



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Wir beschäftigen uns derzeit intensiv mit der Frage, wie wir pflegende Angehörige noch besser entlasten können. Ab einer gewissen Pflegedauer brauchen die meisten erholbare Pausen, um selber gesund zu bleiben. Gleichzeitig wollen wir dazu beitragen, dass pflegebedürftige Menschen zu Hause nicht vereinsamen. Oft sind der Lebenspartner und die alten Freunde verstorben oder selbst gesundheitlich stark eingeschränkt. Die Kinder haben das Haus verlassen, wohnen teilweise weiter weg oder sind berufstätig. Deshalb freuen wir uns sehr, dass wir ab Ende des Jahres die Tagespflege und verschiedene Betreuungsgruppen anbieten können. Mit dieser Auswahl an Alternativen haben viele ältere oder kranke Menschen die Möglichkeit, noch länger zu Hause zu wohnen.

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen

Heike Wies
Pflegedienstleiterin



UNSERE NEUE TAGESPFLEGE IN PLANKSTADT

Tagsüber gut betreut

Die meisten Menschen möchten auch dann noch zu Hause leben, wenn sie pflegebedürftig sind. Für die Angehörigen ist das eine große Aufgabe und sie brauchen Entlastung, damit die Pflege auf Dauer gelingt. Deshalb gibt es ab Ende des Jahres unsere Tagespflege in Plankstadt.

EINEN ALTEN BAUM verpflanzt man nicht – jeder kennt wohl diesen Spruch und wir erfahren täglich, wie wichtig es für pflegebedürftige Menschen ist, weiterhin zu Hause leben zu können. In den letzten Jahren haben wir uns

eingehend damit befasst, wie wir pflegende Angehörige entlasten können und gleichzeitig den pflegebedürftigen Menschen mehr Lebensqualität schenken. Das Ergebnis ist die Eröffnung unserer Tagespflege Kurpfalzpark in Plankstadt. Der Gesetzgeber hat mit der Einführung von sogenannten Entlastungsleistungen und zusätzlichem Pflegegeld seinen Teil dazu beigetragen, dass Betreuungsgruppen und Tagespflegeplätze in Anspruch genommen werden können.

WAS IST EINE TAGESPFLEGE?

Unser Fahrdienst holt die Tagesgäste morgens zu Hause ab und bringt sie am späten Nachmittag wieder zurück. In einer kleinen Gruppe mit höchstens 16 Gästen gibt es ein geselliges Miteinander. Die neu gebaute Tagespflege verfügt über einen großen Aufenthaltsraum, an den sich die Terrasse und der Garten anschließen, sodass unsere Gäste an wärmeren Tagen draußen sitzen und die Sonne genießen können. Darüber hinaus gibt es einen kleinen Gruppenraum und einen Ruheraum mit bequemen Liegesesseln sowie ein großes Foyer mit Lounge.

DER TAGESABLAUF

Wir öffnen die Tagespflege montags bis freitags um 8 Uhr und beginnen den Tag mit einem gemeinsamen Frühstück und einer Zeitungsrunde. Im Anschluss bieten wir verschiedene

THEMEN DIESER AUSGABE

Seiten 2 + 3

Gesundheitsgefahr Schimmel: Was muss wirklich in den Müll?

Seite 4

Kleine Helfer machen den Alltag leichter

Die Tagespflege ist für Angehörige und pflegebedürftige Menschen ein Gewinn.



Gesellige Tage mit vielen Aktivitäten

Aktivitäten an, bei denen auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Einzelnen eingegangen wird, beispielsweise Sitzgymnastik, Gedächtnistraining, Singen und Musizieren, Spaziergänge, Gesellschaftsspiele und kreatives Basteln. Um 12 Uhr essen wir gemeinsam zu Mittag und wer möchte, kann danach seine Mittagsruhe im bequemen Liegesessel halten. Am Nachmittag gibt es weitere Aktivierungsangebote, bevor der Tag mit Kaffee und Kuchen gegen 16.30 Uhr ausklingt. Zusätzlich zur Tagespflege bieten wir auch Betreuungsgruppen an. Mit einem unterhaltsamen Programm bringen wir ein wenig Abwechslung in den Alltag von pflegebedürftigen Menschen und entlasten die Angehörigen pro Besuch für drei Stunden. |

➔ Haben Sie Interesse an der Tagespflege? Dann sprechen Sie uns gerne an! Telefon: 06202 27680

