



### Liebe Leserin, lieber Leser!

Seit dem 1. Januar bin ich in der Ökumenischen Sozialstation als stellvertretende Pflegedienstleiterin tätig. Damit bin ich Ihre Ansprechpartnerin für Pflegeleistungen. Ich helfe Ihnen dabei, Ihren persönlichen Pflegebedarf festzustellen und erarbeite mit Ihnen gemeinsam den Pflegeplan. Ihren Angehörigen stehe ich auf Wunsch ebenfalls mit Rat und Tat zur Seite. Auch wenn Sie Fragen zum Pflegegeld und zur MDK-Begutachtung haben, können Sie mich gerne ansprechen.

Ich begleite meine Mitarbeitenden zu den Pflegevisiten – hierbei kommt mir meine langjährige Erfahrung aus der Klinik sehr zugute. Durch meine Arbeit wollen wir „Ihre Schwester“ von der aufwändigen Dokumentationsarbeit entlasten, so dass sie sich ganz Ihrer Pflege widmen kann.

Ihre

**Sonja Wienägge**

Stellvertretende Pflegedienstleitung



### IM ALTER EINE SORGE WENIGER

## Unser Tischlein deck' dich kommt ins Haus

**Dass Liebe durch den Magen geht, ist bekannt. Aber auch die Lebensqualität im Alter ist eng mit gutem Essen verbunden. Gemeinsam mit den Maltesern und der Caritas in Kaiserslautern haben wir deshalb ein „Tischlein deck' dich“ gezaubert.**

**SIE MÖCHTEN NICHT FÜR SICH ALLEINE KOCHEN** oder Ihnen fehlt die Zeit, ein ausgewogenes, schmackhaftes Mittagessen zuzubereiten? Sie legen aber dennoch Wert auf frische, quali-

tativ hervorragende Produkte und schonende Zubereitung? Dann haben wir ein neues Angebot für Sie.

Die Caritas in Kaiserslautern kocht täglich frisch, auch an Sonn- und Feiertagen. Dabei wird auf eine ausgewogene Ernährung und eine schonende Zubereitung Wert gelegt.

Sie können zwischen zwei Menüs auswählen. Das frisch zubereitete Essen wird pünktlich zwischen 11:30 Uhr und 13 Uhr von den Maltesern ausgeliefert.

Ihre Bestellung sowie die Abrechnung erledigen wir in der Sozialstation für Sie. Sie können Ihre Bestellung und Ihre Menüwünsche entweder an „Ihre Schwester“ weitergeben oder Sie rufen uns in der Sozialstation an. Die weitere Organisation übernehmen wir.

Alte Menschen, die sich jeden Tag auf eine leckere warme Mahlzeit freuen können, leben nicht nur gesünder. Der verlässliche Komfort, sich ums Einkaufen und Kochen nicht mehr kümmern zu müssen, erhöht ihre Chancen, länger selbstbestimmt im vertrauten Umfeld wohnen zu können. Mit unserem neuen Menüservice wollen wir dazu beitragen, dass gerade ältere Menschen regelmäßig in den Genuss gesunder und vollwertiger Speisen kommen.

Unsere Menü-Gäste können sich regelmäßig beliefern lassen oder auch

nur vorübergehend, zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt. Es ist auch kein Problem, das Essen kurzfristig abzubestellen, beispiels-



*An apple a day keeps the doctor away  
(ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern).*

weise, wenn man plötzlich ins Krankenhaus muss. Bei Bedarf liefern wir auch bestimmte Diäten (zum Beispiel glutenfrei, cholesterinarm). In jedem Fall aber wünschen wir: Guten Appetit! |

### Wir stellen uns vor

#### Petra Guilmin | Mitarbeiterin im Menüservice



Unsere neue Mitarbeiterin im Menüservice bearbeitet Ihre Wünsche und Bestellungen und beantwortet alle Fragen rund um unser „Tischlein deck' dich“. Wenn Sie Dauerkunde sind, erhalten Sie von ihr rechtzeitig den Speiseplan, damit Sie sich in Ruhe das gewünschte Menü auswählen können. Gerne können Sie dann auch Ihre Essenswünsche telefonisch an Frau Guilmin weiterleiten. Kurzfristige Änderungen der Bestellung bear-

beitet sie bis 15 Uhr am Vortag. Und wenn sich Ihr Tisch auch „märchenhaft“ decken soll, dann sprechen Sie Frau Guilmin unter der Telefonnummer 0631316990 an. Guten Appetit! |

### Neu: Grüne Oase

In diesen Wochen eröffnen wir unsere Tagespflege in Enkenbach. Mehr zur Grünen Oase in der nächsten Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE!



