Körperhygiene ist für alle unerlässlich. Bei älteren, eventuell bettlägerigen Menschen fördert sie das Wohlbefinden (nicht zuletzt aus medizinischen Gründen). Das äußere Erscheinungsbild wird mehr als alle modischen Accessoires von der Hygiene bestimmt. Und das Gefühl des eigenen gepflegten Äußeren gibt der Seele und damit der Ausgeglichenheit einen sehr positiven Anstoß.

Die Hautreinigung

Mögliche Einschränkungen im Alter wie nachlassende Sehkraft, eingeschränkte Beweglichkeit oder Schmerzen bestimmen den Alltag. Sie wirken sich auch auf die Körperhygiene aus. Die morgendliche und abendliche Toilette verläuft mitunter beschwerlich und zeitaufwendig. Trotzdem hat die Körperhygiene oberste Priorität. Die tägliche Hautreinigung beugt Infektionen vor. Haut, Zähne und Füße sind Bereiche, auf die man den Schwerpunkt in der Pflege legen sollte.

Das größte Organ eines Menschen, die Haut, wird im Alter dünner und trocknet leichter aus. Bei trockener Haut entsteht oft Juckreiz, beim Aufkratzen Wunden, die bluten und oft schwer wieder heilen. Durch unvorsichtige Bewegungen und Anstoßen kommt es auch öfters zu Verletzungen. Diese Gefahren können durch tägliches Eincremen

mit Körpermilch oder -lotion gemildert werden. Eincremen erhält die Elastizität der Haut und beugt Verletzungen vor.

Baden / Waschen / Duschen

Ein- bis zweimal wöchentlich duschen bzw. baden reicht aus. Ein tägliches Waschen der Achselhöhlen und des Intimbereiches ist ein unerlässliches „Muss“. Schweißbildung und Urin auf der Haut sind zusätzliche Angriffspunkte für Bakterien.

Bei Harninkontinenz ist darauf zu achten, die Inkontinenzeinlagen regelmäßig zu wechseln. Führen Sie dabei auch eine Intimhygiene durch. Kann die feuchte/nasse Inkontinenzeinlage länger auf die Haut einwirken, kommt es zu einer Hautreizung sowie zu einer unangenehmen Geruchsbildung. Die Entstehung eines Harnwegsinfektes wird dadurch begünstigt. Die Geruchsbildung hat auch einen Einfluss auf soziale Beziehungen.

Zähne pflegen

Die Mund- und Zahnhygiene tritt leider oft in den Hintergrund. Ich weise Sie auf den ausführlichen Beitrag von Dr. Bargon auf Seite 14 hin.

Druckstellen an den Füßen kontrollieren

Mit zunehmendem Alter verformen sich unter Umständen die Füße. Druckstellen sind oft Folgeerscheinungen. Eine regelmäßige Behandlung durch eine medizinische Fußpflegerin ist sehr zu empfehlen.

Maniküre

Die Hände sprechen Bände. Wer seine Hände pflegt, legt auch Wert auf ein gepflegtes Äußeres.

Ich wünsche Ihnen mit einem gepflegten Inneren und einem gepflegten Äußeren viel Freude in Ihrem Sein und in Ihrem Tun.

„Pflege im Gespräch“

bietet vielfältige Veranstaltungen
für pflegende Angehörige



„Pflege im Gespräch“ ist eine Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige, die connexia im Auftrag des Amtes der Vorarlberger Landesregierung in enger Zusammenarbeit mit verschiedenen sozialen Einrichtungen Vorarlbergs anbietet.

Ziel dieser Veranstaltungen ist es, pflegende Angehörige in ihrem Alltag zu unterstützen und ihnen umfangreiches Wissen für den Umgang mit betroffenen Familienmitgliedern zu bieten. Neben Informationen zu unterschiedlichen Krankheitsbildern erhalten pflegende Angehörige und interessierte Personen Anregungen für die Selbstpflege und alternative Unterstützungsmöglichkeiten.

Weitere wertvolle Aspekte sind der Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Angehörigen, die Information über Hilfsangebote in den Gemeinden und der persönliche Kontakt mit den Referentinnen und Referenten. Im Herbst werden landesweit über 20 Veranstaltungen in verschiedenen Gemeinden Vorarlbergs stattfinden.

Ein besonderer Höhepunkt im Herbstprogramm ist der Vortrag von Dr. Bettina Ugolini zum Thema „Erwachsene Kinder – alte Eltern | Erwartungen, Enttäuschungen und Hoffnungen“. Er findet am 17. November um 19.30 Uhr im Hermann Gmeiner Saal in Alberschwende statt. Frau Dr. Ugolini ist bei uns aus der Sendung „Focus“ und als Buchautorin bekannt.

Informationsfolder zu den Vorträgen in den einzelnen Gemeinden können Sie bei connexia unter T +43 5574 48787-0 anfordern oder unter www.connexia.at herunterladen.

Falls auch Sie Interesse haben, Veranstaltungen für pflegende Angehörige anzubieten, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. connexia bietet den Partnern die notwendige Unterstützung im Bereich der Organisation, der Programmgestaltung, der Finanzierung und der Referentenkontakte.