Wir stellen vor

Die Mitarbeiter der Tagespflege und der WG für Menschen mit Demenz



Nicht mehr lange und die Türen unserer Tagespflege und der Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz öffnen sich. Damit kündigen sich neue Aufgaben und ein frisches Team an. Die Mitarbeiter sind alle motiviert und voller Vorfreude. Um sich auf ihre neuen Aufgaben vorzubereiten, besuchen sie vorab viele verschiedene

Fortbildungen und Schulungen, vor allem im Bereich Demenz. Die Mitarbeiter bilden ein harmonisches Team, das gerne zusammenarbeitet und viel Spaß an der Arbeit hat. Alle haben bereits Erfahrungen in der Betreuung, Aktivierung oder der Pflege und lassen ihre unterschiedlichen Fähigkeiten miteinfließen. Jetzt heißt es: Herzlich willkommen in Plankstadt!



Den Kühlschrank mit System einräumen und den Überblick behalten.

VERDORBENE LEBENSMITTEL: SCHIMMELPILZGIFTE KÖNNEN KRANK MACHEN

Was muss wirklich in den Müll?

Auch wenn der Einkauf gut geplant ist, manchmal passiert es eben doch: Auf den Lebensmitteln sprießt Schimmel. Ist es Verschwendung, das Lebensmittel komplett zu entsorgen, oder sogar dringend notwendig, um die Gesundheit nicht zu gefährden? Wir haben Experten gefragt und Tipps zusammengetragen, wie Sie dem Schimmel durch richtige Lagerung vorbeugen können.

FRÜHER, ALS DIE KINDER noch zu Hause wohnten, wurden der Kühlschrank und der Vorrat immer vollgepackt – und waren genauso schnell wieder leer. Heute liegen viel weniger Lebensmittel in den Fächern und es dauert trotzdem manchmal länger, bis alles aufgebraucht ist. So erleben es viele Menschen im Laufe ihres Lebens. Wenn sie im Alter nur noch zu zweit sind oder alleinstehen, benötigen sie weniger. Trotz der kleineren Einkäufe kann es aber passieren, dass sich auf dem Essen Schimmel bildet. Ein kleiner Fleck von grünem Schimmelflaum sprießt auf dem Brot oder dünne weiße Schimmelhärcchen zeigen sich auf frisch gekauften Erdbeeren. Was soll jetzt damit passieren?

BEREITS SEIT EINIGER ZEIT hat sich das öffentliche Bewusstsein dafür geschärft, dass wir zu viel Essen wegwerfen. Jedes achte Lebensmittel, das gekauft wird, landet in der Tonne, so das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Wenn wir also weniger verschwenden wollen, sollten wir dann nur den Schimmel rausschneiden und den Rest verzehren? Oder doch alles wegwerfen, um die Gesundheit nicht zu ris-

kieren? „Die meisten verschimmelten Lebensmittel gehören tatsächlich in den Müll, aber es gibt ein paar Ausnahmen“, meint die Ernährungsexpertin Isabelle C. Keller von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

SCHIMMELPILZGIFTE GELANGEN INS BLUT

Schimmelpilze sind in der Natur weit verbreitet. Ihre Sporen fliegen quasi ständig durch die Luft und sind für die meisten Menschen ungefährlich, wenn sie nicht in großen Mengen auftreten. Natürlich können diese Sporen auch in Lebensmittel gelangen. Dort produzieren manche Schimmelpilze beim Wachstum Gifte, die so genannten Mykotoxine. Über die Verdauung gelangen diese Schimmelpilzgifte ins Blut und können zu verschiedenen Krankheiten führen. Sie können die Entstehung von Krebs begünstigen, Nieren und Leber schädigen, das Immunsystem beeinträchtigen oder Durchfall und Erbrechen verursachen. „Bei einer akuten Vergiftung können innerhalb kurzer Zeit nach dem Essen Beschwerden auftreten.

Manche Wirkungen sind dagegen erst mit zeitlicher Verzögerung erkennbar“, sagt Dr. Ernst Molitor, Akademischer Direktor des Instituts für Medizinische Mikrobiologie, Immunologie und Parasitologie des Universitätsklinikums Bonn. Die Frage, wie viele oder wie oft man verschimmelte Lebensmittel essen muss, damit es gefährlich wird, lässt sich kaum

allgemeingültig beantworten. Das liegt an der großen Vielfalt von Schimmelpilzen und der Tatsache, dass es sogar innerhalb einer Schimmelpilzart große Unterschiede gibt, was die Bildung von Mykotoxinen betrifft. Sicher ist, dass ältere Menschen mit Vorerkrankungen bei verschimmeltem Essen vorsichtiger sein sollten, weil bereits geringere Men-

Je mehr Wasser ein Lebensmittel enthält, desto schneller wächst der Schimmelpilz.



gen des Toxins eine schädliche Wirkung haben können. Schimmelpilzgifte kann man übrigens nicht sehen oder riechen, und sie lassen sich durch hohe Temperaturen beim Kochen, Braten oder Backen nicht zerstören. Auch das Einfrieren kann ihnen nichts anhaben.

