

Liebe pflegende Angehörige,

2024 hat begonnen, wir hoffen, Sie alle hatten einen sanften Jahreswechsel und wir wünschen Ihnen ein hoffnungsvolles und zuversichtliches neues Jahr.

Im letzten Newsletter vom Dezember 2023 hat Andrea Hundert sich von Ihnen verabschiedet. Heute möchte ich mich als neue Kollegin in der Fachstelle Demenz bei Ihnen vorstellen.

Mein Name ist Petra Stahl, ich komme ursprünglich aus Ostfriesland und habe in den 1980er Jahren meine Ausbildung zur Ergotherapeutin in Berlin gemacht. Mein großes Engagement galt schon damals den Menschen mit Demenz und ihren Familien und dieses Interesse hat mich bis heute nicht losgelassen. Eine wichtige Station auf meinem Berufsweg war eine Berufsfachschule für Ergotherapie. Dort habe ich den Sprung in die Erwachsenenbildung gewagt und die nächsten Generationen junger Ergotherapeut*innen als Lehrkraft ausgebildet. Nachdem ich die Schule einige Jahre geleitet habe, entschied ich mich für ein Studium der Gerontologie, der Wissenschaft vom Alter(n) in Vechta. Ausgestattet mit den praktischen Erfahrungen als Ergotherapeutin und dem theoretischen Hintergrund als Gerontologin habe ich mehrere Jahre unter anderem für die DED e.V. (Deutsche Expertengruppe Dementenbetreuung) gearbeitet. Hierbei ging es im Schwerpunkt um die Schulung und Begleitung von Pflegekräften und anderen Berufsgruppen in stationären Altenpflegeeinrichtungen, die sich speziell auf die Bedürfnisse und die Lebensqualität von Menschen mit Demenz ausrichten wollten.

Seit 2010 war ich in ganz Deutschland freiberuflich unterwegs, um Kolleg*innen der Altenhilfe zum Thema Demenz fortzubilden, Einrichtungen konzeptionell zu unterstützen, Arbeitskreise zu lenken sowie auch Angehörigengruppen ins Leben zu rufen und zu begleiten und vieles mehr.

Inzwischen ist mein Lebensmittelpunkt im Ruhrgebiet; hier wohne ich, verbringe meine Freizeit oft im kleinen Schrebergarten und genieße es, wie unkompliziert und herzlich die meisten Menschen hier miteinander sind. Ich habe mich entschieden weniger beruflich reisen zu wollen und meine Energie hauptsächlich wohnortnah einzusetzen und freue mich, seit dem 01.01.2024 in der Caritas Fachstelle Demenz ein neues Wirkungsfeld gefunden zu haben. Jetzt bin ich sehr gespannt Sie demnächst kennenlernen zu dürfen, Ihnen mit meinem Fachwissen und meiner Erfahrung zur Seite zu stehen und mich mit Ihnen in den persönlichen Begegnungen zusammen mit Johanna Lütke Hockenbeck auszutauschen.

Nun noch ein Hinweis für den aktuellen Monat:

Am 16.01.2024 hat das Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz mit Kerstin Görick wieder gestartet. Erfreulicherweise können wir Ihnen nun zusätzlich zu dem Gedächtnistraining in Ückendorf einen weiteren Kurs in Gelsenkirchen Buer anbieten. Alle Termine werden weiterhin dienstags stattfinden. Die eine Gedächtnistrainingsgruppe trifft sich weiterhin vormittags im Mehrgenerationenhaus (Bochumer Str. 117, 45886 GE-Ückendorf) und die zweite Gruppe trifft sich immer am Nachmittag desselben Tages im Gemeindehaus der Apostelkirche (Horster Str. 35, 45897 GE-Buer).

Im Flyer, der angehängt ist, sind alle Termine und genauen Uhrzeiten der Termine aufgeführt. Insgesamt sind für beide Standorte jeweils zwei Kurse mit je 7 Terminen geplant.

Wir wünschen allen Teilnehmenden gute Konzentration und viel Spaß beim gemeinsamen Gedächtnistraining.

Allen einen guten Januar viele Grüße aus dem Kontaktbüro

Johanna Lütke Hockenbeck und Petra Stahl

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de



Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz

Start: 16. Januar 2024

Gelsenkirchen Ückendorf

- Mehrgenerationenhaus (Bochumer Straße 117)
- dienstags von 10.30 - 12 Uhr

Gelsenkirchen Buer

- Apostelkirche Gemeindehaus (Horster Straße 35)
- dienstags von 13.30 - 15 Uhr

Zielgruppe: Menschen mit beginnender Demenz

Dauer: 14 Termine im 1. Halbjahr / zwei Kurse an zwei Standorten mit jeweils 7 Terminen

Leitung: Frau Kerstin Görick (zertifizierte Gedächtnistrainerin)

Kosten: 70 € pro Person/pro Kurs

Telefon: 0209 / 120 42 83





Termine 2024

Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz

Kurs 1:

16.01.2024
23.01.2024
30.01.2024
06.02.2024
13.02.2024
20.02.2024
27.02.2024

Kurs 2:

09.04.2024
16.04.2024
23.04.2024
30.04.2024
07.05.2024
14.05.2024
21.05.2024



Alle Termine finden sowohl von 10.30 bis 12 Uhr im Mehrgenerationenhaus als auch von 13.30 bis 15 Uhr im Gemeindehaus der Apostelkirche statt.

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich gerne bei Frau Kerstin Görick unter 0209 / 120 42 83.

Liebe pflegende Angehörige,

Heute möchten wir Sie über eine aktuelle Studienauswertung zum Thema Ergotherapie bei Demenz informieren.

Verschiedene Forschungsarbeiten aus Deutschland, Australien, den Niederlanden, Hongkong und Brasilien kommen zu dem Ergebnis, das häusliche Ergotherapie sowohl die Lebensqualität von Menschen mit Demenz, als auch von den pflegenden An- und Zugehörigen verbessern kann.

Ergotherapie („Ergo“ abgeleitet vom griechischen Wort „ergein“ meint „Handeln, tätig sein“) gilt als nicht-medikamentöses Heilmittel, was verschreibungspflichtig ist. Dafür sind Hausärzt*innen oder Neurolog*innen und auch Psychiater*innen zuständig.

Als Grundgedanke wird in der Ergotherapie davon ausgegangen, dass „tätig sein“ ein menschliches Grundbedürfnis ist und dass gezielt eingesetzte Tätigkeit gesundheitsfördernde und therapeutische Wirkung hat.

Ergotherapeut*innen arbeiten mit den Fähigkeiten der Betroffenen, besonders um die Selbständigkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens zu fördern. Die Anwendung von ergotherapeutischen Behandlungen bei Demenz sind (laut Studienlage) besonders effektiv, wenn sie zu Hause stattfinden können und dort an die Gegebenheiten und individuellen Bedürfnisse angepasst werden. (Hausbesuche müssen extra auf der Verordnung des Arztes vermerkt sein.)

Ziele in der Ergotherapie für das Krankheitsbild Demenz werden zusammengefasst unter:

- Erhalt und Verbesserung der Selbstversorgung
- Erhalt und Verbesserung kognitiver Funktionen
- Erhalt und Verbesserung der Orientierung zu Raum, Zeit und Personen

Ergotherapeut*innen nutzen spezielles Material, setzen gestalterische Techniken ein, optimieren Handlungsabläufe oder üben Alternativen, wenn diese für den Menschen mit Demenz leichter zu bewerkstelligen sind. Gemeinsam werden zum Beispiel Aktivitäten gesucht, die wichtig waren oder gerne ausgeführt wurden und Wege, diese mit den aktuellen Einschränkungen trotzdem durchzuführen.

Mit dem Fortschreiten der Erkrankung richtet sich der Fokus zunehmend darauf, Körperwahrnehmung und Bewegung zu fördern. Dabei werden Angebote überlegt und Techniken eingesetzt die besonders alle menschlichen Sinne ansprechen und stimulieren.

Eine wichtige Rolle spielt auch der Kontakt zu den Angehörigen. Denn sie wissen am besten, auf welche Alltagsschwierigkeiten die Betroffenen stoßen. Sie werden von den Ergotherapeut*innen bewusst und auch gezielt mit einbezogen. Im Rahmen der Therapie soll es immer wieder Möglichkeiten geben, dem an Demenz erkrankten Angehörigen mehr zu vertrauen und auch Geduld in herausfordernden Situationen zu üben.

Wenn die Herausforderungen des gemeinsamen Alltagslebens erkannt und möglicherweise auch mithilfe von Ergotherapie immer wieder neu gemeistert werden, kann sich Ausgeglichenheit einstellen. Positive Erlebnisse und Gelingendes stärken immer wieder unser aller Selbstbewusstsein und sorgen für angenehme Gefühle.

Steigert sich das Wohlbefinden bei Erkrankten, verringern sich verhaltensbezogene und psychologische Symptome. Dieses wiederum hat positive Auswirkungen auch auf die pflegenden Angehörigen, sie geben in den Studien geringere psychische Belastungen an.

