



20. Ausgabe

Liebe Leserin, lieber Leser!

In unserer Herbstausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE stellen wir Ihnen die aktivierende Pflege vor, die für uns in der täglichen Arbeit sehr wichtig ist. Damit tragen wir dazu bei, dass pflegebedürftige Menschen so selbstständig und beweglich wie möglich bleiben. Auch als Angehöriger können Sie aktivierend pflegen. Was das genau bedeutet, haben wir im nebenstehenden Artikel für Sie zusammengefasst.

Darüber hinaus freuen wir uns, dass das Bauprojekt „Kurpfalzpark“ zügig voranschreitet. Bald werden wir hier verschiedene Angebote für pflegebedürftige Menschen bereithalten.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

Es grüßt Sie herzlich

Heike Wies  
Pflegedienstleiterin



## AKTIVIERENDE PFLEGE

# Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe

Hilfsbedürftige Menschen werden von unserem Pflegedienst liebevoll und individuell versorgt. Dabei haben wir die aktivierende Pflege im Fokus. Sie sorgt dafür, dass der Patient lange aktiv bleiben kann und seine noch vorhandenen Fähigkeiten gestärkt werden.

SO VIEL HILFE WIE NOTIG, aber so wenig wie möglich – diesem Leitspruch folgen die Mitarbeitenden unserer

Sozialstation bei der aktivierenden Pflege. Es geht darum, dass der pflegebedürftige Mensch auch langfristig so selbstständig wie möglich bleiben kann. Alltägliche Bewegungsabläufe sollen erhalten bleiben und gefördert werden.

DIE AKTIVIERENDE PFLEGE ist dabei immer ganz individuell auf den Patienten zugeschnitten. Deshalb ist es wichtig, zu Beginn der Pflege den Allgemeinzustand und die Mobilität des pflegebedürftigen Menschen genau einzuschätzen. Darüber hinaus braucht der Pflegenden fundierte Kenntnisse über mögliche Hilfsmittel und entsprechende Pflegetechniken.

kung oder sogar eine Versteifung eines Gelenks. Um solche Kontrakturen zu vermeiden, ist es wichtig, mit aktiven und passiven Bewegungsübun-



Wir ermutigen den Patienten und fördern seine Eigeninitiative.

gen und viel Motivation zur Eigenbewegung vorzubeugen. Gerade auch, weil solche Kontrakturen sehr schmerzhaft sein können. |

Gerne bieten wir allen pflegenden Angehörigen eine häusliche Schulung in aktivierender Pflege an. Wenn Sie daran Interesse haben, nehmen Sie Kontakt zu uns auf: ➔ Telefon 06202 27 68 0.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

## Wir stellen vor

### Bauprojekt „Kurpfalzpark“



Die Bauarbeiten für den „Kurpfalzpark“ in Plankstadt sind in vollem Gange. Das neue Quartier bietet unterschiedliche Wohnformen, die ein zeitgemäßes Zusammenleben verschiedener Generationen ermöglichen. Unter anderem entstehen hier eine Wohngemeinschaft für

Menschen mit Demenz und eine Tagespflege. Die Fertigstellung des Objekts ist für den Sommer 2018 geplant.

Wenn Sie Interesse an verfügbaren Plätzen oder einer unverbindlichen Beratung haben, rufen Sie uns an: Heike Wies, Telefon 06202 27680, oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [wies@pflegedienst-kurpfalz.de](mailto:wies@pflegedienst-kurpfalz.de). |

FAMILIENMODERATION KANN PROBLEME IN PFLEGESITUATIONEN LÖSEN

# Hilfe für Konflikte in der Familie



**Die häusliche Pflege birgt immer auch Konfliktpotenzial innerhalb der Familie. Manchmal ist die Situation so festgefahren, dass die Beteiligten alleine keine Lösung mehr finden. Dann kann eine Familienmoderatorin helfen, wieder ins Gespräch zu kommen. In der Regel ergibt sich ein Weg, wenn die unterschiedlichen Sichtweisen offen ausgesprochen werden**

