

# GEPFLEGT

# zu Hause

Hauszeitung der Ökumenischen  
Sozialstation Kaiserslautern e.V.

AUSGABE 1 • 2010



Liebe Leserin, lieber Leser,  
wir freuen uns, Ihnen die erste Ausgabe unserer Hauszeitung GEPFLEGT ZU HAUSE zu präsentieren. Auf vier Seiten berichten wir ab jetzt zweimal jährlich über Themen, die Menschen im Alter bewegen. Hier finden Sie Wissenswertes zur häuslichen Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung. Wir stellen Ihnen unsere Leistungen vor, machen Sie mit unserem professionellen Pflegeteam und unserem Pflegestützpunkt bekannt. Praktische Tipps und Adressen ergänzen unsere Beiträge. Die Hauszeitung GEPFLEGT ZU HAUSE ist ein neuer Service für Sie, den wir gemeinsam mit drei weiteren Ökumenischen Sozialstationen in der Westpfalz herausgeben.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie in GEPFLEGT ZU HAUSE viel Lesenswertes entdecken. Auf Ihre Rückmeldungen, Anregungen und Wünsche sind wir gespannt!

**Elfi Bauer**  
Geschäftsführerin



## THEMEN DIESER AUSGABE

Seite 2+3

Ernährung im Alter: Wenn Leib und Seele nicht mehr essen wollen

Seite 4

Betreutes Wohnen zu Hause

Nicht zu übersehen: Unser Pflegeteam im fröhlich-roten Outfit.

## Wir bieten mehr als Pflege

**Wir machen uns dafür stark, dass alte Menschen zu Hause sicher und gut betreut sind, zum Beispiel durch kleine Alltagshilfen oder durch professionelle Pflegeleistungen.**

**IM ALTER ZU HAUSE** – das wünschen sich wohl die meisten Menschen. Sie wollen das vor allem auch dann, wenn sie gesundheitlich nicht mehr topfit oder sogar pflegebedürftig geworden sind. Oder wenn ihnen im Haushalt nicht mehr alles glatt von der Hand geht. Oder wenn sie alleine leben. Wir wissen das und arbeiten

seit mehr als 30 Jahren dafür, dass der Wunsch, im Alter in der vertrauten Umgebung bleiben zu können, nach Möglichkeit erfüllt wird. Unsere Wurzeln liegen in der christlichen Tradition der Gemeindepflege. Zu unseren Stärken zählen fachliche und kompetente Leistungen rund um die Pflege. Dazu gehören auch solche aus dem Leistungskatalog des SGB V, also ärztlich verordnete medizinische Leistungen wie Medikamentengabe, Verbandwechsel oder Injektionen. Es liegt uns sehr am Herzen, Menschen auch an ihrem Lebensende zu begleiten. Deshalb bieten wir die palliative Betreuung von Schwerkranken und Sterbenden zu Hause an.

**WIR ERGÄNZEN UND VERTRETEN** pflegende Angehörige (zum Beispiel durch die Verhinderungspflege) und stärken damit den guten Willen von Angehörigen in der häuslichen Betreuung und ihre Pflegebereitschaft. Nicht zuletzt deswegen sind wir 24 Stunden täglich und an 365 Tagen im Jahr erreichbar. Unsere Mitarbeitenden nehmen Wünsche und Bedürfnisse unserer Kunden ernst und überlegen mit ihnen gemeinsam, wie sich ihr Alltag durch unseren hauswirtschaftlichen, pflegerischen oder betreuenden Einsatz besser bewältigen lässt.

Gute Pflegequalität setzt Professionalität voraus. Wir sehen in der regelmäßigen fachlichen Fort- und Weiterbildung unseres Pflegeteams einen direkten Beitrag zur Qualitätsverbesserung unserer Arbeit. Wir sorgen deshalb dafür, dass unsere Pflege-



Pflege mobil – mit dem Auto zum Hausbesuch.