Jeder Mensch will Sinnvolles tun. Moderne Ergotherapie kann dabei helfen.

Vorankündigung:



Am 21. Februar 2024 findet eine Informationsveranstaltung zum Thema Demenz und den Angeboten und Entlastungsmöglichkeiten für Betroffene und Familien in der ev.-freikirchlichen Gemeinde Am Spinnweg 6, in Gelsenkirchen Buer statt. Neben einem kurzen Ausflug auf die „Insel Dementia“ stellen sich u.a. verschiedene Selbsthilfegruppen, der häusliche Entlastungsdienst, das Angebot bei Limitless etc. vor. Die Veranstalter, Alzheimer Gesellschaft e.V. und das Quartiersnetz Gelsenkirchen Buer-Ost freuen sich auf alle, die Interesse an Begegnung und Austausch haben!

Wir wünschen Ihnen einen guten Februar und schicken viele Grüße aus dem Kontaktbüro

Petra Stahl und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe pflegende Angehörige,

Heute möchten wir Ihnen eine kurze Vorstellung eines Buches geben, das uns vor einiger Zeit in die Hände gefallen ist.



Geschrieben hat es Peter Wißmann (Sozialpädagoge) zusammen mit Christina Pletzer (Klinische und Gesundheitspsychologin) und erschienen ist es im November 2022.

Sein Leben meistern und das Heft des Handelns in der Hand behalten, so steht es auf dem Klappentext. Dieser Ratgeber richtet sich und das ist aus unserer Sicht etwas Besonderes, gleich an 2 Lesergruppen. Sowohl an Menschen mit Vergesslichkeit & Co. bzw. mit einer Demenzdiagnose (gerade auch Frühbetroffene), als auch an deren zugehörige Personen. Das können Familienmitglieder oder auch Freunde sein.

Wir bekommen über das Buch vertiefende Informationen zu Themen wie Erinnern und Vergessen aber auch welche Tricks angewandt werden können bzw. welche Hilfsmittel es gibt, um zum Beispiel „Schwächen“ auszugleichen. Ein großer Schwerpunkt dreht sich um das Thema: Handelnd zu bleiben. Immer wieder wird die Perspektive des Menschen mit Demenz eingenommen und zum gleichen Thema auch in die Schuhe des Zugehörigen geschlüpft.

Das Buch hat zum Ziel das Selbstbewusstsein und die Selbsthilfekräfte der betroffenen Menschen und ihrer Zugehörigen zu stärken. Es macht immer wieder klar, dass es neben dem gut lesbaren Fachwissen die Leser*innen zu Expert*innen in eigener Sache machen will.

Der Ratgeber fordert auf, Situationen zu reflektieren, um gemeinsam zu einer positiven Gestaltung des Alltags zu gelangen. Zusätzlich findet sich im Buch der Hinweis auf die Nutzung einer sogenannten Wissensschatzkammer mit weiteren Informationstexten.

Viele Betroffene kommen in dem Buch auch zu Wort, mit einem Zitat von Rolf Könemann möchten wir die kurze Rezension schließen:

„Es hilft nicht, wenn man sich hängen lässt. Das heißt nicht, dass immer alles Friede, Freude, Eierkuchen ist. Oft kann man sich dennoch nicht gegen dunkle Gedanken wehren. Oder ist traurig, vielleicht auch verzweifelt. Da hilft nur, dass man offen miteinander umgeht, sich austauscht, sich gegenseitig stützt.“

Weil genau diese von Herrn Könemann formulierten Gründen: Offenheit, Austausch und gegenseitige Unterstützung eine gute Strategie sind, nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren, möchten wir Sie über die aktuellen Entwicklungen der Selbsthilfegruppen in Gelsenkirchen informieren. Im April wird es so manche Veränderung geben.

Neues zu unseren Selbsthilfegruppen:

Ambulante Hilfen und Pflege:

Im April verabschiedet sich die Leitung der Gruppe, Annika Peters in den Mutterschutz. Übernommen wird die Gruppe zukünftig von Petra Stahl, die Treffen finden ab April weiterhin einmal im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr jeden 2. Donnerstag in der Goldbergstr. 11a in Buer statt.

Evangelisches Klinikum Gelsenkirchen:

Ab April wird es einen neuen Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz im Evangelischen Klinikum in der Munkelstr. 27 in 45879 Gelsenkirchen geben. Aufgebaut und geleitet wird die Gruppe von Herrn Schumacher, einem Mitarbeiter des Sozialdienstes im EVK. Interessierte können sich unter 0209 / 1605 1622 anmelden und sich jeden 3. Mittwoch im Monat in den Kliniken von 16 bis 17.30 Uhr treffen.

Frühstücksgesprächskreis:

Wir freuen uns, dass ab April `24 eine neue Gruppe in Ückendorf starten wird. Jeden 1. Freitag im Monat, können Angehörige sich mit Gleichgesinnten bei einem gemeinsamen Frühstück austauschen. Die Treffen finden in der Zeit von 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr im Gemeindehaus der Nicolai- Kirche (Flöz Sonnenschein 60, 45886 GE) statt. Frau Sina Geißler (Häuslicher Entlastungsdienst) wird dieses Gruppenangebot fachlich leiten. Demenzerkrankte Angehörige können gerne mitkommen, für sie steht eine ehrenamtliche Betreuung vor Ort zur Verfügung. Anmelden können Sie sich für die Gruppe bei Frau Geißler unter 0163 / 6827 111.

Ihnen allen einen guten, vorfrühlingshaften März, ein schönes Osterfest und viele Grüße aus dem Kontaktbüro

Petra Stahl und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51
45879 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 1580646
kops@alzheimer-gelsenkirchen.de



Neuunddreißigster Newsletter im April 2024



Liebe pflegende Angehörige,

in diesem Newsletter gilt unsere Aufmerksamkeit Ihnen!

Die Diagnose Demenz wird zwar einer Person gestellt, jedoch ist die ganze Familie betroffen. Die Welt aller dreht sich auf den Kopf und die Diagnosestellung bedeutet einen tiefen Einschnitt besonders auch in Bezug auf das emotionale Erleben der Angehörigen. Dabei ist natürlich davon auszugehen, dass es vor der gestellten Diagnose bereits eine belastende Vorgeschichte für pflegende/ mit dem Betroffenen lebende Angehörige gegeben hat.

Der Gedanke an eine nicht heilbare, fortschreitende Erkrankung löst in der Regel viele Fragen aus. Es entstehen die unterschiedlichsten Sorgen und Ängste, wie die häusliche Situation weiter gestaltet werden kann, wie die noch nicht absehbaren Herausforderungen gemeistert werden können, wie die Zukunft der Familie aussehen wird. Für pflegende Angehörige ist sowohl die psychosoziale Belastung, als u.U. auch der körperliche Einsatz im Verlauf der Erkrankung sehr hoch. Die Pflege/Betreuung von Menschen mit Demenz ist besonders, da es sich in vielen Fällen um Aufgaben wie die Erfüllung von Bedürfnissen zur Selbstbestimmung, Anerkennung, Geborgenheit und Sicherheit handelt. Bei fortschreitendem Krankheitsverlauf muss die Bewältigung des täglichen Pflegebedarfs mit der Aufrechterhaltung der Autonomie und gleichzeitiger Verhinderung von Selbst- oder Fremdgefährdung zusammengebracht werden. Dies alles geht zudem mit hohem zeitlichen Aufwand und oft auch finanziell- wirtschaftlichen Herausforderungen einher. Studien belegen, dass Angehörige sehr häufig ihre eigenen Bedürfnisse hintenanstellen. Es kostet zunehmend mehr Kraft sich um die eigenen Gesundheit zu kümmern, Freundschaften und eigene Hobbys zu leben.

Zum großen Glück steht das Pflegen und Kümmern von Menschen mit Demenz nicht nur mit Problemen und negativen Aspekten in Verbindung. So wird immer wieder auch von positiven Erfahrungen, wie zum Beispiel die Freude am Beisammensein, das Gefühl emotionaler Nähe zur gepflegten Person, das Teilen von Aktivitäten oder das Gefühl von Zusammengehörigkeit berichtet.

Um in der Pflegezeit nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten, lautet die Empfehlung an pflegende Angehörige sich unbedingt Hilfe zu holen und für eigenen Entspannung und Regeneration zu sorgen.

Eine Möglichkeit sich selber nicht aus dem Blick zu verlieren sind Kuren für gesetzlich versicherte pflegende Angehörige. Diese Maßnahmen sollen dabei helfen, langfristig gesund zu bleiben. Sie dauern in der Regel drei Wochen, bei Bedarf können sie verlängert werden.