Kontakt | Reingard Feßler

M +43 664 1237190

reingard.fessler@connexia.at



*Reingard
Feßler,
connexia*

Veranstaltungen

Projekt TANDEM

Begleitung von Kleingruppen, Familien, Einzelberatungen für Angehörige von demenzerkrankten Menschen. Information: Angelika Pfitscher, DGKS, M 0664 3813047 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Jeden Donnerstag

Demenzsprechstunde in Bregenz

15 bis 17 Uhr, Pro Mente, Tageszentrum Bregenz, Broßwaldengasse 12; Anmeldung: T 05574 86427 | Veranstalter: Pro Mente Vorarlberg

Jeden Freitag

Demenzsprechstunde in Bludenz und Bürs

14.30 bis 17 Uhr, Dr. Bacher Gedächtnis-Therapiezentrum Bürs, Lünenseepark; Anmeldung: T 05574 202 2900 | Dr. Bacher Gedächtnis-Therapiezentrum GmbH

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat

Demenzsprechstunde in Dornbirn

14 bis 16 Uhr, Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn; Anmeldung: T 05572 20110 | Veranstalter: Pro Mente Vorarlberg

Fr 17. September 2010

Würde – wenn Krankheit das Leben bedroht

Prof. Dr. Stein Huseboe | 19.30 Uhr, Vinomnasaal, Rankweil | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mi 22. September 2010

Hildegardmittel für den Hausgebrauch

Brigitte Pregonzer, Hildegardberaterin | 19.30 bis 21.30 Uhr, Dalaas, Mehrzwecksaal (Volksschule) | Veranstalter: connexia

Mi 22. und Do 30. September und Do 07. Oktober 2010

Einführung in die Validation für pflegende Angehörige und Interessierte

Wilfried Feurstein, Lehrer für Gesundheitsberufe und Validation | 18 bis 21 Uhr, Götzis, Sozialdienste Götzis | Veranstalter: connexia

Mi 22. September 2010

Tipps zum Wohlfühlen

15 bis 17.30 Uhr, Landeskrankenhaus Rankweil, Interne E | Anmeldung und Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

Di 28. September 2010

Pflegen ja – Burn-out nein danke!

Johannes Christof Heil, Diakon, Krankenhausesseelsorge Bregenz | 19.30 bis 21.30 Uhr, Lingenau, Kulturraum, Feuerwehrhaus | Veranstalter: connexia

Sa 02. Oktober 2010

Wohnen im Alter

Mag. Johannes Peterlunger und Ing. Hermann Mayr, Initiative Sichere Gemeinden und Institut für Sozialdienste | 15 bis 17 Uhr, Egg, Rotes Kreuz, Saal | Veranstalter: connexia

Mo 04. und 11. Oktober 2010

Altbewährte Hausmittel – Wickel und Auflagen

Bernadette Sutterlüty, DGKS | 14 bis 17 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mo 04. Oktober 2010

Tragendes entdecken

Anemone Eglin, Zürich, Dozentin in Gerontological Care und in der Seelsorgeausbildung | 19.30 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 05. Oktober 2010

Tragendes entdecken

Anemone Eglin, Zürich, Dozentin in Gerontological Care und in der Seelsorgeausbildung | 9 bis 17 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 05. Oktober 2010

Familiäre Konflikte im pflegerischen Kontext lösen

Mag. Hemma Tschofen, Psychologin und Psychotherapeutin | 19.30 bis 21.30 Uhr, Schruns, Sozial- und Gesundheitszentrum Montafon, Mehrzwecksaal | Veranstalter: connexia

Mo 11. Oktober 2010

Familiäre Pflege – Herausforderung oder Überforderung

Johannes Staudinger, Psychotherapeut, Supervisor, Coach | 19.30 bis 21.30 Uhr, Lauterach, Sozialzentrum SeneCura | Veranstalter: connexia

Mo, 18. Oktober 2010

Vortrag „Kann Ernährung Krebs verhindern?“

Prof. Dr. Gebhard Mathis | 16 bis 18 Uhr, Rotes Kreuz Egg | Anmeldung und Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

Di 19. Oktober 2010

Erholung für Körper-Seele-Geist

15 bis 16.30 Uhr, Wifi Hohenems | Anmeldung und Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

DGKS/DGKP: Diplomierte/r Gesundheits- und Krankenschwester/pfleger

Veranstalter / Kontaktdaten

Bildungshaus Batschuns

6835 Zwischenwasser, Kapf 1
T 05522 44290
www.bildungshaus-batschuns.at

connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege

6900 Bregenz, Broßwaldengasse 8
T 05574 48787-0; www.connexia.at

Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

6845 Hohenems, Franz-Michael-Felder-Str. 6
T 05576 73572; www.krebshilfe-vbg.at

Pro Mente Vorarlberg

6850 Dornbirn, Färbergasse 15
T 05572 32421; www.promente-v.at

Mundpflege im Griff?

Optimale Mund- und Zahnhygiene im Alter

In der heutigen Zeit haben immer mehr Menschen bis ins hohe Alter ihre eigenen Zähne oder sind mit unterschiedlichem Zahnersatz versorgt. Das bringt neue Herausforderungen mit sich.