gekräfte auf dem aktuellen Erkenntnisstand der Pflegewissenschaft sind. Dass „Häusliche Pflege“ in Kaiserslautern seit mehr als drei Jahrzehnten eng mit der Ökumenischen Sozialstation verbunden ist, haben wir nicht zuletzt den Krankenpflegevereinen zu verdanken. Ihre Mitgliedsbeiträge machen es möglich, dass wir über die gesetzlichen Leistungen hinaus soviel mehr als Pflege anbieten können. Über die gesamte Palette unserer Leistungsangebote informieren wir gerne! |

## Wir stellen uns vor

**Stephanie Wißmann | Stellv. Pflegedienstleiterin**



Nach zwölf Jahren in der stationären Altenpflege bin ich seit 2008 als stellvertretende Pflegedienstleitung hier in der Ökumenischen Sozialstation Kaiserslautern tätig. Zu meinen Aufgaben gehört es unter anderem, Anfragen und Wünsche von Kunden entgegenzunehmen, Pflegetouren zu planen und Dienstpläne für die Mitarbeitenden auszuarbeiten. Ich bin Krankenschwester, Beauftragte für Qualitätsmanagement sowie Fachwirtin für

Altenpflege und habe eine Weiterbildung zur Pflegedienstleitung für stationäre und ambulante Pflegeeinrichtungen absolviert. |

Ökumenische Sozialstation Kaiserslautern e.V. • [www.sozialstation-kl.de](http://www.sozialstation-kl.de)

Mannheimer Straße 21 • 67655 Kaiserslautern • Telefon 0631/316990 • Fax 0631/31699201 • [info@sozialstation-kl.de](mailto:info@sozialstation-kl.de)  
Geschäftsführerin und Pflegedienstleiterin: Elfi Bauer • Stellvertretende Pflegedienstleitung: Stephanie Wißmann  
Stadtsparkasse Kaiserslautern • Konto 114850 • BLZ 5405010

**KONTAKT**



# Wenn Leib und Seele nicht mehr essen wollen

**Das Essen wird im Alter oft als mühselig empfunden. Der Geschmackssinn lässt nach, durch Krankheit oder Medikamente haben viele alte Menschen Probleme beim Schlucken und Kauen. So entsteht leicht eine Mangelernährung. Wer als pflegender Angehöriger die Zusammenhänge kennt, kann erfolgreich gegensteuern.**



Das Durstempfinden älterer Menschen lässt nach. Deshalb immer wieder Getränke anbieten. Denn: Rund 1,5 Liter sollten pro Tag getrunken werden.

**EIN KÖSTLICHER DUFT** aus der Küche regt den Appetit an und der schön gedeckte Tisch weckt die Vorfreude auf ein gutes Essen. Einladend angerichtet kommt die Mahlzeit auf den Tisch und der erste Bissen bestätigt: Dieses Essen ist ein Genuss. Was für viele Menschen in jüngeren Jahren eine Lust ist, kann im Alter zur Last werden. Viele Faktoren tragen dazu bei, dass alte oder kranke Menschen keine rechte Lust mehr am Essen verspüren. Das kann langfristig dazu führen, dass sie nicht mehr genügend Nähr- und Mineralstoffe aufnehmen und an

Gewicht verlieren. Das beeinträchtigt wiederum die Gesundheit und kann weitere Krankheiten begünstigen, die den Appetit noch weiter hemmen. Ein Teufelskreis.

Wenn es um Ernährung geht, kann man allerdings nicht pauschal von alten Menschen sprechen. Die Ernährungsprobleme der „jungen Senioren“ bis etwa 70 Jahre unterscheiden sich nämlich kaum von denen berufstätiger Erwachsener: Zu viel und zu fett, oft in Kombination mit zu wenig Bewegung – das führt zu Übergewicht und im schlimmsten Fall zu Fettleibigkeit. Als Folge steigt häufig der Blutdruck, die Gefahr, an Diabetes zu erkranken nimmt zu, ebenso wie die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden.

Zwischen dem 25. und 75. Lebensjahr nimmt die tägliche Energiemenge,

Lebensmittel müssen eine hohe Nährstoffdichte haben.