Bekommt man eine Kur bewilligt, wird ein Therapieplan erstellt, der auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Auf dem Programm stehen zum Beispiel medizinische Behandlungen, Physio-, Ergotherapie, Einzel- und Gruppengespräche, Bewegungs- und

Entspannungsübungen oder auch Ernährungsberatung. Es wird das Ziel verfolgt, die Teilnehmenden gesundheitlich so zu stärken und mit Tipps auszustatten damit der Pflegealltag als weniger belastend erlebt werden kann.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit man eine Kur beantragen kann? Sofern der zu Betreuende einen Pflegegrad hat und bereits seit mindestens 6 Monaten von Ihnen gepflegt wird, haben Sie als Angehöriger das Recht auf Inanspruchnahme einer stationären Kur oder Reha (§ 23 und § 40 SGB V). (Beide Begriffe werden oft synonym verwendet, wobei Rehabilitationen bestehende Erkrankungen verbessern oder heilen sollen und eine Kur darauf ausgerichtet ist schwerere Erkrankungen zu verhindern oder leichtere Probleme nicht verschlimmern zu lassen.) Private Krankenversicherungsverträge enthalten häufig keine Rehabilitationsmaßnahmen. Trotzdem sollten Sie Ihre Krankenversicherung ansprechen, ob es Möglichkeiten gibt, wenigstens einen Teil der Reha-Kosten erstattet zu bekommen.

Für die Beantragung einer Kur braucht es eine Verordnung über Ihren Hausarzt oder Hausärztin. Es macht großen Sinn nicht erst den eigenen Zusammenbruch abzuwarten, sondern schon bei frühen Warnsignalen über eine „Auszeit“ nachzudenken. Dass können z.B. Erschöpfungsgefühle, Rücken- und Gelenkschmerzen, Herz- oder Magenbeschwerden aber auch Schlafstörungen und Antriebslosigkeit sein. Erfahrungsgemäß unterstützen die Hausarztpraxen bei der Antragsstellung.

Nun stellt sich vielleicht die Frage, was mit dem Angehörigen mit Demenz in der Abwesenheit der Pflegeperson passiert. Es besteht die Möglichkeit Leistungen der Pflegekasse über Kurzzeitpflege in Anspruch zu nehmen und einen Platz in einem Pflegeheim am Heimatort zu suchen. Dann werden die Wochen getrennt voneinander verbracht. Ab dem 01.07.2024 ändert sich etwas in den gesetzlichen Rahmenbedingungen. Dann haben pflegebedürftige Personen ab Pflegegrad 1 auf Antrag einen Anspruch auf Versorgung in zugelassenen Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtungen, wenn die Pflegeperson dort gleichzeitig Leistungen zur medizinischen Vorsorge oder Rehabilitation in Anspruch nimmt. Dabei werden die Budgets der Kurzzeit- und Verhinderungspflege nicht berührt, auch wenn die pflegebedürftige Person während dieser Zeit z.B. in einer nahegelegenen stationären Pflegeeinrichtung versorgt wird. So kann man zusammen auf Reisen gehen, ohne dass Kurzzeitpflegebudget zu benötigen. Eine aktuelle Übersicht von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft über gemeinsame Reha-Angebote finden Sie hier: https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Flyer_und_Dokumente/rehaliste_DAlzG.pdf

Ihnen allen einen guten Start in den Frühling und passen Sie auch gut auf sich auf!

Petra Stahl und Johanna Lütke Hockenbeck

P.S.:

LIMITLESS gibt Einblicke: **Tag der offenen Tür am 05.05.2024**
12.00-15.30 Uhr, Hochstr. 40-44, GE -Buer
Speziell für Menschen mit Demenz und Angehörige

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51
45879 Gelsenkirchen
Tel.: 02029-1580646
kops@alzheimer-gelsenkirchen.de



Liebe pflegende Angehörige,

Pflegezeit ist Lebenszeit und allzu oft beschäftigen wir uns mit den großen und kleinen Herausforderungen des Alltags, mit den Schwierig- und Traurigkeiten, die mit der Diagnose Demenz eng verknüpft sind. Darf denn bei dem Thema Demenz auch Humor eine Rolle spielen? Heute wollen wir einen Blickwinkelwechsel wagen.

Humor kann eine Quelle sein, einen Umgang mit Schicksalhafterem zu prägen, ein Aspekt unserer Haltung Unbegreiflichem oder Fremdem zu begegnen. Der Schlüssel für einen menschenfreundlichen Umgang mit dem Thema Demenz, liegt in unserem Verständnis, unserer sozialen Kompetenz und der Fähigkeit mit den Symptomen der Erkrankung immer wieder neu umzugehen. Dabei kann ein menschenfreundlicher Humor helfen. Humor ist Herzensache, er ist nicht kränkend, nicht beschämend, sondern bestenfalls kreativ und phantasievoll.

Auf dem Weg zu mehr (heiterer) Gelassenheit.

Wir hörten von folgender Alltagssituation einer Tochter: "Meine Mutter hat mir viele handwerkliche Techniken wie Nähen und Basteln beigebracht und ist nun von Demenz betroffen. Sie versucht öfter vergeblich einen Knopf anzunähen. Der Knopf fällt ihr immer wieder aus der Hand, ich bücke mich und suche auf dem Teppich. Sie hält die Nadel mit dem Faden und während meiner Suche bekommt der Faden immer mehr Knoten. Sie erinnert sich wohl, dass man beim Knopf annähen am Ende den Faden um den erzeugten Stiel wickeln muss. Oft war ich traurig, während Sie mir voller Stolz das verknäulte, fädige Etwas entgegenstreckte. Inzwischen ist bei mir nicht mehr das Gefühl der Trauer vorherrschend, dass meine Mutter ihre von mir so bewunderten Fähigkeiten verloren hat, sondern wir schmunzeln beide über das neu „entstandene Kunstwerk“.

Humor wird inzwischen gezielt als Heilmittel eingesetzt, um schwere Lebenssituationen erträglicher, bzw. lebensfroher zu gestalten. (Denken wir an die Arbeit von Clowns und Clowninnen in Krankenhäusern oder Pflegeheimen.) Wir wissen, dass Humor und Lachen auf körperliche und psychische Vorgänge positiv wirkt; das Immunsystem anregt, selbst Schmerzen verringern kann. Selbstvertrauen und Selbstsicherheit steigen; kritische Situationen können entschärft werden, Scham- und Schuldgefühle, Hilflosigkeit und Verzweiflung werden minimiert.

Die Demenz zeigt uns auf, wie verletzlich wir alle sind. Wenn wir es schaffen uns nicht nur auf das Fehlende, das nicht Gelingende zu konzentrieren, sondern der Veränderung eine neue (eventuell auch humorige) Sicht schenken, kann es immer wieder gelingen, situativ mehr Leichtigkeit in den gemeinsamen Alltag zu bringen.

Vielleicht teilen Sie unsere Sicht, dann hier unser Tipp: suchen Sie bewusst nach humorvollen Momenten im Alltag und versuchen sie diese zu schätzen. Das kann so einfach sein wie das Teilen eines Witzes, das Anschauen einer lustigen Serie am Abend oder sogar das Führen eines „Humor-Tagebuchs“, in dem man lustige Begebenheiten festhält. Vor allem aber die zufällige Situationskomik des Alltags gilt es wahrzunehmen. Zudem kann es sehr hilfreich sein, sich mit Menschen zu umgeben, die einen ähnlichen Sinn für Humor haben und mit denen man gerne lacht. Gemeinsames Lachen ist eine wirkungsvolle soziale Erfahrung, die Stress abbaut und das Gefühl der Verbundenheit stärkt.

Laut Joachim Ringelnatz ist „Humor der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“

Ihnen allen wünschen wir viele humorige und leichte Situationen nicht nur im Wonnemonat Mai und schicken Ihnen herzliche Grüße

Petra Stahl und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 02029 / 1580 646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de



(Quelle: DEMENSCH. Texte und Zeichnungen: Thomas Klie u. Peter Gaymann)

Einundvierzigster Newsletter im Juni 2024



Liebe pflegende Angehörige,

noch lassen die sommerlichen Temperaturen auf sich warten. Trotzdem wollen wir uns in diesem Newsletter dem Thema Hitze bzw. dem Schutz vor hitzebedingten Gesundheitsproblemen widmen.

Wie wir alle bemerken hat die Anzahl sehr warmer Tage und Nächte in Deutschland deutlich zugenommen. Hitzewellen sind keine Seltenheit mehr. Hohe Lufttemperaturen von 28 °C und mehr am Tag sowie 20 °C und mehr in der Nacht sind körperlich und geistig belastend und stellen ein Risiko für unsere Gesundheit dar. Besonders wenn die Hitze über mehrere Tage und Nächte andauert. Bei mangelnder Abkühlung können z.B. Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit, Verwirrtheit oder Benommenheit bis hin zu gravierenden Herz-Kreislauf Problemen auftreten. Auch die Wirkung von verschiedenen Medikamenten im Zusammenhang mit Hitze bzw. deren Wechselwirkung damit können gesundheitsgefährdend sein. Dies alles kann passieren, weil die Anpassungsleistung aber auch Widerstandsfähigkeit des Körpers bei Hitze sich mit zunehmendem Alter reduziert. Oft kommt erschwerend hinzu, dass auch das Durstgefühl abnimmt und es so noch schneller zu einem Flüssigkeitsmangel kommen kann.