*Dr. med.
dent. Frank
Bargon,
Zahnarzt in
Bludenz*

Feinmotorik und Sehkraft nehmen ab

Im Alter nehmen Sehkraft und Feinmotorik ab. Dadurch sind Reinigung und Pflege der Zähne und des Zahnersatzes erschwert. Dies sollte bei der Wahl des Zahnersatzes im Alter beachtet werden. Eine festsitzende Brücke auf vielen Implantaten ist anfälliger auf verbliebene Beläge als die eigenen Zähne und hat einen höheren Reinigungsbedarf. Der herausnehmbare Zahnersatz auf Implantaten ist für ältere Menschen optimaler, da die Implantataufbauten leichter zugänglich sind und besser gereinigt werden können.

Verlust der Selbstständigkeit

Kommt es zum Verlust der Selbstständigkeit, geht die Verantwortung für die Mundgesundheit auf die Betreuungsperson über. Ob Menschen zu Hause von ihren Angehörigen oder in privaten und öffentlichen Einrichtungen betreut werden, in jedem Fall ist die Mund- und Zahnhygiene eine wichtige Aufgabe. Dabei geht es nicht nur um die Kenntnis von Reinigungsmitteln wie Zahnpasta, Mundspülungen und Fluoridgels, sondern auch um die Handhabung von Pflegehilfsmitteln wie Zahnbürste, Zahnseide, Superfloss*, Interdentalbürsten und Zungenreinigern.

Optimale Mundpflege

Zur optimalen Mundpflege gehören nicht nur die mechanische Reinigung der Zähne und Zahnzwischenräume, sondern auch das Abbürsten und die Massage des Zahnfleisches und der Zunge. Gerade auf der Zungenoberfläche zwischen den Ge-

schmacksknospen können sich Bakterien besonders gut einnisten und vermehren. Hier bleiben Essensreste und abgestoßenes Zungengewebe hängen, die den Bakterien als Nahrung dienen. Die Zungenreinigung beginnt mit dem Abbürsten des Zungenrückens mit Zahnpasta oder speziellen Desinfektionsmitteln und wird abgeschlossen mit dem Abschaben der gelösten Beläge mit dem Zungenreiniger. Die Zähne und das Zahnfleisch werden am besten mit mittelharten bis weichen Zahnbürsten gereinigt, wobei die modernen elektrischen Schallzahnbürsten bevorzugt werden sollten. Ihr Vorteil liegt in der besseren Reinigungswirkung auch in den Zahnzwischenräumen und der einfachen Handhabung. Die elektrische Zahnbürste übernimmt die kleinen Reinigungsbewegungen, sodass ein Abfahren der Zahnflächen und des Zahnfleisches auch für bewegungseingeschränkte Menschen möglich ist. Übrig bleiben noch die Zahnzwischenräume, die mit Interdentalbürstchen (Zahnzwischenraumbürstchen) gereinigt werden. Dies ist eine große Herausforderung für die Feinmotorik.

Führen Sie die oben beschriebene Mundhygiene mindestens einmal täglich durch.

Spezielle Pflege für jeden Zahnersatz

Das Wissen über die verschiedenen Arten von Zahnersatz, welcher herausnehmbar und welcher festsitzend ist, macht eine gute Mundpflege erst möglich.

Herausnehmbarer Zahnersatz

Nach jeder Mahlzeit sollte herausnehmbarer Zahnersatz mit Wasser abgespült werden. Zusätzlich ist ein Ausspülen des Mundes ohne Zahnersatz ratsam, damit kleine harte Essensreste wie z. B. Körner

oder Fruchtkerne entfernt werden und das Zahnfleisch nicht verletzt wird. Einmal täglich ist eine gründliche Reinigung der noch verbliebenen Zähne und des Zahnersatzes mit Zahnbürste und Zahnpasta notwendig.



Desinfizieren Sie den Zahnersatz einmal wöchentlich mit Reinigungstabletten. Bitte nicht häufiger, da der Kunststoff schnell spröde und brüchig wird.

Achtung: Herausnehmbarer Zahnersatz muss immer wieder eingesetzt werden, da er schon nach wenigen Tagen durch Zahnbewegungen nicht mehr passt!

Festsitzender Zahnersatz

Noch aufwendiger ist die Reinigung des festsitzenden Zahnersatzes. Kronen oder Brücken sollten zusätzlich mit Interdentälbürstchen und Superfloss gereinigt werden. Nicht zu vergessen ist die Reinigung unter den Brückenzwischengliedern der fehlenden Zähne. Da der Zahnersatz nicht entnommen werden kann, ist eine Kontrolle des Reinigungserfolges sehr schwierig.

Implantate

Sobald Implantate im Mund eingesetzt wurden, ist die richtige Mundpflege noch entscheidender, weil die Implantate eine

raue Oberfläche haben. Über diese Oberfläche entsteht die Verankerung am Knochen. Kommt diese raue Oberfläche außerhalb des Knochens zum Vorschein, können sich hier leicht Beläge ablagern und in Folge Bakterien ansiedeln. Dann kann es leicht zur Entstehung der gefürchteten Periimplantitis kommen, einer bakteriellen Infektion des Knochens rund um das Implantat. Auch am natürlichen Zahn bleiben gerne Beläge und Bakterien haften, doch der Zahn hat meist eine gute Abwehr aus der Zahnfleischtasche. Ein Venengeflecht um die Zahnwurzel sorgt für die Bildung von Sulkusflüssigkeit, die beim gesunden Menschen ein hohes Bakterien-Abwehrpotenzial besitzt. Diese Sulkusflüssigkeit und damit die Bakterienabwehr fehlen am Implantat.