**WIE VIELE ANGEHÖRIGE** ist Eva Koch\* ohne bewusste Entscheidung in die Pflegerolle gerutscht. Ihre Mutter verstirbt früh und ihr Elternhaus bietet ausreichend Platz für sie, ihren Mann und die beiden Kinder. Als die Kinder in die weiterführende Schule wechseln, kann Eva Koch dank der Unterstützung ihres Vaters bei der Kinderbetreuung wieder in ihren Beruf als Bürokauffrau einsteigen. Nur zwei Jahre später erleidet der Vater einen Schlaganfall, der eine leichte halbseitige Lähmung, Sprachschwierigkeiten, Wesensveränderungen und Inkontinenz mit sich bringt. Für Eva Koch ist es selbstverständlich, dass sie nun ihrerseits dem Vater hilft. Zusätzlich beauftragt sie einen ambulanten Pflegedienst, der morgens und abends die Grundpflege übernimmt.

## AM ANFANG STEHT DIE ÜBERLASTUNG

Nach kurzer Zeit zeigt sich, dass die beruflichen, familiären und pflegerischen Verpflichtungen nicht in Einklang zu bringen sind. Schweren Herzens gibt Eva Koch ihren Beruf wieder auf. Ihr Mann und die beiden Kinder unterstützen sie zunächst bei der Pflege, ziehen sich dann aber immer weiter zurück. Günther Koch spürt, dass seine Frau überlastet ist, und bittet sie, den Vater für einige Zeit in die Kurzzeitpflege zu geben, um wieder zu Kräften zu kommen. Eva Koch lehnt jedoch rigoros

ab: „Das kann ich meinem Vater nicht antun, nach allem, was er für mich getan hat.“ Mehrfach entzündet sich daran ein Streit.

Der Bruder, der in der Nachbarstadt lebt, kommt sporadisch zu Besuch. Er erlebt die Pflegesituation als zufriedenstellend geregelt. Eva Koch fühlt sich dagegen von ihrem Bruder und auch vom Rest der Familie im Stich gelassen. Sie empfindet die Situation als immer belastender. Es ist schwer für sie, den geliebten Vater so verändert zu sehen, und sie fühlt sich schon morgens kraftlos und immer mehr von den Aufgaben überfordert. Gleichzeitig ist sie wütend über das Verhalten ihrer Familie, sieht sich jedoch verpflichtet, alle Anforderungen ohne Klagen zu erfüllen und dem Vater seine Fürsorge zurückzugeben.

**SO WIE EVA KOCH** geht es vielen pflegenden Angehörigen. Sie übernehmen wie selbstverständlich die verantwor-

tungsvolle Pflege eines Familienmitgliedes. Mit zunehmender Dauer und oft auch wachsenden Anforderungen werden sie immer weiter von der Situation vereinnahmt und häufig kommt es zu Unstimmigkeiten in der Familie. In dieser Situation sollten die Betroffenen Hilfe in Anspruch nehmen. Eine unparteiische Person kann hier helfen, die Sichtweisen aller zu verstehen und eine Grundlage für gemeinsam getragene Lösungen zu schaffen.

## HILFE HOLEN FÄLLT VIELEN SCHWER

Wenn es darum geht, Hilfe zu suchen und anzunehmen, ist der erste Schritt der schwerste. Familiäre Probleme werden ungern vor anderen offengelegt. Ist diese Hürde jedoch erst einmal überwunden, sind pflegende Angehörige fast immer erleichtert, bei einem ersten Termin ihr Herz ausschütten zu können. Der Hilfesuchende – meist der pflegende Angehörige selbst oder manchmal auch

ein anderes Familienmitglied – steht mit seinen Sorgen und Nöten beim Erstgespräch im Mittelpunkt. Familienmoderatorinnen sind in der Regel erfahrene Pflegefachkräfte mit einer Zusatzqualifikation, die bereits langjährig mit pflegenden Angehörigen arbeiten. Sie können ihre Situation sehr gut nachvollziehen und wollen sich beim ersten vertraulichen Gespräch vor allem einen Überblick über die Situation, die bestehenden Schwierigkeiten und besonders auch über das Befinden ihres Gegenübers verschaffen.

## ABWESENDE FAMILIENMITGLIEDER WERDEN MITEINBEZOGEN

Bei einem Folgetermin werden dann alle beteiligten Personen eingeladen, um alle Sichtweisen zu erfassen. Manchmal ist das nicht möglich, beispielsweise würde es den pflegebedürftigen Vater emotional und geistig überfordern, an einem solchen Gespräch teilzunehmen. Manchmal verweigern Angehörige auch die Teilnahme oder sie können nicht teilnehmen, weil sie weit entfernt leben. Wenn das der Fall ist, wird derjenige gedanklich einbezogen, und es wird berücksichtigt, was er vermutlich sagen würde.