Die Möglichkeiten Ihrer pflegebedürftigen Angehörigen sich selbst vor Hitze zu schützen, sind eingeschränkt. Daher gilt es, sie hierbei zu unterstützen. Wenn Hitzewarnungen bestehen, sollte man besonders aufmerksam sein.

- Achten Sie auf Hitzewarnungen für Ihre Region vom Deutschen Wetterdienst: im Radio, in der Zeitung oder im Internet.
- Verschieben Sie Außer-Haus-Termine der pflegebedürftigen Person auf einen anderen Tag oder in den kühleren Vormittag.
- Nutzen Sie Thermometer, um die Temperatur im Raum und draußen zu beobachten. Die pflegebedürftige Person sollte sich möglichst im kühlestem Raum aufhalten.
- Schließen Sie nach Möglichkeit Rollläden, Jalousien und Vorhänge an Fenstern, die der Sonne ausgesetzt sind.
- Lüften Sie während der kühlestem Tageszeiten: in der Regel spät abends, nachts oder früh morgens. Sorgen Sie möglichst für Durchzug, indem Sie gegenüberliegende Fenster oder Türen öffnen. Aber: Schützen Sie sich und Ihre/n Angehörige/n vor Zugluft.
- Lüften Sie nach Möglichkeit nicht, wenn es draußen deutlich wärmer ist. Es sei denn, es ist drinnen sehr stickig oder die Luftfeuchtigkeit steigt stark an.
- Schalten Sie elektronische Geräte wie Lampen, Fernseher oder Computer aus, wenn sie gerade nicht gebraucht werden. Diese produzieren zusätzlich Wärme.

- Nutzen Sie einen Ventilator. Luftbewegungen wirken auf der Haut meistens kühlend. Richten Sie den Luftstrom nicht direkt auf die pflegebedürftige Person.
- Setzen Sie eventuell ein mobiles Klimagerät ein, wenn die Raumtemperatur über 32 °C steigt. Lassen Sie sich im Fachhandel dazu beraten.
- Helfen Sie Ihrer/m Angehörigen, körperliche Anstrengung so weit wie möglich zu verringern.
- Machen Sie in den kühleren Tageszeiten, meist frühmorgens oder abends, gemeinsam einen Spaziergang.
- Achten Sie darauf, dass sich Ihr/e Angehörige/r im Freien möglichst an einem kühleren, schattigen Ort aufhält: Zum Beispiel auf einer Bank unter einem Baum oder unter einem Sonnenschirm. Nutzen Sie möglichst schattige Wege. Sorgen Sie in der Sonne für eine leichte Kopfbedeckung.

Viele Menschen trinken zu wenig. Gerade bei Hitze kann es leicht zu Flüssigkeitsmangel und Veränderungen des Salz-Haushalts im Körper kommen. Das Problem wird verstärkt durch starkes Schwitzen oder vermehrtes Wasserlassen, etwa durch „entwässernde“ Medikamente. Deswegen ist es wichtig, auf ausreichende Trinkmenge und den Salz-Haushalt zu achten.

- Bieten Sie Ihrer/m Angehörigen täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit in Raumtemperatur an. Beachten Sie jedoch die ärztlich empfohlene Trinkmenge.
- Erinnern Sie immer wieder daran, zu trinken. Achten Sie darauf, dass stets ein Getränk in Reichweite ist, auch nachts und unterwegs. Möglicherweise hilft eine Übersicht der Trinkmenge, schreiben Sie die Trinkmenge hierzu in ein Trinkprotokoll.
- Bieten Sie besonders bei vermehrtem Schwitzen, Trinken oder Wasserlassen natrium-reiche Mineralwasser oder sogenannte isotonische Getränke an. Das Essen sollte normal gesalzen sein. Holen Sie im Zweifel ärztlichen Rat ein.
- Vermeiden Sie Getränke mit Zucker, Koffein oder Alkohol. Diese entziehen dem Körper zusätzlich Flüssigkeit.
- Bieten Sie kleine Portionen leichter Kost mit frischen Salaten und Gemüse an. Gut geeignet ist wasserreiches Obst und Gemüse, zum Beispiel Melone, Gurke oder Pfirsich. Vermeiden Sie schwer verdauliche Lebensmittel wie fettreiche Speisen.
- Beobachten Sie besonders die Wirkung von Medikamenten. Besprechen Sie Auffälligkeiten zeitnah mit einem Arzt, einer Ärztin oder einer Pflegefachperson.

Je älter wir werden, umso schwieriger wird es für unseren Körper die Temperatur ausreichend zu regulieren. Zudem können manche Erkrankungen und Medikamente die Temperaturregulierung und Hitzewahrnehmung beeinträchtigen. Daher ist es wichtig, den Körper an heißen Tagen vor Überhitzung zu schützen.

- Achten Sie auf leichte, luftdurchlässige Kleidung und Bettwäsche, zum Beispiel aus Baumwolle oder Leinen. Eventuell können Sie die Bettdecke durch ein dünnes Laken ersetzen oder auf Wunsch weglassen.

- Bieten Sie an, Arme oder Beine mit ein wenig Wasser aus einer Sprühflasche oder einem kühlen Waschlappen zu benetzen. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in Hautfalten zurückbleibt.
- Vielleicht ist es angenehm ein Fuß- oder Handbad zu machen oder einen Stirn-Umschlag mit kühlem Wasser aufzulegen. Achten Sie darauf, dass die Wassertemperatur nicht unter 25 °C ist.
- Verwenden Sie bei Inkontinenz eine Netzhose mit Einlage als Schutz. Vermeiden Sie möglichst Inkontinenzhosen und Bettunterlagen, die mit Folie beschichtet sind.
- Wechseln Sie durchgeschwitzte Kleidung und Bettwäsche. Bleibt Schweiß zu lange auf der Haut, kann es zu Hautproblemen kommen. Legen Sie ein Frottee-Handtuch auf das Kopfkissen. Achten Sie darauf, dass es keine Falten schlägt und dadurch Druckstellen verursacht.

Überhitzung und Flüssigkeitsmangel können schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Um schnell reagieren zu können, sollte man an Hitzetagen regelmäßig nach dem Befinden fragen und auf Anzeichen achten. Anzeichen für Überhitzung und Flüssigkeitsmangel sind:

- Schwäche, Müdigkeit
- niedriger Blutdruck, schneller Puls
- Kopfschmerzen
- trockener Mund, Lippen, Zunge
- Hautveränderungen: blass, rot, heiß und trocken
- veränderte Ausscheidung: Verstopfung, stark konzentrierter Urin, geringe Urinausscheidung
- Hautfalten auf dem Handrücken bleiben beim leichten Anheben der Haut stehen
- ungewohnte Vergesslichkeit oder Verwirrtheit
- plötzliche Probleme beim Sehen
- Unruhe
- Erbrechen, Übelkeit
- Muskelschmerzen, Krämpfe
- Kurzatmigkeit
- Körpertemperatur über 38 °C

Wenn doch ein Notfall eintritt, was ist zu tun?

Erfragen Sie bei auffälliger Schwäche, Kreislaufproblemen oder ungewohnt starker Verwirrtheit ärztliche Hilfe. Wählen Sie den Notruf 112, wenn Ihr/e Angehörige/r plötzlich nicht mehr ansprechbar ist, das Bewusstsein stark getrübt ist oder sehr schnell atmet. Bringen Sie die Person möglichst an einen kühleren Ort. Ziehen Sie ihre Kleidung aus. Winkeln Sie ein Bein der Person an und legen Sie sie auf diese Seite (stabile Seitenlage). Fächern Sie Luft zu oder benetzen Sie die Haut mit lauwarmem Wasser. Kühlen Sie Nacken, Leisten und Achselhöhlen mit Kühlelementen. Geben Sie keine fiebersenkenden Medikamente.

Gut vorbereitet können wir die angenehmen Seiten des Sommers genießen. Ob es ein gemeinsames Picknick wird, schöne Stunden im Garten oder eine Partie Minigolf; Gelsenkirchen hat manche Möglichkeit im Angebot, auch für alle, die keinen Urlaub außerhalb der eigenen 4 Wände planen.

...gemeinsame Zeit draußen zu verbringen, hierzu gibt es auch folgende tolle Neuigkeit:

Jeden **2. Dienstag im Monat** haben Sie nun auch die Gelegenheit gemeinsam mit Ihrer/m Angehörigen zur **neugegründeten Spaziergehgruppe** am Heinrich-König Platz dazuzukommen. Alle Spaziergänger*innen treffen sich am 9. Juli 2024 direkt vor dem Altstadtcafé in der Robert-Koch-Straße 3, um 15.30 Uhr, geplant ist ein Spaziergang zwischen 45-60 Minuten.

