



Liebe Leserin,
lieber Leser!

„Ein Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen“, so lautet ein spanisches Sprichwort. In unserer täglichen Arbeit erleben wir häufig, dass sich pflegende Angehörige bis zur Erschöpfung einsetzen. Dabei ist es so wichtig, die eigene Grenze zu kennen, denn bei Überlastung reagieren Menschen oft mit Ungeduld oder bauen Aggressionen auf.

Deshalb sind für eine gute Pflege erholsame Auszeiten wichtig. Wir möchten Sie mit unseren umfangreichen Leistungen und kompetenter Beratung unterstützen, damit Sie regelmäßig Freiräume haben, um neue Kraft zu tanken.

Genießen Sie die wärmenden Sonnenstrahlen des Frühlings und haben Sie viel Freude mit der neuen Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE.

Heike Wies
Pflegedienstleiterin



WIR ZEIGEN, WAS PFLEGEKRÄFTE LEISTEN

Superhelden unterwegs

„Wir sind Pflegekräfte, da Superhelden keine Berufsbezeichnung ist.“ Unter diesem augenzwinkernden Motto haben wir auf den diesjährigen Faschingsumzügen in der Region für die Pflegeberufe und unseren Pflegedienst geworben.

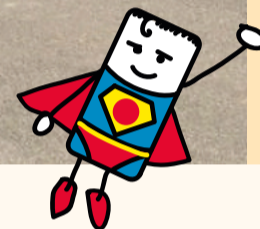
DAS TEAM unseres Pflegedienstes hat gemeinsam das Motto für den Fasching entwickelt. Die vielen fachlichen und sozialen Kompetenzen, über

die Pflegefachkräfte verfügen müssen, brachten sie auf die Idee, sich als Superhelden zu verkleiden. Alle Mitarbeiter sind stolz darauf, alte und kranke Menschen ganzheitlich und individuell nach ihren Wünschen und Bedürfnissen zu pflegen. Aber das ist nicht alles, denn häufig sind sie auch echte Vertrauenspersonen, Seelenklempner, Motivationshelfer, Gute-Laune-Bringer, Orientierungshelfer, Mutmacher ... kurz: Superhelden.

WICHTIGE BOTSCHAFT MIT SPASS PRÄSENTIERT

Es hat uns viel Spaß gemacht, zu Fasching als Superhelden kostümiert durch die Straßen zu ziehen und mit den Zuschauern zu feiern. Damit haben wir ein Gegengewicht zur öffentlichen Diskussion gesetzt, in der fast ausschließlich die Probleme in der Pflege thematisiert werden. Es war unser Ziel, auf unseren Pflegedienst als attraktiven Arbeitgeber in der Region aufmerksam zu machen und zu zeigen, wie wichtig und vielfältig unsere tägliche Arbeit ist.

VIELE MITARBEITER bezogen ihre Kinder und Enkelkinder in die Aktion mit ein. Die Kleinen verteilten mit großem Eifer Pflasterboxen, Taschentücher, Süßigkeiten und Flyer. Besonders die Älteren unter den Zuschauern waren gerührt, wenn die Kinder ihnen etwas in die Hand drückten. Und die Bewoh-



Haben nicht nur an Fasching Superkräfte – die Mitarbeiter des kirchlichen Pflegedienstes

THEMEN DIESER AUSGABE

Seiten 2 + 3

Oberschenkelhalsbruch:
So heilt er am besten

Seite 4

Enkeltrick & Co.:
So schützen Sie sich



Im Pflegeberuf sind vielfältige Kompetenzen gefragt.

ner unserer Wohngemeinschaft in Plankstadt haben ihre „Superhelden“ mit einem kräftigen „Ahoi“ begrüßt.

WERTSCHÄTZUNG MOTIVIERT

Wir waren bei den Faschingsumzügen in Plankstadt, Ketsch, Brühl und Schwetzingen dabei – und freuen uns bereits auf die kommende Faschingszeit. Auch dann wollen wir wieder unsere Leistungen einem größeren Publikum präsentieren, denn der Anteil der Menschen, die im Alter in ihren eigenen vier Wänden Unterstützung benötigen, wächst weiter. Um alle gut und qualifiziert versorgen zu können, brauchen wir motivierte Fachkräfte. Deshalb bilden wir Pflegekräfte selber aus, begegnen unseren Mitarbeitern mit Wertschätzung und fördern ihre Weiterbildung. So entsteht auch ein gutes Betriebsklima, aus dem solche schönen Aktionen entstehen wie der Superhelden-Fasching. |

Endlich geschafft!

Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz ist eröffnet



Am 1. Februar haben wir nach einigen baulichen Verzögerungen unsere Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz in Plankstadt eröffnet. Interessierte Besucher hatten bereits am Tag der offenen Tür im Januar Gelegenheit, sich die Räume anzuschauen. Parallel dazu haben wir den vom SWR gedrehten Film „Wo bin ich denn? – Der etwas andere Alltag in einer Demenz-WG“ gezeigt.

Er berichtet über die Wohngemeinschaft in Hockenheim, die uns als Vorbild diente. Die Besucher zeigten sich begeistert, und wir fühlen uns bestätigt, dass diese Wohnform für viele Angehörige und Pflegebedürftige genau das Richtige ist, vor allem weil es auch schon eine Warteliste gibt. Die Angehörigen können sich in das Alltagsgeschehen einbringen und haben nicht das Gefühl, den pflegebedürftigen Menschen nur „abzugeben“.

Oberschenkelhalsbruch – der Anfang vom Ende?

Wieder auf die Beine kommen

Der Oberschenkelhalsbruch ist gefürchtet, denn häufig werden die Patienten in der Folge pflegebedürftig. Die Heilungschancen sind am größten, wenn Unfallchirurgen und Altersmediziner im Krankenhaus ein Team bilden. Und natürlich gilt: Wer sicher auf den Beinen ist, fällt nicht so schnell hin.



Machen Sie Ihr Zuhause sturz sicher



Mehr als die Hälfte aller Sturzunfälle passieren älteren Menschen über 60 Jahren zu Hause oder in der unmittelbaren Umgebung, zum Beispiel im Garten oder in der Garage. Deshalb lohnt es sich, Haus und Hof möglichst sicher zu gestalten:

- Sorgen Sie in der Wohnung für eine gute Beleuchtung, verzichten Sie auf dicke Teppiche und andere Stolperfallen wie herumliegende Gegenstände.
- Nutzen Sie einen Bewegungsmelder für gut ausgeleuchtete Wege auf dem Grundstück.
- Richten Sie Ruheplätze zwischen Haus und Garten ein.

Mehr Tipps im Netz:
www.trittsicher.org

VERLETZUNGEN NACH EINEM STURZ gehören zu den größten gesundheitlichen Problemen älterer Menschen. Mehr als 400.000 betagte Patienten mit Knochenbrüchen werden jedes Jahr im Krankenhaus behandelt. Die meisten davon mit der Diagnose „Fraktur des proximalen Femurs“, was umgangssprachlich eben als Oberschenkelhalsbruch bekannt ist. Warum diese Verletzung so gefürchtet ist, machen folgende Zahlen deutlich: Die Patienten sind im Schnitt 82 Jahre alt und nur rund die Hälfte ist danach wieder so mobil wie vorher. 20 Prozent kommen nicht wieder richtig auf die Beine und brauchen anschließend Pflege, 10 Prozent der Patienten sterben innerhalb von 30 Tagen nach dem Sturz.

TEAMARBEIT IM KRANKENHAUS MACHT DEN UNTERSCHIED

Wie die Genesung deutlich verbessert werden kann, zeigen die Ergebnisse einer deutschlandweiten Studie mit insgesamt 55.000 Patienten: Wenn Unfallchirurgen, Altersmediziner, Physiotherapeuten sowie Sozial- und Pflegedienste im Krankenhaus als Team arbeiten, ist das positiv für den Heilungserfolg. „Die multiprofessionelle Zusammenarbeit verbessert die Überlebensrate unserer Patienten drastisch“, sagt Professor Dr. Clemens Becker, Chef der Altersmedizin am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart. Die Sterblichkeit der Patienten

mit einem Oberschenkelhalsbruch sinkt um 20 Prozent und mehr Patienten bleiben in der Folge mobil und selbstständig.