SCHIMMEL LIEBT ES FEUCHT

Da der Schimmelpilz sich über die sichtbaren Stellen hinaus in den Lebensmitteln ausbreiten kann, ohne dass man es bemerkt, raten Experten wie auch Dr. Molitor dazu, sicherheitshalber das komplette Lebensmittel zu entsorgen. Nur bei wenigen Lebensmitteln reicht es nach Meinung von Isabelle C. Keller aus, befallene Stellen großzügig abzuschneiden, wenn es sich lediglich um einen kleinen Schimmelfleck handelt. Der Wassergehalt eines Lebensmittels macht dabei den Unterschied: Je größer der Wassergehalt, desto schneller breitet sich der Schimmel aus. Bei Hartkäse



Schimmelkäse – keine Gesundheitsgefahr, sondern Feinschmecker-Aroma



wendet wird, nämlich die älteren Vorräte nach vorne und die neuen Vorräte nach hinten.“

NATÜRLICH GIBT ES AUCH Schimmelararten, die keine Gefahr für die Gesundheit darstellen – ganz im Gegenteil. Bei der Herstellung von Käse werden Schimmelpilzkulturen eingesetzt, um ein besonderes Aroma hervorzubringen und die Produkte reifen zu lassen. Der bekannte Gorgonzola bekommt beispielsweise seinen kräftigen Geschmack durch Blauschimmel, und Camembert oder Brie sind von einem weißen Schimmel umhüllt. Breitet sich dieser auf der Schnittfläche aus oder springt gar auf ein anderes Produkt über, kann er unbedenklich mitgegessen werden.

BROT SCHEIBENWEISE EINFRIEREN

Zeigt sich beim Brot eine Schimmelstelle, heißt es im Zweifelsfall wegwerfen. Das gilt sowohl für Scheiben wie auch für Brote am Stück. Bei der Lagerung zu Hause haben Brottüten aus Papier den Vorteil, dass sie luft- und feuchtigkeitsdurchlässig sind, aber auch wenn frisches, geschnittenes Brot in einem Plastikbeutel verpackt ist, kann es 1 bis 3 Tage darin aufbewahrt werden. Wenn Sie eine gesamte Wochenration einkaufen, sollten Sie das Brot nach dieser Zeit einfrieren. Gerade Brot lässt sich wunderbar scheibenweise wieder auftauen. Der Kühlschrank tut dem Brot dagegen nicht gut, weil das Klima zu feucht ist. Höchstens eine fertig belegte Stulle kann hier kurz gelagert werden. Verschimmelte Brot- und andere Lebensmittelreste sind übrigens auf keinen Fall als Tierfutter geeignet. Tiere werden auf gleiche Weise von Mykotoxinen geschädigt wie Menschen.

VERSCHIMMELTE ZITRUSFRÜCHTE KOMPLETT ENTSORGEN

Eine üppige Obstschale in der Wohnung sieht hübsch aus und animiert, zu den

gesunden Früchten zu greifen. Wer allerdings alleine lebt, sollte seine Obstschale nur mit wenigen Früchten bestücken und den Rest – mit Ausnahme von Bananen – im Kühlschrank lagern. Zeigt sich trotzdem Schimmel auf den Früchten, sollten Sie Zitrusfrüchte wegen des hohen Wassergehalts komplett wegwerfen. Kleine weiche Faulstellen in Äpfeln, Birnen oder anderem Obst können Sie großzügig rausschneiden, empfiehlt die DGE.