Begleitet wird die Gruppe von Gabi Föhler und Elke Samlowski, so können sich alle während des Spaziergangs über ihre Erfahrungen, Erlebnisse aber auch Sorgen und Nöte austauschen.

Wir freuen uns auf alle, die Lust haben dabei zu sein (und bei starkem Sonnenschein- nicht die Sonnencreme vergessen ☺).

Ihnen allen eine gute Sommerzeit und viele Grüße aus der Kirchstraße

Petra Stahl und Johanna Lütke Hockenbeck

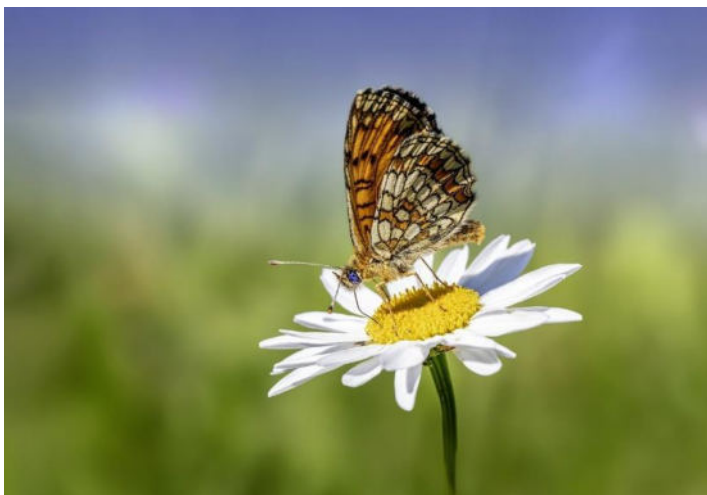
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 02029 / 1580 646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de



Liebe pflegende Angehörige,

in diesem Newsletter wollen wir uns der oftmals immer noch als Tabuthema verstandenen „Alterssexualität“ widmen. Sexualität gehört zum Leben jedes Menschen, mit und ohne Demenz. Unter Sexualität verstehen wir dabei nicht nur sexuelle Handlungen wie Geschlechtsverkehr und Selbstbefriedigung; es geht vielmehr auch um Zärtlichkeit, Nähe Sinnlichkeit, Liebe. Die Diagnose Demenz verändert den Alltag von Betroffenen und Familien aber auch die Partner*innenschaft steht vor neuen großen Herausforderungen, weil sich die ursprünglich, gewohnten Rollen im Verlauf der Erkrankung zumeist gravierend verändern.

Einerseits kann Sexualität helfen auch ohne Worte Nähe herzustellen, Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln, andererseits können die Belastungen und Anspannungen aus der Pflegesituation auch dazu führen, dass Sexualität an Bedeutung verliert. Aber selbst wenn Sex in den Hintergrund gerät, bleibt der Wunsch nach körperlicher Nähe bei den meisten Menschen auch mit der Diagnose Demenz bestehen und die Erfahrung zeigt, dass bei Menschen mit Demenz die Fähigkeit zu einer sinnlichen Kommunikation wesentlich länger erhalten bleibt, als die sprachliche.

Liebe und Sexualität in der zweiten Jahreshälfte kann vielerlei Bedeutungen haben. Angefangen bei dem Ausdruck von Zuneigung, Verbundenheit, Leidenschaft und anderen positiven Gefühlen. Es gibt aber auch ein gutes Gefühl für den eigenen Körper und dessen Funktionsfähigkeit. Über Sexualität bekommen wir unter Umständen auch ein Gefühl der eigenen Identität; an positiven Reaktionen unseres Gegenübers kann sich das Selbstwertgefühl stärken. Intimität ist stark verbunden mit Schutz und Geborgenheit, eine ältere Dame berichtete zum Thema menschliche Nähe von „ihrem wirksamsten Bollwerk gegen die Dunkelheit“.

Eine Demenz kann das sexuelle Verhalten auf unterschiedliche Arten beeinflussen. Vielleicht werden Aussagen falsch verstanden, beiläufig gesprochene Sätze als konkrete Aufforderung verstanden. Wenn ein Mensch Schwierigkeiten hat sich mitzuteilen, kann es passieren, dass gar keine Worte mehr gefunden werden, oder sich sehr direkt geäußert wird. In einzelnen Fällen entwickeln Menschen mit Demenz u.U. auch ein gesteigertes Interesse an Sex, während bei anderen jegliches Interesse erlischt. Möglicherweise geht auch die Fähigkeit verloren zwischen privatem und öffentlichem Raum zu unterscheiden, was zu peinlichen Situationen vor Dritten führen kann. Es kommt vor, dass Menschen mit Demenz nicht verstehen, dass ihr Gegenüber die sexuelle Handlung gar nicht möchte. Dann kann es passieren, dass der Sex mit Nachdruck, vielleicht sogar grenzverletzend unter Umständen sogar mit Gewalt eingefordert wird. – sehr besondere und auch schwierige Situationen für Partner*innen/pflegende Angehörige. An dieser Stelle sei schon mal gesagt: Niemand, auch

kein Partner oder Partnerin eines Menschen mit Demenz muss sexuelle Übergriffe akzeptieren oder aushalten. Wir möchten dazu ermuntern in schwierigen Situationen Hilfe über Beratungsstellen oder Ärzte zu suchen, denn eine pauschale Lösung für die genannten Herausforderungen sind wenig sinnvoll bzw. existieren erst gar nicht.

Bei dem Blick auf die Menschen mit Demenz darf der pflegende Partner/ die pflegende Partnerin nicht vergessen werden. Hier stellt sich unter Umständen die Frage nach eigenen sexuellen Wünschen. Manche Menschen entwickeln Schuldgefühle, weil sie möglicherweise das Gefühl bekommen, den Bedürfnissen ihres Partner oder ihrer Partnerin nicht mehr gerecht zu werden, oder auch ihre eigenen Wünsche mit der aktuellen Pflegesituation nicht in Einklang zu bringen sind. – und was ist, wenn sich das Interesse an Sex auf Dritte richtet?

Jedes Paar, jede gelebte Partnerschaft, jeder Krankheitsverlauf ist unterschiedlich; möglicherweise ist der geschützte Austausch mit anderen hilfreich, einen für alle gangbaren und tragbaren Weg zu finden.

Wir wünschen Ihnen Offenheit für Veränderung und viele Möglichkeiten Lebensfreude, Liebe und Zuneigung zu erleben.

Neuigkeiten zu den Selbsthilfegruppen und unserem Schulungsangebot:

Die ursprünglich angedachte Frühstücksgruppe hat sich in einen **Nachmittagskaffeegesprächskreis** gewandelt. Man trifft sich jeden **ersten Freitag im Montag 15.00 Uhr - 16.30 Uhr** im Gemeindehaus der Nicolai Kirche, Flöz Sonnenschein 60, 45886 GE-Ückendorf; unter 0163/682711 erreichen Sie Ihre engagierte Ansprechpartnerin Frau Sina Geissler. Angehörige und Menschen mit Demenz sind willkommen!

Bald ist es wieder soweit: Die Schulung „**Demenz verstehen und helfen**“ startet in eine neue Runde. Beginn: 29. August 2024. Es sind noch Plätze frei, bei Interesse nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

Ihnen allen einen sinnlichen August und viele Grüße aus der Kirchstraße

Petra Stahl und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 02029 / 1580 646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

43. Newsletter im August 2024



Liebe Angehörige,

heute wollen wir Sie über Neuigkeiten aus dem KoPs und der Fachstelle Demenz informieren und Ihnen die Veranstaltungen in Gelsenkirchen rund um den jährlich stattfindenden Weltalzheimerstag (21.09.2024) näherbringen.

Neues aus den Selbsthilfegruppen

Wir freuen uns, dass zwei neue Selbsthilfegruppen (Gesprächskreise für Angehörige von Menschen mit Demenz) ins Leben gerufen wurden. Im Ortsteil Heßler wird es zukünftig eine Gruppe für Angehörige geben, die sich über den Quartiersladen des Netzwerks Heßler selbst organisiert. Der Treffpunkt ist einmal im Monat an einem Donnerstag von 18.00 bis 20.00 Uhr. Die genauen Termine sind bei Interesse bei: Frau Iris Fey 0172/2842352 zu erfragen.

Die andere Neugründung trifft sich am 17. September 2024 das erste Mal und findet von da ab einmal monatlich jeweils am 3. Dienstag, von 16.30 bis 18.00 Uhr unter der Moderation von Petra Stahl statt. Hier werden sich gezielt Angehörige von jung an Demenz Erkrankten, bzw. Angehörige von Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz (FTD) zusammenfinden.