Deshalb ist eine aufwendige Reinigung mit Interdentälbürstchen und Superfloss rund um das Implantat unbedingt notwendig.

Weniger Speichel

Erschwerend kommt hinzu, dass im Alter die Speichelproduktion abnimmt und sich dadurch Karies an den freiliegenden Zahnhälsen und -wurzeln entwickelt. Hier muss mit entsprechenden speichelfördernden Mitteln bis hin zum Speichelerersatz und hoch fluoridhaltigen Gels entgegengewirkt werden. Auch eine Reduzierung des Zuckerkonsums verringert das Kariesrisiko.

Gesundheit im Mund

Durch eine optimale Mund- und Zahnpflege lassen sich Erkrankungen in der Mundhöhle vermeiden, was den gesamten Organismus positiv beeinflusst. Das zahnärztliche Personal hilft Ihnen gerne bei der Erhaltung Ihrer Mundgesundheit.

Superfloss* ist eine spezielle Zahnseide, die besonders für festsitzende Brücken geeignet ist.

Wer is(s)t schon gern allein?!

Wöchentlicher Mittagstreff für Senioren



Diplomierter
Sozial-
arbeiter,
Josef Gojo

Einmal wöchentlich gesund und gut zu Mittag essen, sich gegenseitig Neuigkeiten erzählen und mit anderen seine Sorgen teilen zu können – das ist die Philosophie des „Rankler Seniorenmittagstreff“.

Seit einem Jahr wird der „Rankler Seniorenmittagstreff“ von der Wirtegemeinschaft und der Gemeinwesenstelle MITANAND erfolgreich durchgeführt. Etwa 25 Personen nutzen seither wöchentlich dieses Angebot.

Eingeladen sind insbesondere ältere Menschen, die zu Mittag oft alleine oder auf Hilfe bei der Essenszubereitung angewiesen sind. In verschiedenen Gasthäusern wird abwechselnd einmal wöchentlich von 11.30 bis 13 Uhr ein seniorengerechtes, leichtes Menü mit Suppe oder Salat sowie Hauptspeise und Nachspeise serviert. Die Wirte offerieren das Menü zum Selbstkostenpreis von 7 Euro an. Freiwillige Helfer bieten gemeinsam mit dem „Rankler Vermittlungsdienst für Hilfe und Freizeit – SeniorInnen helfen SeniorInnen“ einen Fahrdienst für Menschen mit mobilen Einschränkungen an. Neben dem leiblichen Wohl sind die gesellige Atmosphäre und

der Kontakt mit anderen von besonderer Bedeutung. Das Angebot wird gerne als Ergänzung und Abwechslung zu Essen auf Rädern angenommen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer sagen: „Der Senioren-Mittagstreff ist eine wunderbare Gelegenheit für ältere, allein stehende Menschen, in Gesellschaft mit anderen zu kommen“. „Es ist schön, dass man hier Bekannte trifft, die man schon lange nicht mehr gesehen hat“. „Alles ist bestens organisiert, wir müssen uns um nichts kümmern“. „Die Gemeinschaft tut mir gut, wir haben hier wunderbares Essen, nette Gespräche und dann gehe ich wieder gern nach Hause“.

Die Anmeldung erfolgt jeweils bis Montag bei der Gemeinwesenstelle MITANAND. Dabei erhalten die Senioren die Information, in welchem Gasthaus und an welchem Wochentag der Seniorenmittagstreff derzeit stattfindet.

Information und Anmeldung:

MITANAND – Stelle für Gemeinwesenarbeit, Sozialzentrum Fuchshaus Ringstrasse 49, T 05522 746419
mitanand.rankweil@ifs.at
www.rankweil.at

Der „Runde Tisch“ –

zur ethischen Entscheidungsfindung

Die Entwicklungen und Fortschritte in der Medizin ermöglichen uns ein längeres Leben. Dies bedeutet nicht immer eine Verbesserung der Lebensqualität. Hier muss ein achtsames Abwägen der gegebenen Möglichkeiten stattfinden, um den Bedürfnissen der Betroffenen zu entsprechen. An einem Beispiel aus der Praxis möchte ich veranschaulichen, wie der Ablauf einer ethischen Entscheidungsfindung am „Runden Tisch“ aussehen kann.

Notfallsituation am Lebensende

Frau D. wurde im Alter von 86 Jahren vom Spital in ein Pflegeheim übernommen. Sie hatte einen nichtbehandelbaren Unterleibstumor und litt unter starken Schmerzen. Durch eine angepasste Schmerztherapie konnte die Situation der Bewohnerin etwas verbessert werden. Frau D. nahm nicht viel Nahrung zu sich und trank auch wenig. Sie wurde dadurch zunehmend schwächer und müder. Sie stürzte auch öfters und war zeitweise verwirrt.