VORSICHT IST BEI gemahlenden Nüssen geboten, wenn sie zusammenklumpen. Oft ist das ein deutliches Zeichen dafür, dass sich ein Schimmelpilz eingenistet hat, auch wenn er mit bloßem Auge nicht sichtbar ist. Mit einer klumpigen

Konsistenz gehören gemahlene Nüsse komplett in den Müll. Um Schimmel zu vermeiden, bewahren Sie Nüsse am besten luftdicht auf, beispielsweise in einer Dose, wo zwischen den Nüssen und dem Deckel so wenig Luft wie möglich ist. Ebenfalls luftdicht sollten Reste von Mahlzeiten verpackt werden. Darüber hinaus ist es gut, wenn die übrig gebliebene Portion möglichst wenig Licht abbekommt und schnell runtergekühlt wird. Also nicht im Topf auf dem Herd stehen lassen, sondern in ein anderes Gefäß umfüllen und in der kälteren Jahreszeit gegebenenfalls an das geöffnete Fenster stellen und danach gleich in den Kühlschrank. |

Autorin: Sabine Anne Lück



Ein Schimmelpilz im Joghurt? Dann sollte der ganze Becher entsorgt werden.

wie beispielsweise Parmesan am Stück reicht es, ein großzügiges Stück rund um den Schimmel abzuschneiden. Frischkäse, der viel mehr Wasser enthält, muss dagegen komplett in den Müll wandern. Am besten ist es natürlich vorzubeugen, indem man sich an der Bedienungstheke oder am Supermarktregal für kleinere Packungen bzw. Portionen entscheidet. Isst man länger an einem Stück Käse, sollte man die Frischhaltefolie nach einiger Zeit austauschen. Auch damit lässt sich Schimmel vorbeugen.

FÜR JOGHURT und andere Molkereiprodukte gilt das Gleiche wie für Frischkäse: Sobald Sie einen Schimmelpilz entdecken, muss die ganze Packung entsorgt werden. Ein Tipp von der Ernährungsexpertin: „Es ist sinnvoll, für das Einräumen des eigenen Kühlschranks das System zu nutzen, das auch im Supermarkt ver-

Online-Patientenverfügung: Teurer ist nicht immer besser



Kostenpflichtige Online-Patientenverfügungen versprechen eine schnelle, professionelle Erstellung individuell passender Unterlagen. Dabei reichen die Preise laut Verbraucherzentralen von 10 bis 140 Euro und die Bandbreite der Angebote vom reinen Download der Formulare bis hin zum persönlichen Kontakt mit Experten. Elf kostenpflichtige Online-Angebote wurden getestet, mit dem Ergebnis, dass die meisten mit den kostenlos erhältlichen Textbausteinen des Bundesjustizministeriums übereinstimmen. Kritisch betrachten die Verbraucherzentralen die Angebote, die erprobte Patientenverfügungsmuster optimieren wollen. Man sei nicht von einem Mehrwert solcher Angebote überzeugt. Im ungünstigsten Fall könnten wortreiche Erweiterungen gängiger Formulierungen sogar Zweifel aufwerfen, wenn die Breite der Formulierungen als Unsicherheit des Verfassers interpretiert wird. |

Sprechen Sie Ihre Kirchliche Sozialstation an, wenn Sie Informationen zur Patientenverfügung brauchen.

AUCH MIT EINSCHRÄNKUNGEN MÖGLICHST SELBSTSTÄNDIG DURCHS LEBEN

Kleine Helfer für den Alltag

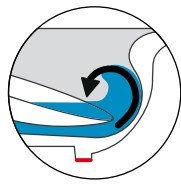
Zeitung lesen, eine Flasche Wasser öffnen, essen – alles ganz alltägliche Dinge, die aber im Alter oder bei Krankheit schwerfallen können. Deshalb gibt es Helferlein, die mit intelligenten Ideen und kleinen Tricks den Alltag wieder leichter machen. Hier finden Sie eine kleine Auswahl.



1

1 Teller mit schiefer Ebene

Menschen mit zitterigen oder unbeweglichen Händen können aus diesem Teller bequem selbstständig essen. Er hat einen zum Rand hin abgeschrägten Innenboden und einen unauffälligen Überhang, der dafür sorgt, dass das Essen leicht auf den Löffel oder die Gabel rutscht. Auch einhändig lässt sich gut daraus essen, weil ein Antirutsch-Ring am Tellerboden zusätzlich für sicheren Stand sorgt. Die Farbvariante mit dem leuchtend roten Rand schafft Orientierung und ist für demenzerkrankte Menschen noch sehr lange gut zu erkennen. Darüber hinaus soll die Farbe appetitanregend wirken. (www.ornamin.de)



2 Hilfsmittel für Ästheten

Dieses Besteck mit Kugelgriff ist für Menschen mit alters- oder krankheitsbedingten Einschränkungen gedacht, die Wert darauf legen, dass ihre Hilfsmittel nicht gleich als solche erkennbar sind und schön aussehen. Das Design ist ganz an klassische Bestecke angelehnt. Messer, Löffel und Gabel lassen sich einfach von der Handfläche umschließen und sind dadurch bequem zu halten. Der schmale Übergang von Kugel zu Besteckhals macht verschiedenste Haltepositionen möglich. (www.thomashilfen.de)