BEGLEITKRANKHEITEN IM BLICK

Viele der älteren Patienten, die mit der Fraktur ins Krankenhaus eingewiesen werden, leiden bereits unter mehreren Krankheiten, wie Parkinson oder Diabetes, und sie nehmen eine Reihe unterschiedlicher Medikamente ein. Um diese Patienten gut zu versorgen, ist ein Chirurg allein überfordert, denn es reicht nicht aus, dass der Bruch innerhalb von 24 Stunden versorgt wird. Ein Team aus Spezialisten hat das nötige Fachwissen und kann dafür sorgen, dass sich der Allgemeinzustand durch die OP-Strapazen

nicht weiter verschlechtert. Besonders wichtig ist es, gefährliche Medikamentenkombinationen zu vermeiden und Patienten in kurzen Abständen zu kontrollieren, wenn sie beispielsweise Gerinnungshemmer nehmen, aber rund um die Operation darauf verzichten müssen. Auch gilt es, schnell zu erkennen, ob ein Patient vielleicht Gefahr läuft auszutrocknen oder ob sich eine Lungenentzündung anbahnt.

Darüber hinaus sorgen die Teams für eine schnelle Mobilisierung der Patienten, was besonders wichtig ist, um die Beweglichkeit wiederherzustellen.

Gut, wenn sie Hand in Hand arbeiten: Unfallchirurgen, Altersmediziner, Physiotherapeuten und andere Experten.





*Jede Bewegung tut gut.
Tun Sie das, was Ihnen am
meisten Spaß macht.*

Aktivität

zur täglichen Anwendung

Ohne das so genannte „geriatrich-unfallchirurgische Co-Management“ ist rasches Handeln oftmals schwieriger. Chirurgen operieren von morgens 8 bis nachmittags um 15 Uhr und können sich erst danach den Proble-

men auf der Station widmen. Gehen dann Fragen bzw. Konsile – wie es in der Fachsprache heißt – an Kollegen anderer Fachrichtungen raus, werden diese häufig nicht mehr während ihrer Dienstzeit erreicht. So können sich die

Bearbeitung und Behandlung auf den nächsten Tag oder, wenn ein Wochenende dazwischen liegt, auch auf den Montag verschieben.

NOCH KEINE REGELVERSORGUNG

Ungefähr die Hälfte der Kliniken in Deutschland hat spezielle Teams für die Versorgung betagter Patienten mit Knochenbrüchen eingerichtet. Etwa hundert Krankenhäuser wurden von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie als spezielle Alters-trauma-Zentren zertifiziert. Unter www.alterstraumazentrum-dgu.de gibt es im Internet eine entsprechende Liste. Zur Regelversorgung gehört die interdisziplinäre Behandlung jedoch noch nicht. Das fordern aber viele Experten, denn es liegt auf der Hand, dass die Patienten davon profitieren. Eine Verbesserung der Versorgung ist auch deshalb so wichtig, weil aufgrund der demografischen Entwicklung damit zu rechnen ist, dass Knochenbrüche bei alten Menschen bis zum Jahr 2030 um 30 bis 40 Prozent zunehmen.

DIE BESTE PRÄVENTION: BEWEGEN UND OSTEOPOROSE BEHANDELN

Neben der Versorgung im Krankenhaus sehen die Experten ebenfalls noch einen großen Nachholbedarf, wenn es darum geht, Knochenbrüche zu vermeiden. Dazu gehört, Osteoporose konsequent zu behandeln, denn der überwiegende Teil der Patienten mit einem Hüftbruch hat bereits in den Jahren zuvor eine Fraktur erlitten, die durch Osteoporose bedingt war. Ganz besonders sind Frauen davon betroffen. Der Oberschenkelhalsbruch ist bei Frauen über 65 Jahren die zweithäufigste Diagnose nach



Statt Tabletten sind in dieser Medikamentenschachtel 25 handliche Karten mit Übungen, die Arme, Schultern, Rumpf und Beine kräftigen.

Der Beipackzettel empfiehlt als „übliche Dosis“, drei- bis viermal pro Woche eine Karte aus jeder Kategorie zu ziehen und die gezeigte Übung auszuführen. Das geht sogar vor dem Fernseher oder beim Warten auf den Bus.

