

VERSCHNAUFPAUSE

- Gemeinsam leichter durchs Leben -



Informationen für pflegende Angehörige

Mai 2024



“Erfahrungsaustausch, z.B. wie Situationen besser zu bewältigen sind und wo es ggf. Ansprechpartner und Hilfsmittel, Unterstützung oder Therapie gibt.”

“Gewissheit, mit dem Krankheitsbild und der Problematik nicht alleine zu sein.”

“Austausch und gegenseitige Unterstützung bzgl. der großen Belastung der Familien durch bürokratische Hürden und personenbezogener Belastung als Hauptpflegekraft des Angehörigen.”

Stimmen aus PflegeSelbsthilfe - Gruppen: Was ist PflegeSelbsthilfe für mich?

“Aktiv werden mit anderen Betroffenen, um auf lange Sicht die eigene Lebensqualität zu verbessern und zu erhalten.”

“Mentale Unterstützung”

“Auch einmal herzlich über eine schräge Situation lachen. Das tut super gut.”

“Wir müssen einander nichts erklären. Alle wissen, wovon ich rede. Das ist sehr entlastend.”

“Ich bin wichtig! Danke, dass pflegende Angehörige hier im Mittelpunkt stehen.”

PflegeSelbsthilfe

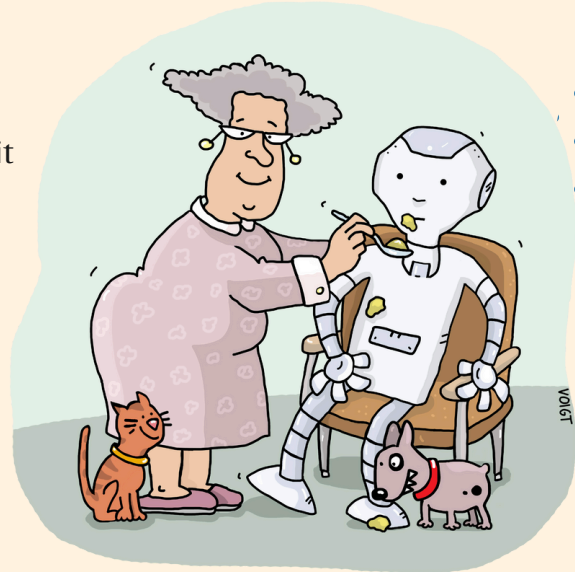
Was sind die Aufgaben der Kontaktbüros?

- Beratung von Interessierten
- Vermittlung in bestehende Gruppen
- Unterstützung und Begleitung der Gruppengründung
- Hilfe bei der Raumsuche und der Öffentlichkeitsarbeit
- Möglichkeit der Vernetzung
- Organisation von Veranstaltungen

Was kann der Besuch einer PflegeSelbsthilfe-Gruppe bewirken?

- Entlastung durch Erfahrungsaustausch
- Verbesserung der Lebensqualität
- Gewinnung neuer Perspektiven
- Leichtigkeit spüren - sich frei von Verantwortung fühlen - Fürsorge - Halt finden

Pflege, oft anders als gedacht...



Seit Frau Hansen den Pflegeroboter hat, geht es ihr viel besser.

© Sabine Voigt

Demenz

Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz

Ein Beitrag vom Demenzzentrum Trier e.V.

Bei einer Demenz ist eines der ersten Symptome, dass das Kurzzeitgedächtnis ausfällt. Dieses funktioniert wie eine Filtertüte, die den gesamten Tag über alle Informationen, die wir aus der Umwelt wahrnehmen, innerhalb von einigen Sekunden auf seine Bedeutung hin untersucht. Alle Informationen, die für unseren Alltag oder unser Leben bedeutsam sind, werden dann im Langzeitgedächtnis gespeichert.

Bei einer Demenz ist diese Filtertüte (das Kurzzeitgedächtnis) defekt. Informationen, welche im Langzeitgedächtnis gespeichert werden sollten, damit man verhaltenssicher Tag für Tag leben kann, werden gar nicht erst dorthin weitergeleitet. So weiß ein Mensch eben z.B. um 10:00 Uhr nicht mehr, ob er um 8:00 Uhr bereits gefrühstückt hat. Oder ob er zur Morgentoilette schon im Bad war. Wenn so nun einige Tage die Morgentoilette ausgeblieben ist, die Tochter dies bemerkt und die Mutter bittet, sich öfter zu duschen, dann entsteht verständlicherweise ein Konflikt: Die Mutter muss ja annehmen, dass sie sich regelmäßig wäscht. Dies hat sie früher immer schon um 7:00 Uhr getan. Sie kann nicht wissen, dass sie heute die Morgenpflege nicht wahrgenommen hat, da diese Information nicht vom Kurzzeit- ans Langzeitgedächtnis weitergegeben