## KAU- UND SCHLUCK-BESCHWERDEN ERKENNEN

Durch ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung als „junger“ alter Mensch ist es möglich, ernsten Ernährungsproblemen im höheren Alter vorzubeugen. Der oben erwähnte Schlaganfall führt beispielsweise in vielen Fällen zu Schluckstörungen, die das Essen sehr mühselig machen. Aber auch andere, weitaus weniger gravierende Probleme können das Kauen und Schlucken beeinträchtigen. Dazu gehören schmerzende oder fehlende Zähne und schlecht sitzende Prothesen. Wenn Gaumen und Zahnfleisch durch eine Prothese großflächig abgedeckt sind, sind das gesamte Mundgefühl und der Geschmackssinn erheb-

## Wenn Kauen und Schlucken Mühe machen

### GENUSSVOLL ESSEN!

- Setzen Sie sich zum Essen aufrecht hin.
- Trinken Sie zu den Mahlzeiten, nehmen Sie reichlich Soße zu Fleisch, Fisch und Gemüse.
- Essen Sie häufiger Suppen oder Eintöpfe (bei Schluckstörungen breiig oder flüssig verarbeitet).
- Bereiten Sie feste Lebensmittel so vor, dass Sie sie gut essen können: Brot ohne Rinde, Obst ohne Schale, gerieben oder püriert, Brot in Milch oder Eintöpfe tunken.
- Ergänzen Sie die Nahrung eventuell mit Multivitaminensäften und Nährstoffergänzungsmitteln.
- Und ganz wichtig: Gestalten Sie die Mahlzeiten attraktiv!

Quelle: DGE

die der Körper braucht, ab. Bei Männern um 400 und bei Frauen um 200 Kalorien. Der Bedarf an Nährstoffen bleibt aber genauso hoch wie in jüngeren Jahren. Das bedeutet, dass die notwendigen Nährstoffe in kleineren Nahrungsmengen enthalten sein müssen oder anders ausgedrückt, die

lich eingeschränkt. Darüber hinaus wird im Alter nicht mehr so viel Speichel produziert. Dann ist der Mund trocken, es kommt leicht zu Entzündungen und das Kauen fällt schwer. Zusätzlich können Medikamente die Trockenheit im Mund noch verstärken.



Es ist wichtig, die Ursache für Schluck- und Kaubeschwerden zu erkennen. Dann können Sie als pflegender Angehöriger richtig reagieren: Beheben Sie mit Hilfe des Arztes die Ursache, lassen Sie eine Zahnbehandlung durchführen oder stellen Sie die Medikation um. Durch Trinken oder Lutschen von sauren Drops kann der Speichelfluss angeregt werden. Würzen Sie die Speisen aromatisch und vielseitig. Zusätzlich können Sie die Lust am Essen steigern, indem Sie die Zubereitung den



Bedürfnissen anpassen, beispielsweise die Zutaten klein schneiden, fein raspeln oder pürieren.

#### BESONDERS WICHTIG: VIEL TRINKEN

Besonders im Sommer, wenn es auch bei uns mal sehr heiß werden kann, sollten alte Menschen darauf achten genug zu trinken. Ihr Durstempfinden ist häufig beeinträchtigt. Auch bei nachweisbarem Wassermangel klagt ein alter Mensch unter Umständen nicht über ein Durstgefühl, sodass er sein Flüssigkeitsdefizit selbst gar nicht wahrnimmt. Aber es gibt auch noch andere Gründe: Viele befürchten, häufig und vor allem nachts zur Toilette zu müssen oder sie haben Angst vor unkontrolliertem Harn-Abgang (Inkontinenz). Menschen mit Demenz vergessen wegen der Gedächtnisstörungen, dass und wann sie zuletzt etwas getrunken haben. Alte Menschen vertragen es jedoch weniger gut als junge Menschen, wenn ihr Wasserhaushalt gestört ist. Verwirrheitszustände, Verstopfung, Schwäche und Schwindel sowie ausgetrocknete Haut und Schleimhäute sind die Folge.

#### Achten Sie auf die Zeichen für einen akuten Flüssigkeitsmangel:

- Der Urin ist dunkelgelb, weil er zu konzentriert ist.
- Die Mundschleimhaut ist sehr trocken.