# Langsam sprechen – nicht laut

Wie sich die Verständigung mit schwerhörigen Menschen gestalten und verbessern lässt



Obwohl die altersbedingte Schwerhörigkeit normal ist und viele Menschen betrifft, reden die wenigsten gerne darüber. Nicht mehr gut zu hören ist – im Gegensatz zur nachlassenden Sehfähigkeit – immer noch ein Tabu. Brille ist schick, Hörgerät macht alt: Es ist die gesellschaftliche Einstellung, die die Verständigung zusätzlich erschwert.

**NICHT MEHR GUT HÖREN ZU KÖNNEN** – damit muss jeder rechnen, der älter als 65 Jahre ist. Schwerhörigkeit ist nach Bluthochdruck und Bewegungsproblemen die häufigste der chronischen Krankheitserscheinungen im Alter. Etwa die Hälfte aller älteren Menschen klagt über nachlassende Hörfähigkeit und ungefähr 20 Prozent der Betroffenen ab 70 Jahre tragen ein Hörgerät. Durch eine Minderung der Schallempfindlichkeit im Innenohr können Altersschwerhörige vor allem hohe Töne wie Frauen- oder Kinderstimmen, aber auch Haustür- und Telefonklingeln nicht mehr ausreichend hören. Gesprochenes wird oft nicht mehr komplett und zusammenhängend gehört. Mit der Zeit werden nur noch Wortfetzen aufgenommen, auf die sich die Betroffenen dann einen Reim machen müssen. Das erklärt die häufigen Sprachverdrehungen und Missverständnisse, aber auch, warum Schwerhörige oft misstrauisch und ungehalten reagieren. Sie befürchten – leider nicht zu unrecht – von der ungeduldigen Umgebung nicht mehr ernst genommen und übergangen zu werden. Am schwersten fällt es Schwerhörigen, ein einzelnes Geräusch von den Umgebungsgeräuschen zu trennen, also die entscheidende Stimme aus einer Vielzahl von Stimmen herauszuhören. Solange wir gut hören können, fällt uns das nicht schwer: Es läuft ganz selbstverständlich und unbewusst ab. Schwerhörigen Menschen gelingt das nur noch unter großer Anstrengung

und Konzentration, was entmutigen und lustlos machen kann.

## KAFFEKLATSCH OHNE GENUSS

Zwischentöne, der Tonfall und die Sprachmodulation – also Faktoren, die für den täglichen Umgang äußerst wichtig sind – werden nur undeutlich verstanden. Einem Gespräch, besonders wenn viele durcheinanderreden wie zum Beispiel bei einem „Kaffeeklatsch“, können die Betroffenen mit zunehmender Schwerhörigkeit immer weniger folgen. Auch Filme und Radiosendungen zu verstehen wird anstrengend und oft zur Qual. Besuche in Cafés und Gaststätten können kaum noch entspannend und genussvoll erlebt werden. Deshalb meiden Schwerhörige solche Aktivitäten und isolieren sich oft bis zum kompletten Rückzug. Meeresrauschen, Vogelgezwitscher und ähnliche sogenannte Umgebungsgeräusche, die ja meist mit positiven Gefühlen (Freizeit, Ferien etc.) verbunden sind, können bei der altersbedingten Schwerhörigkeit kaum noch wahrgenommen werden. Da sich solche Erlebnisse bei Spaziergängen deshalb nur schwer mit anderen teilen lassen, fühlen sich die Betroffenen häufig auch dann ausgeschlossen, wenn dies gar nicht der Fall ist. Gefährlich ist der Verlust, Warngeräusche wahrzunehmen – zum Beispiel den Donner, der das Herannahen eines

Gewitters ankündigt. Mit der Hörminderung geht auch das Richtungshören verloren. Der Betroffene kann nur schwer nachvollziehen, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt. Das führt zu großer Unsicherheit im Dunkeln, weil es dann besonders darauf ankommt, Gefahren wie das Herannahen eines Fahrrads über das Gehör wahrzunehmen. Auch die Geschwindigkeit eines Autos abzuschätzen, ist an das Gehör gekoppelt. Deshalb sind Schwerhörige oft so zögerlich beim Überqueren einer Straße, weil sie in ihrer Entscheidung fast ausschließlich an das Sehen gebunden sind.