wurde. So fühlt sie sich von der Tochter bevormundet. Wenn dies immer wieder und oft in wechselnden Situationen passiert, dann entstehen Aggression oder Rückzug, beides Verhaltensweisen, denen schwierig zu begegnen ist. Wenn dann auch noch das Langzeitgedächtnis nach und nach betroffen ist, also z.B. Termine vergessen werden oder Orientierungsstörungen auftreten, dann wird der Umgang mit Personen mit Demenz immer herausfordernder.

Am hilfreichsten ist es, mit der betroffenen Person nicht in eine Auseinandersetzung zu gehen. Trickreiches Verhalten und unverbindliche Aussagen, sofern jemand etwas erzählt, von dem Sie genau wissen, dass es so nicht gewesen sein kann, sind erlaubt. Versuchen Sie, vorausschauend Situationen zu vermeiden, in denen Defizite der betroffenen Person offen zutage treten. Zeigen Sie dem Gegenüber, dass sie verstehen, wie sie sich fühlen muss. Dies schafft Vertrauen, und Vertrauen ist das Wichtigste, das Menschen mit Demenz benötigen: sie brauchen Sicherheit gebende Personen.

Eine kostenfreie Beratung beim Demenzzentrum Trier e.V. ist jederzeit möglich (siehe Seite 4).

Essen und Trinken bei Pflegebedürftigkeit und Demenz

Dieser Workshop fand in der PflegeSelbsthilfegruppe "Angehörige von Menschen mit Demenz/Alzheimer" in Westerbürg statt, durchgeführt von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz.

Pflegende Angehörige kennen das Problem, wenn der zu Pflegenden nicht selbstständig Essen und Trinken kann oder das Essen verweigert und eventuell eine Mangelernährung droht. Mangelernährung bedeutet nicht unbedingt Untergewicht, sondern es besteht eine Unterversorgung mit Eiweiß und Nährstoffen, was auch bei Normalgewicht der Fall sein kann.

Im Bereich der Ernährung sind Kau- und Schluckstörungen, die sogenannte Dysphagie, besonders häufig anzutreffen. Dabei spielen Faktoren wie Druckstellen der Prothese, Schmerzen im Mund, Konsistenz des Essens, Qualität der Speisen eine große Rolle. Durch ein gezieltes Schlucktraining mit Logopäden, kann es zu einer Verbesserung kommen.

Bei Menschen mit Demenz können Veränderungen der Geschmackswahrnehmung gravierend sein. Besonders bereichernd für die Förderung des Appetits und der Nahrungsaufnahme ist hier die Stimulation der Sinne: Riechen, Sehen, Schmecken, Hören, Fühlen. Bei der basalen Stimulation werden sensorische Angebote eingesetzt, die Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation fördern. So kann der Duft von frisch aufgebrühtem Kaffee oder das Hören von klapperndem Geschirr den Appetit anregen und auf die Mahlzeit vorbereiten.

Intensive Aromen, die Konsistenz des Essens, die Darreichung des Essens auf dem Teller, haben einen Einfluss auf die Appetitanregung, denn die „Augen“ essen bekannterweise mit. Den Teilnehmenden wurden Essensbilder auf unterschiedlichen Tellern (weißer Teller, unscheinbares Essen) oder Teller mit einem roten Rand und mit buntem Gemüse bestückt gezeigt. Dadurch

wurde anschaulich der Unterschied zwischen einer positiven und appetitanregenden und andererseits einer negativen und appetitmindernden Wirkung gezeigt.

Eine "Basisschulung" für pflegende Angehörige finden sie unter: www.verbraucherzentrale-rlp.de/sites/default/files/2024-03/seniorenernaehrung_basisschulung_vzrlp.pdf

Rezeptvorschlag



Fingerfood

Energiekugeln

PORTIONEN: 4-6 ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN. GARZEIT: 0 MIN.