## Gesund ernähren im Alter

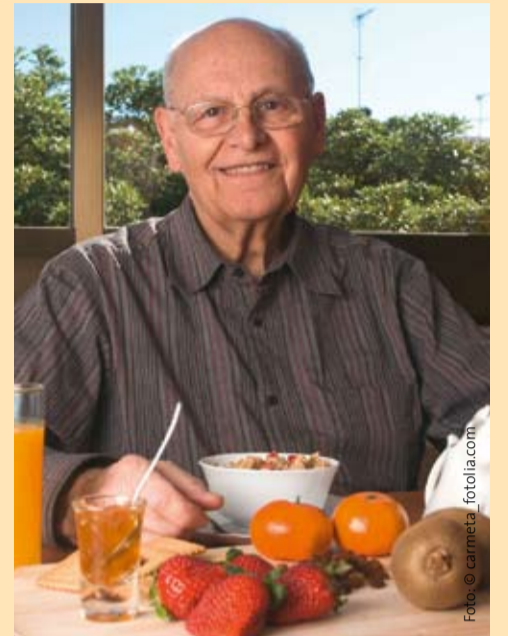
### MINDESTMENGEN, DIE SENIOREN TÄGLICH ESSEN SOLLTEN

- 1 warme Mahlzeit
- 1 Portion Obst
- 1 Portion Gemüse oder Salat
- 1 Glas Milch und Joghurt, 1 Portion Quark oder Käse
- 1 Scheibe Vollkorn- oder Vollkornschrotbrot
- 1 Liter Flüssigkeit (Säfte, Mineralwasser, Suppe, Tee, Kaffee)
- 1 Stück Fleisch, Fisch oder Eier

Im Rahmen der Initiative „fit im Alter“ bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. ausführliches Info-Material zu allen Ernährungsfragen im Alter.

Zu beziehen über: DGE e.V., Godesberger Allee 18, 53175 Bonn, Telefon 0228/3776-860, [www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

Quelle: DGE



Unser Körper verliert täglich ca. zwei Liter Wasser über Nieren, Darm, Haut und Atmung. Es ist lebensnotwendig, diesen Verlust regelmäßig auszugleichen. Genügend Flüssigkeit kann der Körper nicht nur über Getränke, sondern auch über die Nahrung aufnehmen, zum Beispiel durch Obst, Suppen, Gemüse, Salate und Milchprodukte. Achtung: Wer an Herz- oder Nierenkrankheiten leidet, sollte auf jeden Fall den Arzt nach der empfohlenen Trinkmenge fragen!

#### HANDLICHE HÄPPCHEN ANBIETEN

Ganz besondere Anforderungen werden an Angehörige gestellt, die ältere demenzerkrankte Menschen pflegen. In vielen Fällen führt Demenz zu einem starken Bewegungsdrang und zu Unruhe. Auch zum Essen

bleiben die Menschen oft nicht am Tisch sitzen. Dadurch kann der Energiebedarf enorm steigen. Gleichzeitig geht das Gespür für Hunger und Sättigung verloren: Manche fühlen sich immer satt, andere haben dauernd Hunger.

Probieren Sie aus, die Mahlzeiten als handliche Häppchen anzubieten. Die Portionen sollten ein oder zwei Bissen groß sein und eine entsprechende Konsistenz haben, sodass sie ohne Messer und Gabel gegessen werden können, beispielsweise Frikadellen, das Brot zum Frühstück als zusammengeklappte Stulle oder in Würfel geschnittener Kuchen. Bei Patienten, die es nicht am Tisch hält, kann auch Essen-im-Vorübergehen weiterhelfen: Stellen Sie Zwischenmahlzeiten bereit, bei denen der demenzerkrankte Mensch sozusagen im Vorbeigehen zugreifen kann. |

## Trinkplan

**Nehmen Sie sich vor, konsequent 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken. Ein Trinkplan kann Ihnen dabei helfen:**

- Morgens nach dem Aufstehen: 1 Glas Wasser trinken.
- Zu allen Mahlzeiten grundsätzlich trinken.
- Zwischen den Mahlzeiten trinken.
- Gefüllte Flaschen oder Gläser in Reichweite stellen.
- Warme und kalte Getränke wechseln, jahreszeitlich anpassen.
- Vielfalt nutzen: Früchte-, Kräuter-, Schwarztee, Kaffee, Milchkaffee, Milch, Buttermilch, Kefir, Wasser, Saft-Schorle, in Maßen auch Bier, Radler, Weinschorle.