## FAUSTREGELN FÜR DAS GESPRÄCH

**BLICKKONTAKT:** Sehen Sie den Schwerhörigen während des Gespräches an – er kann sich dann leichter auf das, was Sie sagen, konzentrieren. Ihre Sprachmodulation –

also das Wechselspiel von Höhe, Tiefe und Betonung in Ihrer Stimme – kann ein Schwerhöriger ja nicht mehr ausreichend wahrnehmen. Aber er kann unter Umständen etwas von Ihren Lippen ablesen und den Sinngehalt Ihrer Worte durch Ihre Mimik und Gestik erkennen. Es hat aber auch noch einen ganz praktischen Grund, warum sich Gesprächspartner ansehen sollten: Die Ohrmuscheln weisen nach vorne, Schallwellen können direkt eindringen. So wird das verbliebene Gehör am besten genutzt.

**NEBENGERÄUSCHE BEENDEN:** Sorgen Sie für einen ungestörten Gesprächsablauf, indem Sie die Tür zum Nebenraum schließen, wenn dort gesprochen wird. Schalten Sie das Radio aus. Schließen Sie das Fenster, um den Straßenlärm draußen zu lassen.

*Eine kräftige und dunkle Tonlage wird am besten verstanden.*



**LICHTVERHÄLTNISSE VERBESSERN:**

Schwerhörige sind vermehrt auf das Sehen angewiesen. Das Licht soll nicht blenden und nicht viele Schatten bilden. Das Gesicht des Gesprächspartners muss klar erkennbar sein. Gehen Sie deshalb möglichst auf Augenhöhe mit dem Schwerhörigen. Achten Sie darauf, dass Ihre Lippen zu sehen sind, sonst ist das Ablesen von den Lippen erschwert oder gar nicht möglich.

**DEUTLICHE AUSSPRACHE:** Verstehen hängt weniger von der Lautstärke ab als von der Aussprache. Sprechen Sie deutlich und etwas langsamer. Machen Sie nach jedem Satz eine kleine Sprechpause oder warten Sie auf eine Reaktion. Gestikulieren Sie nicht zu viel, das lenkt ab. Vermeiden Sie lautes Sprechen oder gar Schreien. Sprechen Sie stattdessen in einer kräftigen und dunklen Tonlage.

**EINFACHE, KURZE, KLARE SÄTZE:** Vermeiden Sie lange und komplizierte Sätze. Benutzen Sie Alltagsbegriffe aus dem Sprachschatz des Betroffenen. Je komplizierter der Satzbau, desto höher ist der Konzentrationsaufwand. Zerlegen Sie lange Sätze in mehrere kurze Teile. Geben Sie Ihrem Gegenüber ausreichend Zeit, nachzudenken und zu antworten.

**INHALTE ERKLÄREN:** Je nach Ausprägung der Schwerhörigkeit wird gesprochene Sprache für die Betroffenen zum

*Hörgeräte – immer unauffälliger und leistungsstärker*

Glücksspiel. Fragen Sie deshalb manchmal nach, ob alles verstanden worden ist. Informieren Sie den Schwerhörigen, wenn er eine Situationskomik oder einen Witz nicht mitbekommen hat. Schwerhörige neigen schnell dazu, sich ausgelacht zu fühlen. Wiederholen Sie allerdings nur, was der Betroffene nicht verstanden hat.

**KONTAKT HALTEN:** Weil Gruppengespräche für einen Schwerhörigen sehr anstrengend sein können, ist es gut, wenn eine Person direkten Kontakt zu ihm hält und zwischendurch über den Gesprächsverlauf informiert. Besonders schnelle Themenwechsel im Gespräch sind schwer zu verfolgen. Deshalb beim Themenwechsel möglichst mit kleiner Pause abwarten oder den Themenwechsel gesondert bekannt geben.

**WICHTIGES AUFSCHREIBEN:** Schreiben Sie Wichtiges auf, damit nicht Falschverstandenes für richtig befunden wird. Besonders Termine und Adressen werden schriftlich festgehalten. Für

regelmäßig wiederkehrende Angaben eignen sich Schrifftafeln.

**KONTAKT AUFNEHMEN:** Zeigen Sie sich möglichst schnell im Gesichtsfeld des Schwerhörigen, wenn Sie einen Raum betreten, damit er nicht erschrickt und nachvollziehen kann, was um ihn herum vorgeht. Machen Sie sich ggf. durch optische Signale bemerkbar.