Das alles war kein wirkliches Problem. Die Bewohnerin hatte jedoch regelmäßig Unterleibsblutungen, die den Betreuenden Sorgen machten.

Sie stellten sich die Frage: *Was wäre zu tun, wenn* die Blutungen stärker werden würden, oder es hier zu einer Notsituation käme, wenn die Bewohnerin sehr viel Blut verlieren würde und eventuell auch nicht mehr ansprechbar wäre?

Entscheidung für einen „Runden Tisch“

In einer Pflegevisite fassten die Pflegenden den Beschluss, gemeinsam mit dem

Hausarzt und ihrem einzigen Neffen ein Gespräch am „Runden Tisch“ zu führen.

Vorbereitungen

Vor dem Termin kontaktierte eine Pfle- gende den Facharzt des Spitals, der Frau D. behandelt hatte. Sie klärte ab, ob es sinnvoll wäre, bei einer sehr starken Blutung die Bewohnerin ins Spital einzu- weisen. Dieser teilte mit, dass im Ernstfall blutstillende Maßnahmen getroffen, aber keinesfalls ein Eingriff durchgeführt werden würde.

Die Situation bewerten

Am „Runden Tisch“ besprachen alle die derzeitige Situation von Frau D.: Sie hatte keinen Appetit, trank recht wenig, war sehr schwach und bekam regelmäßig Unter- leibsblutungen. Eine künstliche Ernährung stand nicht zur Debatte. Bezüglich der auftretenden Blutungen wurden alle An- wesenden über die Aussage des Facharztes informiert.

Gemeinsame Entscheidung finden

Gemeinsam beschlossen die Anwesenden, die Bewohnerin bei sehr starken Blutungen nicht ins Spital einzuweisen, da auch die Bewohnerin selbst diesen Wunsch geäu- ßert hatte.

Umsetzung

Bei einer Notsituation muss der dienst- habende Arzt kontaktiert werden. Dieser ist mit der vorliegenden Situation meist nicht vertraut, kennt die Bewohnerin nicht. Wenn vorab geklärt wurde, *was zu tun ist, wenn ...*, fällt es wesentlich leicht- er, den Wünschen der Bewohnerin ent- sprechend, auf eine Einweisung ins Spital zu verzichten.



*Paul Eccher,
Diplomierter
Gesundheits-
und Kran-
kenpfleger,
MAS in Pal-
liative Care*

Informationsbroschüren

Aktualisiert und neu aufgelegt



„Finanzielle Entlastungs- und Unterstützungsangebote zur Pflege daheim“

Diese Broschüre gibt Ihnen einen umfangreichen Überblick über finanzielle Hilfen und soll Ihnen eine Orientierungshilfe sein.

„Gruppen für betreuende und pflegende Angehörige“

In dieser Broschüre finden Sie eine Vielzahl von Gruppen im Land. Sie bieten betreuenden und pflegenden Angehörigen die Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen, zum Gespräch in einem geschützten Rahmen sowie zum Auftanken und Aufatmen.

Die Broschüren können auf der Homepage des Landes (www.vorarlberg.at) abgerufen oder bei Frau Anita Kresser, T 05574 511-24129

E anita.kresser@vorarlberg.at, sowie über das Bildungshaus Batschuns, bei Frau Angelika Pfitscher T 05522 44290-23 E bildungshaus@bhba.at, kostenlos angefordert werden.

Leben mit Demenz: Drei Broschüren, die informieren und weiterhelfen

Seit über zwei Jahren sorgt die Aktion Demenz dafür, dass Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen ein besseres Leben in Vorarlberg ermöglicht wird. Dies wird durch umfangreiche Informations- und Aufklärungsarbeit umgesetzt. Neben zahlreichen Veranstaltungen und Aktionen ist nun eine dreiteilige Broschüre erschienen, die allgemeine Informationen zu Formen, Ursachen und Verlauf von Demenz bietet.

Sie wendet sich auch gezielt an pflegende Angehörige sowie an Bekannte, Freunde und Menschen, die im öffentlichen Leben oder am Arbeitsplatz Menschen mit Demenz begegnen. Jede der Broschüren ist in sich geschlossen. In der gegenseitigen Ergänzung zeigen sie ein umfassendes Bild von Demenz aus verschiedenen Blickwinkeln. So werden sie zu einem wertvollen Ratgeber. Sie geben einen Einblick in das Leben direkt und indirekt Betroffener und ermöglichen damit ein weitreichendes Verständnis füreinander. Anliegen des Herausgebers ist es, sowohl wesentliche, leicht verständliche Information als auch praktische Hilfe für den individuellen Alltag anzubieten.

Die Broschüren | Leben mit Demenz

- Ursachen, Formen und Verlauf
- Informationen für pflegende Angehörige
- Tipps für ein gelingendes Miteinander

Alle drei Broschüren können kostenlos bezogen werden bei: Projektmanagement der „Aktion Demenz“
connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege, T 05574 48787-0
E info@aktion-demenz.at
www.aktion-demenz.at

Tipps

Volksliedpaket von Karl Rigger

Karl Rigger hat in großartiger Weise 110 Volkslieder, darunter auch Kirchenlieder für Klavier und Singstimme, aufgenommen. Die Bedeutung dieser Kulturtat erkennen immer mehr Menschen. Im Jahr 2005 sind alle Lieder beim Verlag *unartproduktion* von Ulrich Gabriel auf vier CDs erschienen, mit jeweils einem Liederbüchlein mit Text und Noten.