**DEN ORT DER FAMILIENMODERATION** bestimmt der Hilfesuchende. Oft ist es gut, sich auf neutralem Boden zu treffen, zum Beispiel im Büro der Familienmoderatorin. Ist einer der Beteiligten aber





*Alle Beteiligten dürfen ihre Sicht der Dinge schildern. Es geht darum, Verständnis für den anderen zu wecken.*

nicht mehr mobil, kann es auch sinnvoll sein, dass das Gespräch bei ihm zu Hause stattfindet. Zu Beginn der Familienmoderation werden alle Beteiligten gehört. Ihre Aussagen werden dabei nicht bewertet, es geht zunächst nur darum, den anderen zu verstehen und die unterschiedlichen Sichtweisen zu einem Bild zusammenzufügen. Wichtig ist, dass alle Involvierten bereit sind, offen zu sprechen – auch wenn es schwerfällt. Oftmals zeigt sich dann, dass Probleme lediglich auf unterschiedlichen Sichtweisen beruhen.

#### JEDER WIRD GEHÖRT

Eva Kochs Bruder hält es beispielsweise für selbstverständlich, dass seine Schwester die Pflege übernimmt. Sie wohne schließlich im selben Haus und habe durch das mietfreie Wohnen und die Beaufsichtigung der Kinder lange Zeit von diesem Arrangement profitiert. „Da ist es normal, dass du jetzt dem Vater hilfst“, meint er. Durch seine sporadischen Besuche nimmt er zudem die Pflege als nicht so belastend und zeitaufwendig wahr. „Außerdem musst du ja nicht mehr arbeiten und kannst diese Zeit für die Pflege nutzen“, sagt er zu seiner Schwester.

**DIE KINDER ERZÄHLEN** im Gespräch, wie ungerne sie beim Großvater helfen, da sie ihn ganz anders als früher erleben, und es sie traurig macht, ihn so zu sehen. Von seinen Gefühlsausbrüchen und den schwankenden Stimmungen fühlen sie sich überfordert. Günther Koch berichtet von seiner Hilflosigkeit. „Ich will meiner Frau helfen, aber sie lehnt meine Vorschläge ja ab.“ Er selbst sei nicht der „Pflegetyp“ und auch ihm

falle es schwer, mit dem Schwiegervater umzugehen. Er habe das Gefühl, selbst wenn er sich überwinden würde zu helfen, würde er es nicht richtig machen.

#### ES ENTSTEHT VERSTÄNDNIS

Die Moderatorin hört nur zu und stellt gegebenenfalls weitere Fragen. Am Ende fügt sie das Puzzle der Sichtweisen für alle zusammen, formuliert die Probleme und zeigt die Stärken der Familie auf, die zur Lösung führen können. In den allermeisten Fällen finden Familien dadurch selbst Antworten und passgenaue Lösungen. Die Moderatorin unterstützt den Prozess bei Bedarf, indem sie Entlastungsmöglichkeiten und Lösungsoptionen aufzeigt. Bei strittigen Punkten vermittelt sie. Welchen Weg die Familie letztendlich geht, ist allein den Beteiligten überlassen.

**SELBST WENN NICHT** für alle Punkte sofort Lösungen gefunden werden, entsteht ein Verständnis, das konstruktive Gespräche überhaupt erst möglich macht. Eva Koch ist beispielsweise erleichtert, dass sie der Familie ihre Situation deutlich machen kann. Zudem versteht sie jetzt, warum ihr Mann und die Kinder sie immer weniger unterstützt haben. Den anderen Familienmitgliedern wird wiederum klar, dass Eva Koch sich nicht nur überfordert, sondern vor allem auch unverstanden fühlt. Dass sie die fehlende Arbeit als Bürokauffrau nicht als Entlastung, sondern als Verlust erlebt.