Neues aus der Schulungsreihe „Demenz – verstehen und helfen“

Nochmal einmal die Erinnerung: Ende August ist es wieder soweit: Die Schulung **„Demenz verstehen und helfen“** startet in eine neue Runde. Beginn: 29. August 2024. Es sind noch Plätze frei, bei Interesse nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

Veranstaltungen rund um den Weltalzheimerstag 2024

18. September 2024 17.00 Uhr: Theater „Du bist meine Mutter“ (Eintritt frei)

Wo: Amalie- Sieveking-Haus ev. Johanneswerk gGmbH (Hans-Böckler-Allee 2, 45883 Gelsenkirchen)

Inhalt: Der Sohn macht sich auf den Weg zu seiner an Demenz erkrankten 80-jährigen Mutter im Pflegeheim. Jeden Sonntag lockt er sie für ein paar Momente zurück in die normale Welt, hilft ihr beim Anziehen und versucht über das gemeinsame Erinnern Lebensimpulse zu geben. Es beginnt eine Reise durch Kindheitsstationen, Verstrickungen und Bewältigungsversuche, die Mutter-Kind-Beziehung zu verstehen und zu verwandeln. Poetisch anrührend, unsentimental und

komödiantisch beleuchtet das Stück den Umgang erwachsener Kinder mit ihren an Demenz erkrankten Eltern, wirft ein ganz neues Licht auf die Chancen und Abgründe dieser Situation, der jeder von uns früher oder später begegnen kann.

Diese Aufführung ist ein Theatersolo, also beide Rollen, (die an Demenz erkrankte Mutter und der erwachsene Sohn) werden vom Schauspieler Markus Kiefer gespielt. Er wird dabei von Wolfgang Bachmann an der Gitarre begleitet.

Freuen Sie sich auf eine facettenreiche Veranstaltung, die zwischen geduldiger Ernsthaftigkeit, tiefer Einfühlung und zärtlicher Komik ihre ganz eigene Wirkung entfaltet.

21. September 2024: Infostand der Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen

In der **Fußgängerzone in Buer** direkt vor dem Ladengeschäft der Parfümerie Douglas finden Sie unseren Stand. Wir freuen uns auf nette Begegnungen, wollen gerne Fragen beantworten und haben allerlei Informationen im Gepäck!

In der Zeit von **10.00 Uhr bis 13.00 Uhr** gibt es Gelegenheit mit uns in den persönlichen Austausch zu kommen.

22. September 2024: Kinofilm: „Romys Salon“

Wo: Schauburg Filmpalast (Horster Str. 6, 45897 Gelsenkirchen)

Einlass: 10.00 Uhr/Filmstart: 10.30 Uhr

Inhalt: Seit ihre Mutter so viel arbeitet, geht Romy nach der Schule zu ihrer Oma. Sie hilft ihr dann meist im Frisiersalon. Doch in letzter Zeit ist Oma anders, sie vergisst vieles, spricht plötzlich Dänisch und erzählt immer wieder von ihrer Kindheit in Dänemark und vom Meer. Romy unterstützt ihre Oma, wo sie kann, damit keiner etwas merkt. Bis zu dem Tag, an dem ihre Oma im Nachthemd im Salon steht ... Oma Stine kommt in ein Pflegeheim. Ob es ihr dort wirklich gut geht? Bestimmt würde sie sich riesig freuen, wenn Romy noch einmal mit ihr an den Strand ihrer Kindheit fahren würde.

Wir wünschen Ihnen allen eine positiv, ereignisreiche Zeit und schicken viele Grüße aus der Kirchstraße!

Petra Stahl und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 02029 / 1580 646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

Vierundvierzigster Newsletter im September 2024



Liebe pflegende Angehörige,

der Sommer verabschiedet sich langsam und nun beginnt wieder eine Zeit, die wir mehr zuhause, bzw. in geschlossenen Räumen verbringen werden. Es wird zunehmend früher dunkel und auch auf den Straßen wird es ja im Herbst schnell mal rutschig wenn herabfallendes Laub und Regen gemeinsam für „Tagesrutschbahnen“ sorgen.

Im heutigen Newsletter wollen wir deshalb dem Thema „Stürze“ unsere Aufmerksamkeit schenken. Am liebsten wollen wir sie alle vermeiden, bei manchen führt die Sorge vor einem Sturz sogar dazu, dass die Aktivitäten im Alltag eingeschränkt werden, was natürlich besonders schade ist. Gerade auch die Diagnose Demenz erhöht leider das Sturzrisiko, weswegen es sich lohnt die Risikofaktoren zu Hause auszumachen und wenn möglich zu beheben. Oft sind Hindernisse oder Stolperfallen schuld, wie z.B.: Türschwellen, Stufen, hochstehende Teppichkanten oder lose auf dem Boden liegende Kabel. Aber wir können auch leicht ausrutschen, kritisch sind glatte Böden, lose Teppichkanten oder die Situation, wenn wir aus Dusche oder Badewanne ein- bzw. aussteigen wollen. Auch locker sitzende Hausschuhe, Schuhe mit sehr glatter Sohle oder das Laufen auf Socken können ebenso dazu führen, dass der unvermeidliche Sturz folgt.

Fühlen wir uns gesundheitlich eingeschränkt, bedeutet dies immer auch besondere Vorsicht im Alltag. Zu den Risikofaktoren neben der Demenz gehören zum Beispiel:

- Muskelschwäche der Beine
- Empfindungsstörungen in den Füßen und Verlust der Tiefensensibilität, zum Beispiel als Folge eines diabetischen Fußes oder einer Nervenerkrankung
- Gleichgewichtsprobleme, Schwindel
- zu niedriger Blutdruck
- Blutarmut
- Sehbeeinträchtigungen wie ein Grauer Star
- chronische Erkrankungen
wie Arthrose, Osteoporose, Diabetes, Parkinson sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Manche Arzneimittel erhöhen allein oder in Kombination mit anderen Mitteln das Risiko für Stürze, weil sie unter Umständen die Aufmerksamkeit und die Reflexe beeinträchtigen. Medikamentengruppen, die dazu gehören sind u.a.: Beruhigungs- oder Schlafmittel, entwässernde und blutdrucksenkende Medikamente, Antiepileptika, Opioide und auch einige Diabetes-Medikamente. Mit dem Suchwort: *Wechselwirkungscheck* lässt sich die individuelle Medikation auf Wechselwirkungen im Internet überprüfen.

Wenn wir der Statistik glauben, so gilt außerdem: Wer schon einmal hingefallen ist, hat ein erhöhtes Risiko, erneut zu stürzen. Es wird geschätzt, dass

- 28 von 100 Menschen über 65 Jahre und
- 34 von 100 Menschen über 85 Jahre,

die zu Hause leben, einmal im Jahr stürzen. Frauen stürzen etwas häufiger als Männer. In Pflegeeinrichtungen stürzen 50 von 100 Bewohner*innen pro Jahr. Auch in Krankenhäusern kommt es häufiger zu Stürzen als zu Hause. „Bin ich sturzgefährdet“- Mit diesem einfachen Selbsttest in vier Schritten können Sie herausfinden, wie hoch Ihre persönliche Sturzgefahr ist.

Nun zu der guten Nachricht: Die meisten Stürze verlaufen eher glimpflich und haben dann wahrscheinlich „nur“ Prellungen oder Abschürfungen zur Folge. ☺ Bei weniger „Glück im Unglück“, bei etwa 5- 10 von 100 Stürzen zu Hause kommt es jedoch zu Verletzungen wie Knochenbrüchen oder größeren Platzwunden. Grund genug, sich über die Vorbeugung zur Verhinderung von weitreichenden Sturzfolgen Gedanken zu machen.

Zunächst geht es darum, die eigene Wohnung auf Stolperfallen zu überprüfen und diese zu beseitigen (lassen). Was darüber hinaus sinnvoll ist, hängt von der persönlichen und gesundheitlichen Situation ab. Infrage kommen zum Beispiel:

- Bewegungsprogramme zur Kräftigung der Muskulatur, der Förderung des Gleichgewichtes und der Koordinationsfähigkeiten. Genau hier möchten wir nochmal auf unsere vielfältigen Bewegungsangebote hinweisen. Bei Interesse geben wir sehr gerne mehr Informationen unter 0209/ 1580646
- u.U. Gehhilfen, wie z.B. ein Rollator
- die Behandlung von Gesundheitsproblemen, die Stürze auslösen,
- eine neue Brille und
- ein Gespräch über die eingenommenen Medikamente mit der Ärztin oder dem Arzt
- gute Beleuchtung im Treppenhaus und in allen Räumen der Wohnung,
- praktisch und sicher sind Nachtlichter. Machen Sie sich nachts das Leben leichter und installieren Sie einen Bewegungsmelder am Bett, der automatisch das Licht einschaltet, wenn Sie Ihre Füße über die Bettkante schwingen. Sie ersparen sich lästiges Tasten nach Lichtschalter oder Nachttischlampe

Auch Ergotherapeut*innen können bei der Umsetzung einiger Maßnahmen helfen. Sie können etwa bei einem Hausbesuch beobachten, in welchen Alltagssituationen Sturzgefahr besteht und Vorschläge zur Vorbeugung machen.