Die Lieder, die nicht spezifisch nur auf Vorarlberg ausgerichtet sind, erzeugen besonders bei älteren Menschen eine erstaunliche Resonanz. Neben vielen alten Volksliedern und volkstümlichen Liedern findet besonders die vierte CD „Meerstern“ mit den schönsten alten Marienliedern (Maiandacht) großartigen Nachhall.

Dazu hat Rigger auch einige wunderbare Jesuslieder, ein gesungenes Vaterunser und die wichtigsten Advents- und Weihnachtlieder aufgenommen. Alle CDs sind für den Hausgebrauch bestimmt, ob in der Stube zum Mitsingen, bei Kaffee und Kuchen, am Krankenbett, in geselliger Runde oder eben zu Weihnachten.

Kosten

Pro CD inkl. Liederbüchlein: 15 Euro
Kosten für das Volksliedpaket: 49 Euro
Die CDs sind im Vorarlberger Buchhandel oder über www.unartproduktion.at zu beziehen. Sie können auch in der Vorarlberger Landesbibliothek ausgeliehen werden.

Rätsel

Ein Korb für Elisabeth!

Ein reicher Mann hatte eine schöne Tochter, die „Elisabeth“ hieß. Eines Tages meldete sich ein junger Mann, dem Elisabeth gefiel. Er hielt um ihre Hand an, der Vater war jedoch nicht einverstanden, der Freier war ihm nicht reich genug. Kurze Zeit später verlor der reiche Mann sein ganzes Vermögen. Die Tochter machte ihm bittere Vorwürfe, dass er den Freier abgewiesen hatte. Dem nun armen Mann blieb nichts anderes übrig, als dem jungen Mann einen Brief zu schreiben – nun sei er mit der Hochzeit einverstanden. Mittlerweile wollte der junge Mann von Elisabeth nichts mehr wissen. Er schickte ihrem Vater ein Telegramm, das nur aus zwei Wörtern bestand. Die beiden Wörter waren aus den Buchstaben des Namens „Elisabeth“ gebildet worden. Wie lauten sie?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

*DSA Regina Brunmayr,
Caritas Seniorenarbeit*

Auflösung: behalt sie

Wer liebt, bleibt jung



DSA Regina
Brunmayr,
Caritas Se-
niorenarbeit

Dieser Spruch aus Frankreich bestätigt, was auch der bekannte Göttinger Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther von wissenschaftlicher Seite belegt. Er stellt fest, dass jedes Neugeborene zwei Grunderfahrungen mit auf die Welt bringt: Wachsen und Verbundensein. Dieses „Wachsen wollen“ in allen Dimensionen (körperlich, geistig, seelisch) ist in uns grundgelegt und begleitet uns das ganze Leben, ebenso das „Verbundensein“, in Beziehung stehen, dazugehören.

*In der Gegenwart leben
Immer wieder neu anfangen
Für jemanden da sein
Etwas von ganzem Herzen tun -
Darin liegt das Geheimnis
Wie man alt werden
Und zugleich im Herzen
Jung bleiben kann
Wer liebt, bleibt jung*



Prof. Hüther ermutigt gerade auch ältere Menschen dazu, sich dem Auf und Ab des Lebens mutig zu stellen und immer wieder Neues zu wagen, eingefahrene Denkbahnen zu verlassen, um nicht geistig zu „erstarren“, sondern als Mensch immer weiter zu wachsen. Dies kostet immer ein Stück Überwindung, ob man 20 oder 80 Jahre alt ist. Am intensivsten lernt man bis ins hohe Alter, wenn man „sich etwas unter die Haut gehen lässt“, wenn etwas das Herz berührt, Emotionen beteiligt sind oder man eine Aufgabe lösen muss, die einen „als ganzen Menschen“ fordert.

Laut Prof. Hüther kommt es nicht darauf an, sich im Alter „zur Ruhe zu setzen“, es

sich möglichst bequem zu machen, keine Probleme mehr zu haben und sich von nichts mehr aus der Ruhe bringen zu lassen. Nur wer sich auf seine Mitmenschen einlässt, erlebt intensive Gefühle wie Trauer, Mitgefühl, Schmerz und Angst, aber auch Freude, Begeisterung und die Lust, gemeinsam etwas zu bewältigen.

Prof. Hüther: „Wichtig ist, aktiv am Leben teilzunehmen, wo gespielt, getanzt, gesungen und Leben miteinander gestaltet wird. Das geht nur mit anderen zusammen. Das beglückende Gefühl, das sich dabei einstellt, hat nicht zu unterschätzende Auswirkungen auf den Körper. Es stärkt die Selbstheilungskräfte und kann kranke Menschen gesund und alte Menschen bisweilen wieder jung und lebendig machen.“

Das beste (und billigste) Rezept, um gesund alt zu werden und fit im Kopf zu bleiben, lautet: Mehrmals täglich „für einen kleinen Freudenschauer zu sorgen!“ (aus long-life Interview 2003)

Ebenso erleben Sie viel Freude in den ALT.JUNG.SEIN. Gruppen, die vom Katholischen Bildungswerk und der Caritas auch 2010 angeboten werden.