„Bewegung aktiv“ können Sie kostenfrei bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bestellen.

www.bzga.de → [Infomaterialien](#) → [Gesundheit älterer Menschen](#)

Herzproblemen. Mit entsprechenden Medikamenten lässt sich Osteoporose gut behandeln. Entscheidend ist, dass sie überhaupt diagnostiziert wird. Deshalb lohnt es sich, den Hausarzt anzusprechen, ob eine Untersuchung der Knochengesundheit sinnvoll ist. Eine weitere wichtige Präventionsmaßnahme ist gezieltes Körpertraining, mit dem ältere Menschen ihre Fitness und Standfestigkeit erhöhen können, damit sie erst gar nicht stürzen und sich verletzen. |

Autorin: Sabine Anne Lück

So bleiben Sie sicher auf den Beinen

Schon ab dem 50. Lebensjahr nehmen Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit ab. Das Risiko zu stürzen und sich zu verletzen, wird größer. Aber: „Schon mit einem einfachen Gleichgewichts- und Krafttraining kann die Sturzgefahr erheblich gemindert werden“, sagt Professor Dr. Clemens Becker, der die Bundesinitiative Sturzprävention leitet. Neben einem speziellen Training ist generell jede Art von Aktivität und Bewegung sinnvoll.

Aktiv im Alltag

- Spazieren gehen und wandern
- Treppen steigen
- Tanzen gehen
- Tägliche Balanceübungen, zum Beispiel auf einem Bein stehen und Zähne putzen
- Tägliche Kraftübungen, zum Beispiel Wandliegestütz (dabei drücken Sie wiederholt gegen eine Wand)

Probieren Sie Neues aus

- Tai Chi (chinesische Bewegungsübungen)
- Kegeln
- Boule spielen

Regelmäßig die Muskeln stärken

- Im Alter sollte ein regelmäßiges Muskeltraining zum Alltag gehören wie Essen und Trinken.
- Die zwei Broschüren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit dem Titel „Gleichgewicht & Kraft“ enthalten eine Einführung in die Sturzprävention und ein Übungsprogramm, das für sicheres Stehen und Gehen sorgt. [Download und Bestellung unter: www.bzga.de](#) → [Infomaterialien](#) → [Gesundheit älterer Menschen](#)
- Wer sich bereits in ärztlicher Behandlung befindet, für den kann auch eine Verordnung über Reha-Sport in Frage kommen. Reha-Sportgruppen gibt es bei vielen Sportstudios und -vereinen. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

BETRUG AM TELEFON: TÄTER SPEZIALISIEREN SICH AUF ÄLTERE MENSCHEN UND HOCHBETAGTE

Keine Frage der Höflichkeit: Hörer auflegen!

Ältere Menschen sind insgesamt weniger von Kriminalität betroffen als jüngere. Es gibt jedoch Betrüger, die ganz gezielt Senioren ins Visier nehmen. Viele Ältere kennen den berühmt-berüchtigten „Enkeltrick“, aber die Fantasie der Täter ist groß und oft spielen sie geschickt mit Schuldgefühlen und bauen einen Druck auf, dem die Opfer nicht standhalten.



„Rate mal, wer dran ist!“

„Hallo, ich bin's!“

Vorbeugen und Hilfe finden

- Viele weitere Informationen und hilfreiche Tipps, wie man sich als älterer Mensch vor Trickdieben und -betrüger schützen kann unter www.pfiffige-senioren.de
- Wer betrogen wurde, findet Beistand und ein offenes Ohr bei der Hilfsorganisation „Weißer Ring“, die sich für Kriminalitätsoffer einsetzt: www.weisser-ring.de

VOM ENKELTRICK hatte Irmgard Seichtner (Name geändert) schon oft in der Zeitung gelesen. „Dabei habe ich mich immer gefragt, wie kann man so blöd sein?“ Bis die ältere Dame selbst Opfer eines solchen Betrugs wurde. Vor einigen Jahren erzählte sie ihre Geschich-

te der Tageszeitung „Die Welt“. Bei der damals 70-Jährigen meldete sich allerdings nicht der „Enkel“, sondern eine Frau, von der Irmgard Seichtner annahm, dass es sich um eine alte Freundin handelt.