Foto: bilderbox\_fotolia.de

## Unser Service für Sie



gratis

### Mangelernährung – erkennen und vermeiden



In dem Leitfaden für Angehörige geht es um die Ursachen und Folgen einer Mangelernährung, um Alarmsignale eines beginnenden Nährstoffmangels, um Appetitlosigkeit und was sich dagegen machen lässt. Ratschläge für Angehörige und

Kontaktadressen runden die Informationen ab. Herausgeber der Broschüre ist die Deutsche Seniorenliga, Bonn.

➔ **Senden Sie uns diesen Abschnitt einfach zu. Wir bringen Ihnen die Broschüre dann ins Haus.**

Vorname

Nachname

Straße

Plz

Ort

Telefon

## NEUES ANGEBOT IN DER WESTPFALZ

# Betreutes Wohnen zu Hause

Selbstbestimmt bis ins hohe Alter und das in den eigenen vier Wänden – das wünschen sich die meisten Menschen. Damit dieser Wunsch Wirklichkeit werden kann, haben die Ökumenischen Sozialstationen Lauterecken-Wolfstein und Waldfishbach ein spezielles Angebot entwickelt: **Betreutes Wohnen zu Hause.**



**WAS LEBENSQUALITÄT IST**, lässt sich nicht objektiv bestimmen, davon hat jeder seine eigenen Vorstellungen und die gilt es zu respektieren. Fest steht aber: Lebensqualität im Alter hängt nicht zuletzt davon ab, wie gut es gelingt, den Alltag zu bewältigen. Vieles wird mit zunehmendem Alter häufig zur Belastung. Die Kraft lässt nach. Selbst gewohnte Tätigkeiten gehen einem einfach nicht mehr so von der Hand wie früher. Manche Situationen ändern sich unvorhergesehen und müssen von heute auf morgen bewältigt werden. Andere hat man eher vorausschauend im Blick und stellt sich schon länger die Frage „Was ist wenn?“

- Wer versorgt mein Haus, wenn ich plötzlich ins Krankenhaus muss?
- Wer putzt das Treppenhaus, kehrt Laub, schippt Schnee, wenn mir das alles zuviel wird?

- Wer kümmert sich um mein Haustier, meine Blumen, meinen Garten?
- Wer hilft beim Kofferpacken?
- Wer begleitet mich zur Grabpflege auf den Friedhof?
- Wer informiert im Notfall meine nächsten Angehörigen, Nachbarn oder Bekannten?
- Wen kann ich bitten, mir beim Ausfüllen von Dokumenten und Formularen zu helfen oder mich bei Behördengängen zu begleiten? Vertraulich natürlich!
- Wer begleitet mich in den Gottesdienst, ins Konzert oder Theater und danach zurück nach Hause?

**FÜR MANCHE AUFGABEN** wünschen sich ältere Menschen nur ab und zu eine Unterstützung. Manche Erledigungen oder Verpflichtungen müssen sie vorübergehend, aber komplett delegieren. Und für echte Notfälle wollen sie planbare Sicherheit. Wie auch immer: Unser Angebot, im Alter im eigenen Zuhause betreut zu wohnen, hilft, diese Probleme zu lösen.

Mit unserem Angebot sprechen wir zum einen Menschen im Ruhestand an, denen Lebensqualität, Selbstständigkeit und Sicherheit wichtig ist. Zum anderen aber auch ihre Angehörigen. Nicht immer wohnen die erwachsenen Kinder in der näheren Umgebung und können die alten Eltern regelmäßig besuchen. Gerade dann ist es ihnen aber meist besonders wichtig, zu wissen, dass die Eltern kompetent beraten und im Fall der Fälle auch

gut betreut sind. Für Familien sind wir damit ein fester Ansprechpartner.

Betreutes Wohnen zu Hause erhält, fördert und verbessert die eigenständige Lebensführung und bietet Sicherheit durch verbindliche, kontinuierliche Betreuung. Wir bündeln unser Wissen als regional tätige und bestens vernetzte Dienstleister und setzen es für unsere Kunden ein. Für unser Angebot Betreutes Wohnen zu Hause beschäftigen wir speziell ausgebildete Fachkräfte und Helfer und Helferinnen.