Aktion Demenz –

gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen auffangen

Bregenz ist eine von 23 Modellgemeinden, die sich dafür einsetzt, Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen einen Platz in der Gemeinschaft zu ermöglichen. Immer noch fühlen sich Betroffene und Angehörige daran gehindert, ein Leben in der Öffentlichkeit zu führen. Dies soll sich ändern: Bunte Plakate, die zu verschiedenen Veranstaltungen einladen, vermitteln Lebensfreude und Optimismus. Sie machen bewusst: Es gibt ein Leben mit Demenz!

„Oft sind es die kleinen Veranstaltungen, die Großes bewirken“, sagt R. Brunmayr. Sie erzählt von einer dementen Heimbewohnerin, die noch zehn Tage nach einem Tanzkränzle singend durch die Gänge tanzte! „Leider reagieren Angehörige zögerlich auf Hilfsangebote“, fährt sie fort. „Dabei können sie sich gerade im geselligen Beisammensein aufgefangen fühlen, sich unterhalten und auch von ihren Sorgen und Nöten sprechen.“

„Es ist erwiesen, dass soziale Kontakte den Verlauf einer Demenz günstig beeinflussen“, betont Dr. J. Bachmann. „Immer noch schämen sich Betroffene und ihre Angehörigen für den ‚Makel‘ der ihnen anhaftet, und ziehen sich aus dem alltäglichen Leben zurück.“ Dies bestätigt auch Stadträtin E. Mathis: Ihr demenziell veränderter Vater und ihre Mutter haben sich anfangs isoliert gefühlt. „Demenz vom Negativen ins Positive zu kehren und diese Randgruppe zurück in unsere Mitte zu holen, das wünsche ich mir von Herzen.“ „Wir müssen nicht nur die Betroffenen, sondern vor allem auch die Angehörigen unterstützen“, sagt Dr. J. Bachmann. P. Weiskopf erzählt



von dem anfänglichen Rückzug seiner an Alzheimer-Demenz erkrankten Mutter, der Verunsicherung und den Medikamenten, die ihr anstelle eines Gesprächs und einer Beratung geboten wurden. Heute weiß er, was Demenz bedeutet. „Trotzdem will meine Mutter keine Hilfe annehmen.“ „Ich schaff das schon alleine.“ Welcher von Demenz Betroffene und welcher pflegende Angehörige kennt diesen Ausspruch nicht? Dabei gibt es in Bregenz und vorarlbergweit umfassende Hilfs- und Entlastungsangebote. Nähere Informationen erhalten Sie beim Lebensraum Bregenz, T 05574 52700, www.lebensraum-bregenz.at.

Das Gespräch führte Diana Waldburg-Zeil, connexia, mit Mitgliedern der Projektgruppe Bregenz: Dr. Josef Bachmann, Obmann des Seniorenrates; Kurt Blum, Leiter des Krankenpflegevereins; Regina Brunmayr, Caritas; Maria Köllemann, Lebensraum Bregenz; Elisabeth Mathis, Stadträtin für Senioren; Peter Weiskopf, Geschäftsführer Lebensraum Bregenz, Projektleiter

Kontakt | Projektmanagement der „Aktion Demenz“

connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege, T 05574 48787-0
E info@aktion-demenz.at
www.aktion-demenz.at

Herbert, trink das!

Liebe Leserinnen und Leser, sicher haben Sie diesen Werbespot schon mal gehört und gesehen. Klingt ja sehr verlockend, was uns da in lustigen Szenen vorgestellt und angepriesen wird.

Herbert wird von seiner resoluten und um ihn besorgten Ehefrau aufgefordert, ein Tränklein zu sich zu nehmen, das seine Abwehrkräfte aktivieren soll. Es scheint ein Wundermittel gegen all die vielen Bakterien zu sein, mit denen Herbert, und nicht nur er, andauernd in Berührung kommt. Herbert ist ein ausgesprochen ängstlicher Typ, dem Hygiene über alles geht. Also: nach jedem Händeschütteln (so er das auch tut), wäscht er sich gründlich die Hände. Vom Pizzamann nimmt er kein Wechselgeld, denn dieses wimmelt ja nur so von Bakterien – sehr zum Unmut seiner Frau, die prompt sagt: Herbert, trink das! Außerdem bearbeitet er mit dem Staubsauger seine Katze und seinen Sohn.

Natürlich ist das alles sehr übertrieben und wahrscheinlich auch sinnlos, aber die Werbung muss dem Zuseher alles sehr deutlich präsentieren, damit es ihm auch fest im Gedächtnis bleibt. Ob das Getränk bei Herbert die gewünschte Wirkung gezeigt und ihn von seiner panischen Angst vor Bakterien befreit hat, wissen wir nicht und bekommen es auch nicht gesagt. Aber das Produkt kennen wir nun zur Genüge – und der eine oder andere Zuschauer wird es wohl auch kaufen, in der Hoffnung, dass es hält, was es verspricht.

Für unsere äußere, körperliche Hygiene tun wir sehr viel, auch ohne das Wundergetränk. Wie steht es aber mit unserer inneren Hygiene?