FAST IMMER beginnen solche Betrugs-telefonate mit der Frage „Rate mal, wer hier ist!“ oder „Hallo, ich bin's!“ Sobald das Opfer dann einen Namen nennt, gibt sich der Anrufer als genau diese Person aus und bittet aufgrund einer Ausnahmesituation um Geld. Beispielsweise um eine unglaublich günstige Gelegenheit für einen Autokauf nicht zu verpassen oder, wie im Fall der vermeintlichen Freundin von Irmgard Seichtner, um eine Wohnung zu kaufen. Ihre Bank habe das Geld nicht schnell genug angewiesen, sagte die Freundin, und sie sitze bereits beim Notar. Deshalb könne sie auch nicht persönlich kommen, sondern würde einen Boten schicken, um das Bargeld bei Irmgard Seichtner abzuholen.

ES WIRD ZEITDRUCK ERZEUGT

In der Regel wissen die Täter sehr gut, wie sie Druck ausüben können. In den meisten Fällen wird das Geld schnell gebraucht. Alles geschieht in Hektik und die Opfer sollen nicht zur Ruhe kommen, um alles zu überdenken oder

sich mit jemandem zu besprechen. Der Zeitdruck sorgt dafür, dass kein Raum bleibt, um aufkommenden Zweifeln nachzugehen. Eine andere Methode ist moralischer Druck. „Jetzt bin ich aber enttäuscht von dir“, sagt der vermeintliche Enkel oder Freund und erzeugt dadurch Schuldgefühle. Wer dann beweisen will, dass ihm soziale Werte viel gelten und Hilfe in Notsituationen selbstverständlich ist, geht in die Falle. Manche Ältere wollen mit ihrer Hilfsbereitschaft auch deutlich machen, dass sie noch voll im Leben stehen und nicht dement sind, so die Erfahrung eines Kriminalkommissars.

UM DEM DRUCK, der am Telefon aufgebaut wird, zu widerstehen, ist es hilfreich, den Enkel oder Freund unter der bekannten Telefonnummer zurückzurufen. Auflegen ist in solchen Situationen ausdrücklich erlaubt. Die wichtigste Regel ist allerdings: Niemals Geld an unbekannte Personen übergeben. Viele ältere Menschen sind gut über den Enkeltrick informiert – dass er immer noch funktioniert, liegt daran, dass die Betroffenen die konkrete Situation zu Beginn häufig gar nicht mit einem Betrugsversuch in Zusammenhang bringen. Viele kommen bei der Begrüßung „Hallo Oma, ich bin's“ einfach nicht auf die Idee, dass es jemand anders als ihr Enkel sein könnte.

TÄTER NUTZEN AUTORITÄT VON AMTSPERSONEN AUS

Bei einer anderen beliebten Betrugs- masche am Telefon melden sich vermeintliche Respektspersonen wie Polizisten, Rechtsanwälte oder Notare. Dabei nutzen die Täter die moderne Technik dafür, um ihre eigene Rufnummer zu fälschen. So kann im Display des Angerufenen die Nummer der örtlichen Polizeidienststelle erscheinen oder auch eine deutsche Festnetznummer, obwohl der Betrüger in einem Call-Center im Ausland sitzt.

WER EINMAL auf eine solche Masche reingefallen ist und zum Beispiel im Voraus Gebühren oder Steuern für den Erhalt eines Gewinns ins Ausland überweist, kann damit rechnen, dass die Täter sich wieder bei ihm melden. Dann vielleicht als Staatsanwalt, der behauptet, dass man sich durch die erste Zahlung strafbar gemacht habe und ein Ermittlungsverfahren eingeleitet worden sei. Das könne gegen eine Zahlung eingestellt werden. Auch hier gilt: Sich nicht unter Druck setzen lassen und die Polizei informieren. Manche Betroffene schämen sich im Nachhinein, wenn sie bei ruhiger Betrachtung feststellen, dass sie einem Betrüger aufgesessen sind, doch das sollte niemanden davon abhalten, sich bei der Polizei zu melden. |

Niemals Geld an unbekannte Personen übergeben.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViSDP: 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 4.000 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

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