#### DIE LÖSUNG BESTEHT AUS VIELEN KLEINEN BAUSTEINEN

Der Bruder bezweifelt allerdings weiterhin, dass es so aufwendig ist, den Vater zu versorgen. Nach dem ersten Treffen übernimmt er daher gemeinsam mit sei-

ner Schwester für einen Tag lang die Pflege und ist erstaunt, wie viel Zeit es kostet und wie psychisch belastend es ist, mit dem Vater umzugehen. Statt wie bisher sporadisch zu kommen, spricht er seine Besuche zukünftig mit seiner Schwester ab. So kann sie die Zeit für andere Dinge nutzen, während sich ihr Bruder um den Vater kümmert. Die Familie nimmt gemeinsam an einer häuslichen Pflegeschulung teil, in der sie vor allem auch die psychischen Auswirkungen der Erkrankung und den Umgang damit erlernt. Zusätzlich besucht der Vater zweimal wöchentlich eine Tagespflege. An diesen Tagen kann Eva Koch wieder ihrem Beruf nachgehen. Ein Teil ihres Verdienstes investiert die Familie in eine Putzhilfe. Günther Koch unterstützt seine Frau, indem er im Haushalt hilft und die Einkäufe erledigt. Auch die Kinder beteiligen sich stundenweise an der Betreuung.

**DIE ERFAHRUNG ZEIGT:** Familienmoderationen bewegen etwas. Sie helfen pflegenden Angehörigen und ihren Familien, einander zu verstehen, Konflikte anzugehen und zufriedenstellende, praktikable Lösungen für Pflegesituationen zu finden. Wenn Sie an einer Familienmoderation Interesse haben, können Sie sich an die Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Familien-, Partnerschafts- und Lebensfragen in Sinsheim wenden oder sprechen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne, eine passende Mediatorin zu finden. |

Autorin: Mareike Ouatedem Tolsdorf  
\*alle Namen von der Redaktion geändert



#### Das Pflegegutachten

Das Buch erklärt, wie eine Begutachtung nach dem neuen Bewertungssystem genau abläuft. Es enthält eine Checkliste, die zeigt, nach welchen Maßstäben die einzelnen Kriterien von der Mobilität bis hin zur Gestaltung sozialer Kontakte bewertet werden. So kann der Leser im Vorfeld alle Bereiche durchgehen, die auch der Gutachter beim Hausbesuch abklopft.

1. Auflage 2017,  
Verbraucherzentrale NRW

152 Seiten, 9,90 Euro  
ISBN 978-3-86336-078

Über den Buchhandel oder direkt im Online-Shop der Verbraucherzentrale

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)

Die Pflege-Checkliste wird hier auch separat als Download zum Preis von 3,50 Euro angeboten.

AUTOFAHREN IM ALTER: OFT SORGEN SICH DIE ANGEHÖRIGEN

## Bist du noch fahrtüchtig?



*Der Führerschein gilt in Deutschland ein Leben lang und für viele Senioren ist das eigene Auto besonders wichtig, weil es unabhängig macht. Doch wie sollen Angehörige reagieren, wenn sie den Eindruck haben, dass der ältere Mensch sich selbst oder andere im Straßenverkehr gefährdet?*



**REIN STATISTISCH GESEHEN** nimmt die Zahl und Schwere selbst verursachter Verkehrsunfälle ab dem 75. Lebensjahr deutlich zu, so die Unfallforschung der Versicherer. Doch die Experten sind sich einig, dass die Fahrtüchtigkeit nicht in erster Linie vom Alter abhängt, sondern vom Gesundheitszustand und von den kognitiven Fähigkeiten, also vom Vermögen, eine komplexe Situation im Straßenverkehr schnell zu erfassen und angemessen darauf zu reagieren.

### REGELMÄSSIG ZUM AUGENARZT

Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck lassen sich mit Medikamenten häufig gut einstellen und schränken ältere Fahrerinnen und Fahrer dann kaum ein. Wer an Demenz erkrankt ist,

kann ebenfalls zu Beginn noch Autofahren. Langfristig führt diese Krankheit aber auf jeden Fall dazu, dass der Betroffene nicht mehr hinter dem Steuer sitzen kann. Darauf sollte der Arzt den Patienten bei der Diagnose bereits vorbereiten. Für alle älteren Fahrer ist es wichtig, dass sie regelmäßig beim Augenarzt ihre Sehfähigkeit kontrollieren lassen. Ab 50 wird ein Check alle 2 Jahre empfohlen, ab 60 dann jedes Jahr. Auch ein Hörtest sollte ab 60 im 2-jährigen Rhythmus erfolgen.