2



3

3 Sesam, öffne dich!

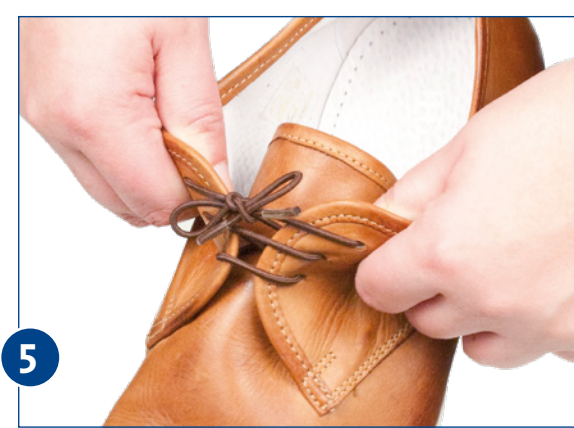
Wenn Ihre Kräfte nicht mehr ausreichen, um den Deckel einer Getränkeflasche aufzudrehen, unterstützt Sie dieser Öffner. Er ist aus rutschfestem Material und bietet einen kuppelförmigen, gepolsterten Griff, der sich verschiedenen Größen und Formen anpasst und dadurch die Kraft der Hand unterstützt. Arzneimittelflaschen, Gläser mit Deckelverschluss, Schrankgriffe, Wasserhähne und Türendrehgriffe lassen sich damit leichter öffnen. Wenn Sie zusätzlich eine Anti-Rutsch-Matte unter die Flasche oder das Glas legen, brauchen Sie nur eine Hand. (www.thomashilfen.de)



4

4 Durchblick garantiert

Die Lupe ist ideal für Kleingedrucktes. Mit einer Vergrößerung von bis zu 300 Prozent ist das Lesen von kleinen Buchstaben in Verträgen, Zeitungen, Zeitschriften, Büchern oder Landkarten wieder gut möglich. Die Lupe kann entweder auf den Text gestellt oder um den Hals gehängt werden – damit die Hände frei beweglich sind. Vier standfeste Füße und eine Umhängevorrichtung sind dabei. Mit den eingebauten LED-Lichtern wird der Text gut beleuchtet. (www.wenko.de)



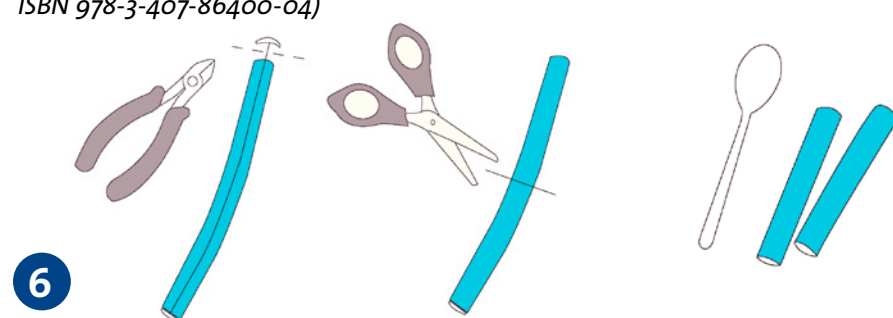
5

5 Reinschlüpfen, ohne zu schnüren

Mit elastischen Schnürsenkeln ist das An- und Ausziehen von Schuhen ohne Bücken möglich. Die Schnürsenkel werden einmal passend zusammengebunden und dehnen sich dann bei jedem An- und Ausziehen, sodass Sie in Ihre Schnürschuhe wie in Slipper reinschlüpfen können. Mit einem verlängerten Schuhlöffel wird das Anziehen noch bequemer. (www.thomashilfen.de)

6 Do it yourself

Ihre Enkel oder Kinder basteln gern? Dann können Sie das gewohnte Essbesteck mit einem kleinen Trick auch noch weiter benutzen, wenn Ihre Hände nicht mehr so gut greifen: Im Drogeriemarkt Papilloten kaufen, den innenliegenden Draht mit der Kneifzange durchschneiden und rausnehmen. Dann die Lockenwickler quer in zwei gleiche Hälften schneiden und jeweils eine Hälfte über den Griff von Messer, Gabel und Löffel stecken. (*aus: Anneke Goertz, „Ich helf dir“, ISBN 978-3-407-86400-04*)



6



Papilloten sind spülmaschinenfest

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

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 2139700

Auflage 3.250 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

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