Haben wir genügend Abwehrkräfte gegen „Bakterien“ einer anderen Art, die von allen Seiten auf uns einwirken? Als da sind: Fremdenhass, Neid, Intoleranz, Habgier und vieles mehr. Schauen wir weg, wenn jemandem Unrecht geschieht? Springen wir auch einmal über unseren Schatten, wenn es gilt, jemandem zu helfen, den wir eigentlich nicht mögen? Was stärkt denn unsere inneren Abwehrkräfte? Einen gesunden Trank gibt es nicht – das wäre ja sehr bequem. Was also sollen wir, können und müssen wir tun, um uns vor den schädlichen Einflüssen und Angriffen zu schützen?

Jeder Mensch hat ein Gewissen, und er weiß im Prinzip auch, was gut und böse ist. Doch im Lauf der Zeit hören wir das



Eva Kollmann, AHS Lehrerin i.R.



Gewissen nicht mehr so präzise. Wir vernachlässigen die innere Hygiene, „Bakterien“ haben sich breitgemacht. Schlechte Einflüsse verschiedenster Art, unkorrektes Verhalten und der „innere Schweinehund“ beginnen das Gewissen zu verschütten. Die Abwehr funktioniert nicht mehr, und bald ist uns vielleicht alles „wurscht“. Da hilft dann nur mehr eine Radikalkur: die innere Hygiene wiederherstellen und die Sensoren für Recht und Unrecht schnell stärken und ausfahren. Öffnen wir Augen und Ohren, wenn Kinder seelisch und körperlich missbraucht, wenn Behinderte benachteiligt und ausgegrenzt werden, wenn in der Umgebung Unrecht geschieht.

Ein alter Spruch sagt: „Ein reines Gewissen ist ein gutes Ruhekissen“. Ein sauberer Körper und ein ruhiges Gewissen sind die besten Garanten für einen erholsamen Schlaf, den wir uns ja alle wünschen, um für die Anforderungen des neuen Tages gewappnet zu sein.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, Bildungshaus Batschuns, mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung **Redaktionsteam** Reingard Feßler, Maria Lackner und Susanne Schmid, connexia – Gesundheit und Pflege; Angelika Pfitscher, Bildungshaus Batschuns; Peter Hämmerle, Amt der Vbg. Landesregierung
Redaktionsadresse connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, A 6900 Bregenz, Broßwaldengasse 8, T +43 5574 48787-0, andrea.kratzer@connexia.at **Für den Inhalt verantwortlich** Die Herausgeber
Layout Martin Caldonazzi, Atelier für Grafik Design **Satz** Andrea Kratzer, connexia – Gesundheit und Pflege **Druck** Hecht Druck, Hard **Copyright** Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Redaktionsteams **Bildquellennachweis** Nikolaus Walter

„daSein“ ist kostenlos und erscheint viermal im Jahr **Bestellungen** an die Redaktionsadresse **Auflage** 6.200 Stück

Die Inhalte wurden gewissenhaft recherchiert, die Redaktion übernimmt jedoch keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Verstehen lernen

*Weiter als der Verstand
reicht das Verständnis.
Was wir aneinander
nicht verstehen können,
ist das, was so ganz anders ist
als wir selbst.*

*Was nun?
Die anderen verändern,
sie uns gleich machen wollen?*

*Besser neugierig sein
auf das Abenteuer des ganz Anderen,
das mit allen Menschen
auf uns zukommt.*

Gerald Koller

Vorschau

„Ungeliebte Gefühle“

Medieninhaber

connexia



Bildungshaus Batschuns
Ort der Begegnung

Mit Unterstützung von

betreuungs
pflege 

Das ganze Spektrum

Geschäftspapiere
Visitenkarten
Glückwunschkarten
Bücher
Kunstbände
Geschäftspapiere
Visitenkarten
Glückwunschkarten
Bücher

Geschäftspapiere
Visitenkarten
Glückwunschkarten
Bücher
Kunstbände
Geschäftspapiere
Visitenkarten



Hecht Druck Hard

Telefon 05574/74554 E-mail info@hechtdruck.at



„Wohnen wie zuhause“

Die Senioren Residenz Martinsbrunnen bietet einen besonderen Rahmen für ältere Menschen: Individuelles Wohnen kombiniert mit professioneller Betreuung in herzlicher Atmosphäre. Das ermöglicht ein weitgehend normales Leben trotz gesundheitlicher Beeinträchtigungen. „So viel Eigenständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie gewünscht“ lautet das Credo, das die Mitarbeiter des Martinsbrunnens täglich mit viel Einfühlungsvermögen und Engagement leben. Maßgeschneiderte Pflegekonzepte, flexibles und unbürokratisches Handeln und ein ansprechendes Ambiente im und rund ums Haus. Kostentransparenz und Kostenberatung sind sensible Themen und werden sehr ernst genommen. Rufen Sie uns an.

Senioren Residenz Martinsbrunnen
Eisengasse 10 A.6850 Dornbirn
T +43 (0)5572 3848 www.seniorenresidenz.at



Eine
Humanocare
Residenz


SENIOREN RESIDENZ
MARTINSBRUNNEN
DORNBI RN