Wenn der Betroffene alleine lebt, ist zu überlegen, die akustische Hausklingel durch ein Lichtsignal zu ersetzen.

**SELBSTHILFEGRUPPEN NUTZEN:** Es gibt Selbsthilfegruppen für Schwerhörige. Sie bieten oft gutes Informationsmaterial zur Alltagsbewältigung, aber auch zu Hilfsmitteln (Hörgeräte etc.) und zur Kostenübernahme.

**ANDERE INFORMIEREN:** Selbsthilfegruppen empfehlen Schwerhörigen, ihr Gegenüber in fremder oder neuer Umgebung – wie auf Reisen, im Zug oder im Hotel – auf ihre Behinderung aufmerksam zu machen. Sie können damit erreichen, angemessen angesprochen zu werden. Und im Notfall können sie sich anders als nur akustisch warnen lassen!

**Ich bin schwerhörig!****Bitte helfen Sie mir beim Hören:**

- Sprechen Sie deutlich und langsam, aber nicht zu laut.
- Sehen Sie mich beim Sprechen an!
- Schreiben Sie Wichtiges für mich auf.

**Danke!**



*Bewährt sich im Alltag: Karte ausschneiden, einstecken und bei Bedarf überreichen.*

**Checkliste zum Erkennen von Schwerhörigkeit**

Zeichen einer Schwerhörigkeit können sein, wenn jemand häufig ...



- über Hintergrundgeräusche klagt
- den Eindruck hat, der Gesprächspartner nuschelt, spricht undeutlich und zu leise
- über Ohrgeräusche klagt
- öfter darum bittet, das Gesprochene zu wiederholen
- den Eindruck vermittelt, zuzuhören, dennoch nicht versteht, was gemeint ist
- auf Fragen nicht immer oder falsch antwortet
- Gesprächspartner missversteht
- nicht reagiert oder nicht versteht, wenn das Gesicht des Sprechenden abgewandt ist
- nicht reagiert, wenn er von hinten angesprochen wird
- an den Gesprächspartner sehr nahe herantritt
- Schwierigkeiten hat, sehr helle Stimmen zu verstehen (Frauen, Kinder)
- Schwierigkeiten hat, Einzelheiten zu verstehen, wenn mehrere gleichzeitig sprechen
- bei Gruppengesprächen angespannt, unkonzentriert und ängstlich wirkt, sich nicht beteiligt oder Müdigkeit vorgibt
- zu laut oder zu leise spricht
- Fernseher und Radio deutlich zu laut einstellt
- Telefonate vermeidet

*(modifiziert nach Bircher-Müller/Huhn 2008)*

**HÖRGERÄTE UND ANDERE HILFSMITTEL** – zum Beispiel zum leichteren Hören von Fernsehsendungen – sollte man bei einem Hörgeräteakustiker in Wohnortnähe erwerben. Die Artikel sind möglicherweise teurer als im Warenhaus, aber die individuelle Diagnostik sowie die Beratung und die Wartung rechtfertigen den Preis. Besondere Telefone oder Telefonverstärker gibt es in Reha-Fachhäusern, die meist auch andere Hilfsmittel zur besseren Alltagsbewältigung führen. |

*Quelle: Siegfried Huhn, Redaktion: GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn*



**IN WÜRDE UND GEBORGEN ZU HAUSE STERBEN**

# Wir leisten palliative Pflege



**Wenn man Menschen fragt, wie und wo sie sterben möchten, äußern die meisten den Wunsch, in den letzten Lebenswochen und -tagen zu Hause sein zu können: in ihrer vertrauten Umgebung, umgeben von vertrauten Menschen und – ganz wichtig – ohne Schmerzen. Wir helfen dabei, diesen Wunsch zu erfüllen.**

Leben“ zu geben, wie es die englische Hospizgründerin Cicely Saunders so anschaulich formuliert hat.

## AUCH DIE ANGEHÖRIGEN BRAUCHEN UNTERSTÜTZUNG

Einen geliebten Menschen auf seinem letzten Lebensweg zu begleiten, kann für die Beteiligten das größte Geschenk, aber auch eine große Belastung sein. Wir wissen: Die persönliche Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens ist eine wichtige Voraussetzung für eine Sterbepflege zu Hause. Unsere erfahrenen Fachkräfte sorgen deshalb für eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre am Krankenbett und stehen als Gesprächspartner allen Beteiligten zur Verfügung. Sie achten die Wünsche des sterbenden Menschen, unterstützen die Angehörigen in ihren Ressourcen und begleiten beide Seiten in ihrem Abschiedsprozess. Unsere Pflegefachkräfte, die eine besondere Weiterbildung in Palliativpflege absolviert haben, stimmen die Linderung von Schmerzen und anderer die Lebensqualität des Sterbenden beeinträchtigender Symptome mit dem behandelnden Arzt ab. Sie integrieren psychologische und spirituelle Aspekte in ihre Pflege. Und sie unterstützen den Sterbenden darin, so eigenständig wie möglich leben zu können.