**LAUT EINER UMFRAGE** machen sich gut 40 Prozent der Angehörigen eines älteren Autofahrers Sorgen um seine Sicherheit im Straßenverkehr. Um wirklich genau einschätzen zu können, wie es um die Fahrtüchtigkeit von jemandem steht, empfiehlt der Deutsche Verkehrssicherheitsrat mitzufahren und zu beobachten, wie gut der Betroffene in den Verkehr hineinfindet, ob seine Geschwindigkeit angemessen ist und ob er vielleicht Fehler beim Abbiegen macht. Besonders beim Linksabbiegen an einer Kreuzung zeigt sich, wie gut der Fahrer noch in der Lage ist, auf eine komplexe Anforderung zu reagieren. Er muss den Gegenverkehr beobachten und einschätzen, wann eine Lücke ausreicht, um loszufahren, und gleichzeitig muss er Fahrradfahrer und Fußgänger im Auge behalten.

**AM BESTEN** beschränken Sie sich als Beifahrer im Auto auf das Beobachten. Kommentare können verunsichern und dann ergibt sich womöglich ein falsches Bild.

### GESPRÄCHE EINFÜHLSAM FÜHREN

Um mit Ihrem Angehörigen über seine Fahrtüchtigkeit zu sprechen, schaffen Sie am besten eine entspannte, ruhige Atmosphäre. Manchmal bietet es sich an, einen passenden Anlass abzuwarten, beispielsweise Berichte im Fernsehen oder in der Zeitung, die sich mit dem Thema Autofahren im Alter befassen, oder auch Autounfälle im Bekanntenkreis. Sie sollten damit rechnen, dass Sie mit Ihrem Anliegen zunächst auf Ablehnung stoßen. Am besten vermitteln Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie hinter ihm stehen, sich aber auch Sorgen um sein Wohlergehen machen. Oftmals brauchen Angehörige Zeit, um nachzudenken und sich mit der Veränderung anzufreunden.

### INDIVIDUELLE VEREINBARUNGEN TREFFEN

Sinnvoll ist es auch, sich vorab zu überlegen, was das Ergebnis des Gesprächs

sein könnte. Ein Check beim Hausarzt? Ein spezielles Fahrtraining für Senioren? Oder individuelle Vereinbarungen, beispielsweise, dass der Angehörige nur noch in einem bestimmten Umkreis fährt und für längere, unbekannte Strecken öffentliche Verkehrsmittel nutzt. Auch ist es gut, sich Ersatzangebote zu überlegen, wenn es zum Beispiel um Fragen geht, wie denn zukünftig ohne Auto eingekauft oder der Weg zurückgelegt werden könnte, um die Enkel zu besuchen.

**WENN KOMPLETT** aufs Selbstfahren verzichtet werden soll, muss das Auto nicht immer gleich verkauft werden. Es kann zunächst völlig ausreichend sein, wenn man verhandelt, dass das Auto nicht mehr benutzt wird, weil es für ältere Menschen häufig schwierig ist, sich von diesem Symbol der Unabhängigkeit oder auch dem Statussymbol Auto zu verabschieden. |

### IMPRESSUM

#### HERAUSGEBER

**ViSDp:** Kirchliche Sozialstation Elsenzthal e.V., Meckesheim, Telefon 06226 2099

Evangelische Sozialstation Eppingen e.V., Eppingen, Telefon: 07262 2523000

Evangelische Diakoniestation Heidelberg, Heidelberg, Telefon 06221 4379299

Kirchliche Sozialstation Hockenheim e.V., Hockenheim, Telefon 06205 9433-33

Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V., Schwetzingen/Eppelheim, Telefon 06202 27680

Sozialstation Sinsheim e.V., Sinsheim, Telefon 07265 911560

Auflage 4.200 Exemplare

#### Konzept, Redaktion, Gestaltung:

Lück + Sitz Medien Partnerschaft  
Journalistin und Grafik-Designerin,  
info@gepflegt-zu-hause.de  
Telefon 02224 987440



*Automobilclubs und andere Vereine bieten spezielle Fahrsicherheits-trainings für Senioren an.*