### BETREUTES WOHNEN ZU HAUSE – WAS TUN WIR GENAU?

- **HAUSBESUCH MO GUGGE:** Wir kommen einmal im Monat ins Haus, „sehen nach dem Rechten“, beraten und informieren u.a. über unsere Veranstaltungsangebote (s.u.). Preis: 29,50 Euro/monatlich
- **SERVICE-PAKET MIR GEHT'S GUT:** Wir kommen einmal wöchentlich ins Haus und erledigen alle Aufgaben, die im Service-Paket vereinbart wurden. Preis: 97,50 Euro/monatlich.

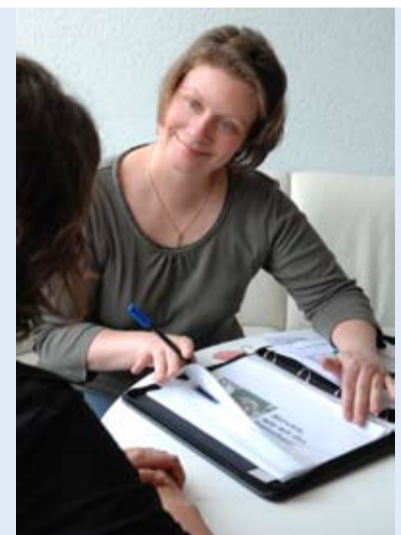
und zeigen, wie sich Stolperstellen und Stürze vermeiden lassen.

- **WIR VERANSTALTEN** ein Erzählcafé, einen Gesundheitsstammtisch mit Vorträgen, Nordic-Walking für Senioren, Bastelnachmittage...
- **WIR BIETEN** Fahrdienste zu unseren Veranstaltungen an.
- **WIR INFORMIEREN** zweimal im Jahr mit unserer Hauszeitung GEPFLEGT ZU HAUSE über die Leistungsangebote der Ökumenischen Sozialstationen und zu anderen Themen, die Menschen im Alter interessieren.

### SIE WOLLEN GERNE MEHR WISSEN?

Gerne stellen wir mit Ihnen gemeinsam ein Konzept nach Ihren Wünschen zusammen. Das erste Gespräch ist kostenlos und unverbindlich. Jeder Hausbesuch wird persönlich mit Ihnen abgesprochen. Zu jedem Hausbesuch kommen wir in neutraler Kleidung. Auch unsere Autos tragen keine Firmenaufschrift.

Wenn Sie es wünschen – und nur dann! – informieren wir nach unse-



Dorothee Bauhaus aus Lauterecken (links) und Manuela Köller aus Waldfishbach beraten Kunden zum Angebot Betreutes Wohnen zu Hause.

- **WIR VERMITTELN** Reparaturdienste, Gartenpflege, Therapeuten, Hausnotrufsystem... Dazu kooperieren wir mit vertrauenswürdigen Firmen und Dienstleistern.
- **WIR BEGLEITEN** zum Friseur, zu Einkäufen, zum Spaziergehen, zum Arzt, zur Grabpflege, zu kirchlichen und kulturellen Veranstaltungen...
- **WIR BERATEN** zu allen Fragen der Mobilität, zum Beispiel zum Sturzrisiko. Wir schätzen Gefahrenstellen in der häuslichen Umgebung ein

rem Besuch eine von Ihnen ausgewählte Person über die Absprachen und Aufträge, die Sie mit uns vereinbart haben. So haben Ihre Angehörigen oder andere Ihnen nahestehende Menschen die Gewissheit, dass alles in Ordnung ist und wissen auch, was bei Bedarf zu tun ist. |

**Sie erreichen uns unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 777 9555. Wir informieren Sie gerne ausführlich!**

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

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

Ökumenische Sozialstation Kaiserslautern e.V.  
Telefon 0631/316990

Ökumenische Sozialstation Waldfishbach e.V.  
Telefon 0633377255

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

Auflage 7.000 Exemplare

Konzept, Redaktion,

Produktionsmanagement:

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

Grafik: ImageDesign, Köln