## SAPV – SPEZIELLE AMBULANTE PALLIATIVE VERSORGUNG

Ambulante Palliativ-Versorgung braucht das Zusammenwirken von Pflegedienst, (Haus)Arzt, Seelsorge, Hospiz, Krankenkassen u.a. Seit 2007 gibt es für die Spezielle Ambulante Palliative Versorgung (SAPV) eine Gesetzesgrundlage, die in Rheinland-Pfalz auch umgesetzt ist. Ökumenische Sozialsta-

tionen sind gelegentlich feste Kooperationspartner eines Palliativ-Stützpunktes. So ist die Ökumenische Sozialstation Lauterecken-Wolfstein bereits seit einigen Jahren durch einen Kooperationsvertrag mit dem SAPV-Stützpunkt im Krankenhaus St. Marienwörth in Bad Kreuznach verbunden. Die Pallia-



*Da sein – ruhig, sicher und teilnehmend*

tiv-Fachkräfte arbeiten dort gemeinsam mit allen anderen an der Palliativ-Versorgung Beteiligten und im Qualitätszirkel mit. Gemeinsame Fortbildungen sind in den Kooperationen Pflicht. |

→ **Sprechen Sie Ihre Sozialstation an, wenn Sie palliative Pflege wünschen. Wir helfen Ihnen gerne. Unsere Adresse finden Sie unten auf der ersten Seite von GEPFLEGT ZU HAUSE.**

**DAS STERBEN GEHÖRT WIE DAS GEBORNERWERDEN ZUM LEBEN.** Geburt und Tod sind prägende Ereignisse in jeder Familie. Aber während Kinder seit bereits fast vierzig Jahren immer häufiger das Licht der Welt in der Nähe von Familie und Privatsphäre erblicken dürfen, müssen viele Menschen ihr Lebensende heute noch in der oft sterilen Atmosphäre einer Klinik fristen – oft genug allein und sprichwörtlich an den Schläuchen einer unpersönlichen Apparatedizin hängend. Erst seit wenigen Jahren haben sich mehr und mehr Angebote durchgesetzt,

die schwerkranken Menschen ihren Wunsch erfüllen, zu Hause zu sterben. Für die vier Ökumenischen Sozialstationen, die GEPFLEGT ZU HAUSE herausgeben, ist die Pflege sterbender Menschen zu Hause von jeher ein zentrales Anliegen.

## DEN TAGEN MEHR LEBEN GEBEN

Damit ein Schwerkranker schmerzfrei und geborgen in der häuslichen Gemeinschaft sterben kann, braucht es Menschen, die ihm und seinen Angehörigen ruhig, sicher und teilnehmend zur Seite stehen. Die wissen, was zu tun ist und verlässlich zu Rate gezogen werden können. Die zuhören und verstehen. Die eingebunden sind in ein medizinisch-pflegerisches Team. Wir nennen diese Betreuung von Menschen, deren Krankheit medizinisch nicht mehr heilbar ist und die deshalb nach medizinischer Einschätzung nicht mehr lange zu leben haben, palliative Pflege. Das heißt, unsere Pflege legt sich wie ein schützender Mantel (lateinisch: pallium) um den Kranken. Es geht für ihn nicht mehr darum, gesund zu werden, sondern die verbleibende Lebenszeit so positiv wie möglich zu erleben, letzte Dinge zu regeln, Abschied zu nehmen. Anders gesagt: Es geht nicht mehr darum, „dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

ViSDP: Ökumenische Sozialstation  
Lauterecken-Wolfstein e.V.  
Telefon 06382/8549

Ökumenische Sozialstation Kaiserslautern e.V.  
Telefon 0631/316990

Ökumenische Sozialstation Waldfischbach e.V.  
Telefon 06333/77255

Ökumenische Sozialstation Zweibrücken  
Stadt e.V.  
Telefon 06332/13541

**Auflage 3.500 Exemplare**

**Konzept, Redaktion,  
Produktionsmanagement:**

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn  
Grafik: ImageDesign, Köln