Es lohnt sich also, in die Sturzvermeidung zu investieren, denn es sichert Ihnen ein unabhängigeres Leben.

Wir schicken standfeste Grüße und wünschen Ihnen allen einen persönlichen Schutzengel!

Petra Stahl und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 02029 / 1580 646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe Angehörige,

sicherlich kennen Sie die kleinen Stehaufmännchen und Stehauffrauchen, die immer wieder aufrecht stehen, auch wenn sie zur Seite gekippt werden?! Egal aus welcher Richtung das Leben schubst, die kleinen Figuren sind unbeirrbar und schaffen es immer wieder in die Mitte zu schaukeln und damit aufrecht zu stehen. Vielleicht kennen Sie Situationen in Ihrem Alltag, in denen Sie selber nach großen Belastungen wieder ins Gleichgewicht gefunden haben. Hier setzt das Thema Resilienz an. Doch was verbirgt sich eigentlich hinter diesem Begriff?



Folgt man den Übersetzungen aus dem Englischen bedeutet Resilienz Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und auch Elastizität. Bezieht man diese Bedeutung auf Menschen, so geht es um die Fähigkeit sich seiner Stärken bewusst zu sein und Bewältigungsstrategien einsetzen zu können, die besonders in herausfordernden Situation benötigt werden. Gerade dann, wenn es wichtig ist sich zu fangen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen oder sogar gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen.

Wir verstehen Resilienz nicht als **die** eine Fähigkeit, die man beständig hat oder auch nicht. Wir sprechen von einer Haltung, die wir im Laufe unserer Lebenserfahrungen und Erlebnisse erwerben und die es uns ermöglicht selbst zu aktiven Gestalter*innen unseres Lebens zu werden. Dabei hilft uns diese innere Kraft im Umgang mit den persönlichen Widrigkeiten individuelle Lösungswege zu finden und schwierige Situationen positiv zu beeinflussen. Nicht zu verwechseln mit der Vorstellung: „Ich bin gegen alle Probleme immun!“ oder auch „Probleme können mir nichts anhaben, wenn ich nur alle Energie auf Krisenvermeidung richte.“

Die Pflege von Angehörigen, besonders noch die Pflege von Menschen mit Demenz lassen manchmal Situationen entstehen, in denen man sich wie in einem Sturm fühlt. Begebenheiten in denen es schwer ist, nicht den Mut und die Richtung zu verlieren und in denen es viel Kraft kostet immer wieder den Boden unter den Füßen zu spüren und Halt in all den Turbulenzen zu finden. Um genau das immer wieder zu schaffen, braucht es verschiedene Sichtweisen, Fähigkeiten und Ressourcen.



Die Wissenschaft hat 7 Merkmale/Säulen erkannt, die in uns und in unserem persönlichen Umfeld dazu beitragen den Stürmen des Alltags resilient begegnen zu können.

Aus: Vortrag Persönliche Grenzen der Belastbarkeit. J. Lütke Hockenbeck 2024

Was bedeuten nun diese Aspekte für den Alltag? Welche innere Einstellung braucht es zur Umsetzung und damit zur Förderung der eigenen Resilienz? Der Optimismus wächst aus der Zuversicht, dass wir Probleme überwinden können, dass es immer eine „Zeit danach“ gibt, in der es anders sein wird. Uns trägt der Gedanke, dass es Lösungen und Hilfestellungen gibt, auch wenn wir danach suchen müssen. Es gibt Dinge, die wir akzeptieren müssen, weil wir darauf keinen Einfluss haben. Veränderungen gehören zum Leben dazu und manchmal müssen wir auch akzeptieren, dass uns nicht alles gelingt, wir nicht alles alleine schaffen können. Vielleicht hilft auch die Überlegung: "Wo kann ich Energie sparen, worauf kommt es wirklich an?" Auf der anderen Seite dürfen wir auf unsere Fähigkeiten vertrauen, dass wir Möglichkeiten finden, die Situationen die beeinflussbar sind, auch tatsächlich gestalten zu können. Hier braucht es den Mut zum eigenverantwortlichen Handeln. Lohnenswert ist immer auch in bestehende Beziehungen zu investieren, denn ein stabiles Umfeld kann in vielen Situationen Hilfe und Unterstützung bedeuten. Letztendlich müssen wir unser Handeln und unseren Kräftehaushalt gut im Blick behalten. Das heißt auch eigene Grenzen ernst nehmen und sich nicht scheuen Hilfe anzunehmen. Auch wenn das Leben nicht grundsätzlich planbar ist, so ist es wichtig eigene Wünsche nicht aus den Augen zu verlieren. Jeder kleine Schritt, mit dem wir uns den eigenen Zielen nähern, ist es wert gegangen zu werden. Und für den Notfall gibt es dann noch die Möglichkeit von Plan B.

All diesen Themen können wir uns mit kleinen Übungen im Alltag widmen. Verschieben wir es nicht auf morgen, sondern beginnen gleich heute Abend mit einem Experiment: Versuchen Sie vor dem Schlafengehen ein positives Selbstgespräch zu führen. Stellen Sie sich dabei die Fragen: Was war heute besser als an anderen Tagen? Worüber konnte ich heute Schmunzeln oder lachen? Worüber habe ich mich heute gefreut? Vielleicht schaffen Sie es mit dieser kleinen Übung ein neues, positives Ritual in Ihrem Alltag zu schaffen.

Wir wünschen gutes Gelingen und schicken herzliche Grüße aus der Kirchstraße.

Petra Stahl und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 02029 / 1580 646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

Liebe Angehörige,

gerade im November rückt das Thema „Trauer“ auch durch seine Feiertage Volkstrauertag und Totensonntag in den Vordergrund. Allgemein verbinden wir gesellschaftlich Trauer sehr stark mit dem Verlust/Tod eines Menschen bzw. auch Lebewesens, zu dem wir eine emotionale Bindung hatten.

Wir alle machen im Laufe unseres Lebens die Erfahrung, dass es durchaus auch viele andere Situationen oder Ereignisse gibt, die bei uns das Gefühl großer Trauer auslösen können. Besonders in der Begleitung von Menschen mit Demenz werden wir so häufig damit konfrontiert unsere bisher bekannt und vertrauten Umgangsregeln zwischen Menschen zu überdenken. Unser Leben, wie es vor der Diagnose Demenz war, kann so, wie wir es gewohnt waren nicht mehr fortgesetzt werden. Unsere Regeln, Gewohnheiten des Miteinanders stehen auf dem Prüfstand und verlangen allzu oft verändert, angepasst oder sogar aufgegeben zu werden. Wir müssen das bekannte Bild von unserem geliebten Menschen mit Demenz so wie er einmal war und sein könnte loslassen. Es wird im Verlauf der Erkrankung zunehmend schwieriger im Kontakt zu sein. Man wird sich manchmal fremd, obwohl man doch so vertraut miteinander ist. Der betroffene Mensch ist noch da und irgendwie auch nicht. Der Verlust fühlt sich womöglich unklar, ambivalent an. Die Rolle des pflegenden Angehörigen in der partnerschaftlichen Beziehung verändert sich stark. Es gilt mehr und mehr das Leben des anderen zu organisieren, die Verantwortung für zu treffende Entscheidungen zu übernehmen. Dabei wird der betroffene Partner als Stütze im Alltag oftmals schmerzhaft vermisst. Hier setzt ein Trauerprozess schon weit vor dem eigentlichen physischen Tod ein.

Im Anfangsstadium der Demenz berichten auch die Betroffenen selbst davon, dass sie die drohenden Verluste von Sicherheit, Orientierung, Kraft, Selbstbestimmung, Leichtigkeit, Ansehen, Gedächtnis und vielem mehr mit großer Trauer wahrnehmen. In der Beobachtung von Menschen, die schon länger mit der Erkrankung leben und deren Symptome weiter fortgeschritten sind, lassen sich möglicherweise auch manche herausfordernde Verhaltensweise als Ausdruck von Trauer interpretieren.

Die Heil-, Religions- und Gemeindepädagogin und Seelsorgerin Antje Koehler hat für die Trauer vor dem Versterben – den Begriff der „weißen Trauer“ geprägt und damit die Bedeutung der Bewältigung dieses Trauerprozesses bei der Diagnose Demenz in den Vordergrund der Aufmerksamkeit gerückt. Die „weiße Trauer“ gibt der Herausforderung, der schrittweisen Veränderung, des stückchenweisen Loslassens, einen Namen. Sie versucht die oft unsichtbare oder ungesehene Trauer anzuerkennen und als Emotion wahrzunehmen, mit der wir versuchen eine Zeit der Verluste und Abschiede zu durchleben.

„Weiße Trauer“ vereint die vielen negativen Gefühle von Angst über Hilflosigkeit bis zur Wut. Trauererfahrene berichten davon, wie wichtig es ist, den schmerzvollen Gedanken und Gefühlen Raum zu geben, immer wieder Zeit zu finden, einen Ort bzw. Platz zu haben wo Trauer möglich ist. Sich selbst die Erlaubnis zu geben trauern zu dürfen, mitten im Leben. Gefühle lassen sich nicht einfach abstellen. Um zu trauern brauchen wir Mut, das meint auch den Mut, den Menschen mit Demenz so anzunehmen, wie er sich mit der Erkrankung verändert. Wir brauchen dabei auch andere Menschen, die mit Mitgefühl und Offenheit Trauernde begleiten wollen und Stress mittragen können. Wenn negative Gefühle nicht versteckt, sondern zugelassen und auch ausgesprochen werden dürfen, wenn wir uns mitteilen können, eröffnen sich durch die Trauer neue Perspektiven. Vielleicht bekommen wir die Kraft einen anderen Blickwinkel einzunehmen. Wir sammeln Kraft, um die Veränderungen anzunehmen, wir bekommen Halt, damit das Verlusterleben uns nicht davonspülen kann. Auf der Suche nach einer Atmosphäre der Akzeptanz können gerade auch Gesprächsgruppen im Rahmen der Selbsthilfe im Prozess des Trauerns für viele Betroffene eine geeignete Unterstützung bieten. Manchen Menschen hilft es auch Gedanken zu Papier zu bringen, um den Gefühlsdschungel zu durchlichten.

Um es mit den Worten von Antje Koehler zu sagen: „Trauer ist keine Krankheit, sondern eine Fähigkeit, die uns Menschen angeboren ist. Im Erleben von Verlusten ist sie die Lösung und nicht das Problem.“

Im Newsletter 45- Oktober 2024 ging es um das Thema Resilienz. Bevor wir heute schließen, möchten wir Ihnen wieder eine kleine Übung für den Alltag mitgeben, denn Resilienz und Trauerarbeit haben viele Schnittmengen.

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für folgende Überlegungen:

- Welche Herausforderungen habe ich gemeistert?
- Was ist mir gut gelungen und vor allem: was habe ich dazu beigetragen?
- Welche Entscheidungen habe ich getroffen, die sich im Nachgang als gut und richtig erwiesen haben?

Und vielleicht mögen Sie folgende Sätze mal ergänzen:

- Obwohl ich...
- Ich bin mir sicher, dass ich...
- Ich traue mir zu....
- Ich bin stolz auf...

Wir wünschen Ihnen allen eine schöne Vorweihnachtszeit und schicken herzliche Grüße aus der Kirchstraße.

Petra Stahl und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 02029 / 1580 646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

47. Newsletter im Dezember 2024



Liebe Angehörige,

jonglieren Sie alle schon ganz emsig mit Geschenkpapierpapier, Backblech, und den anderen wichtigen Dingen in diesen Tagen? Vielleicht gehören auch die Überlegungen dazu, wie der Heiligabend und die Weihnachtstage am besten gestaltet werden können.

Weihnachten ist für viele das Familienfest. Dabei finden sich viele liebgewonnene, fest etablierte Traditionen. Es kommen Menschen zusammen, die sich vielleicht lange nicht gesehen haben, weite Anreisen werden unter Umständen in Kauf genommen, um im Kreis der Familie die Zeit zu verbringen. Dabei sind die Erwartungen an harmonische Tage in gemütlicher Runde, mit freudigen Überraschungen, besonderen Mahlzeiten und Zeit zum Austausch groß.

Hat die Diagnose Demenz Einzug gehalten, kann es passieren, dass gerade die Feiertage besondere Herausforderungen darstellen. Auf der einen Seite sind die Wünsche da, alles wie immer zu gestalten. Andererseits entstehen mit der Demenz besondere Bedürfnisse, die es unter Umständen erfordern, die eingespielten Routinen zu verändern.

Um mögliche Überforderungssituationen in den Familien erst gar nicht entstehen zu lassen, macht es Sinn die Feiertage im Vorfeld gedanklich durchzuspielen und zu planen. Wo wird die Feier stattfinden und wie lange wird sie an den einzelnen Tagen dauern? Wie sieht der ungefähre Ablauf aus und was soll vorbereitet werden?

- Überlegen Sie gut, welche Gäste kommen sollen. In einem kleinen, vertrauten Kreis ist die Feier wahrscheinlich entspannter als beim Zusammenkommen mit der ganzen Großfamilie. Vielleicht lässt sich das Zusammentreffen bei großer Familie etwas entzerren, wenn der Besuch sich nicht nur auf Heiligabend konzentriert, sondern wenn sich die Gäste auch auf die Weihnachtstage aufteilen.
- Beziehen Sie Ihre/n Angehörige/n, soweit es möglich ist, in die Vorbereitungen mit ein. Eventuell gibt es Dinge, die gemeinsam erledigt werden können, oder auch Aufgaben, für die sich der Mensch mit Demenz zuständig fühlen will.
- Vielleicht ist es möglich die Vorbereitungen für das Fest auch auf teilnehmende Gäste mit zu verteilen, so dass nicht alle Anstrengung im Vorfeld und bei der Durchführung bei Ihnen lasten. Möglicherweise ist es hilfreich, wenn Sie Ihre Gäste über die aktuelle Situation und die derzeitigen Auswirkungen der Erkrankung informieren, damit sich alle gut auf den Besuch und die gemeinsame Zeit einstellen können.
- Für viele Betroffene ist ein mit Dekoration überfrachteter Raum schnell überfordernd. Legen Sie Ihre Prioritäten besser gemeinsam auf wenige, geliebte Stücke. Besonders auch blinkende Lichtdekorationen sorgen oft für Irritation und sollten deshalb nicht zum Einsatz kommen. Heißes und Zerbrechliches bieten Potential für Aufregung. Schummerige Beleuchtung, z.B. ausschließlicher

Kerzenschein, kann zu Orientierungsstörung führen und braucht ggf. enge Begleitung, zumindest wenn der Mensch mit Demenz nicht sitzt.

- Bei Gesprächen fällt es Menschen mit Demenz schwerer sich zu konzentrieren bzw. die Aufmerksamkeit zu halten. Sie können Ihre/n Angehörige/n gut unterstützen in dem Sie auf unnötigen Lärm verzichten. Stellen Sie zum Beispiel Hintergrundmusik ab, wenn geredet wird. Beziehen Sie Ihre/n Angehörige/n immer wieder soweit es möglich ist, mit kurzen klaren Sätzen in die Gespräche mit ein.
- Manche Familien erstellen einen „Zuständigkeitsplan“. Hierin wird festgelegt, dass die Zuständigkeit für den Menschen mit Demenz nicht nur bei einer Person liegt, sondern in Intervallen wechselt und somit alle das Fest genießen können.
- Auch kann ein Nachmittagskaffee in kleinem Kreis an Heiligabend für Menschen mit Demenz entspannter sein als ein spätes Abendessen in großer Runde. Beziehungsweise ist eine kürzere Verweildauer am Tisch mit einem nicht so aufwendigen Mehrgänge-Menü oft besser geeignet, als stundenlanges Sitzen an einem Ort.
- Planen Sie Ruhephasen in Ihre Feier ein, in denen sich die/der Betroffene zurückziehen kann. Auch ein gemeinsamer Spaziergang kann eine willkommene Auszeit sein.
- Die eingespielten Alltagsrituale sollten weitestgehend auch an den Feiertagen beibehalten werden, weil sie für Sicherheit und Stabilität sorgen können.

Bei allen guten Gedanken im Vorfeld kann es dennoch natürlich immer zu unvorhergesehenen Situationen kommen. Dabei kann es hilfreich sein, nicht auf die genaue Durchführung der Familien Traditionen zu bestehen. Es wird sicher an der einen oder anderen Stelle Störungen geben, bei denen vielleicht eine Portion Humor oder eine andere „Strategie der Leichtigkeit“ helfen kann. Es gilt wie so oft, einen guten Kompromiss zu finden zwischen den Traditionen des Festes und den Bedürfnissen der Feiernden.

Wenn Ihr/e Angehörige/r in einer stationären Einrichtung lebt, kann auch dort eine stimmungsvolle Zeit miteinander verbracht werden. Erkundigen Sie sich im Vorfeld über die Angebote vom Haus. Oft werden interne Advents- und Weihnachtsfeiern für die Bewohner*innen angeboten, da bleibt aber unbedingt auch genügend Raum für Familienzeit. Denn nicht immer ist es sinnvoll oder möglich den/die Angehörige/n aus der gewohnten Umgebung herauszuholen. Dieses sollte im Vorfeld nach den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen gut abgewogen werden.

Wir hoffen, dass Sie neben den notwendigen Planungen und Vorbereitungen den Advent und Weihnachten mit all seinen heimeligen Düften, altbekannten Liedern, gemütlicher Gemeinsamkeit und schönen Erinnerungen in vollen Zügen genießen können.

In diesem Sinne ein herzliches „HO HO HO“ hinaus in die Welt ...

Petra Stahl und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr. 51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 02029 / 1580 646

kops@alzheimer-gelsenkirchen.de