Zutaten	Zubereitung
120 g getrocknete Datteln	1. Datteln ca. 30 min. in heißem Wasser einweichen, anschließend abschütten.
50 g Walnüsse	2. Walnüsse und Mandeln mit einem Multi-Zerkleinerer zerhacken, alternativ gemahlene Walnüsse/ Mandeln verwenden.
15 g Mandeln	3. Danach Datteln, Kakaopulver und Mandelmus dazugeben und im Mixer/Pürierstab oder Multi-Zerkleinerer pürieren, bis eine leicht sämige Masse entsteht. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
10 g Kakaopulver	4. Mit Hilfe eines Teelöffels kleine Portionen abstechen und diese mit den Händen zu kleinen Bällchen formen.
20 g Mandelmus	5. Kokosraspel in eine kleine Schale geben und die Bällchen darin wenden.
30 g Kokosraspel	

Nährstoffe	Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
pro 100 g	482	45,7	8,7	31,5	8,9

Quelle: V. Schaper, V. Thill, H. Thill: Berufsübergreifendes Ernährungsmanagement für Seniorenverpflegung mit Genuss. 1. Auflage 2022, Lambertus; Seite 157

Ich bin dann mal weg - Kur für pflegende Angehörige

Erholen, Kraft gewinnen, Gesundheit schützen

Für sich selbst Sorge tragen, mal rauskommen, erholen und mit professioneller Begleitung die eigene Gesundheit stärken – pflegende Angehörige haben einen gesetzlichen Anspruch auf eine Kur. Wann können die Koffer für die wichtige Auszeit gepackt werden?

Voraussetzung: Der Mensch, den Sie pflegen, muss einen Pflegegrad haben und Sie als Pflegeperson seit mindestens sechs Monaten bei der Pflegekasse benannt sein. Angehörige, die versorgen oder pflegen aber noch keinen Pflegegrad beantragt haben, sind nicht berechtigt.

Rund um die Kur für pflegende Angehörige berät kostenfrei das Müttergenesungswerk. Über die zentrale Nummer des Kurtelefons 030 330029-29 werden Sie an die zuständige Beratungsstelle Ihres Wohnortes vermittelt. Die Online-Übersicht über Beratungsstellen finden Sie hier: www.muettergenesungswerk.de/kur-fuer-mich/beratung

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt: Anrecht auf eine stationäre Kur oder Reha haben grundsätzlich alle pflegenden An- und Zugehörigen, die aus medizinischen Gründen eine Auszeit brauchen. Arzt oder Ärztin stellen die Diagnose. Die Kur muss verschrieben und von der Krankenkasse genehmigt werden. Eine Kur dauert drei Wochen. Abgestimmte Therapien nach Ihren Bedürfnissen, Entspannung und Stressbewältigung – jetzt geht es erst einmal um Sie. In Gruppen- und Einzelgesprächen kann auch die Pflegesituation in den Blick genommen werden.

Gemeinsam in Kur – Anspruch ab 01.07.2024:

Was passiert mit dem Menschen, den Sie pflegen? Vielleicht haben Sie niemanden, der einspringt oder möchten gemeinsam in Kur. Ab dem 01.07.2024 haben Pflegebedürftige Anspruch auf Versorgung in der Kur- oder Rehabilitationseinrichtung, in der Sie als Pflegeperson kuren. (§ 42a Absatz 1 SGB XI). www.muettergenesungswerk.de/kliniken/kliniksuche

Aktuelles aus der PflegeSelbsthilfe

Aktuelle Gruppengründungen

- Ich bin nicht allein! Pflege-Selbsthilfegruppe Bad Kreuznach
Thema: Zeit des Innehaltens, um Entlastung, Kraft und gemeinsam neue Perspektiven für den Alltag zu gewinnen
Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat, 10:30 Uhr
Ort: Haus der SeniorInnen, Mühlenstraße 25, 55543 Bad Kreuznach
- Neue Gruppe für pflegende Angehörige in Mainz
Thema: Nahestehende versorgen und pflegen, eigene Gesundheit und Wohlbefinden schützen
Treffen: mittwochs, 17:30 – 19 Uhr, 15.05./ 05.06./ 10.07.2024
Ort: Caritas-Zentrum St. Rochus, Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz
- Gruppengründung für pflegende Angehörige in Bendorf
Thema: Pflege, Betreuung, Demenz, Schlaganfall
Treffen: monatlich am 2. Mittwoch im Monat um 18 Uhr
Ort: AWO Seniorenzentrum, Vierwindenhöhe 14-16, 56170 Bendorf
- Elterninitiative Trier
Thema: Hilfe für schwerst- und chronisch kranke Kinder und ihre Familien
Treffen: Termine auf Anfrage; elterninitiative-trier@web.de
- Alle PflegeSelbsthilfegruppen finden sie unter www.pflegeselbsthilfe-rlp.de

Termine

- 10.06./ 12.08./ 14.10./ 09.12.2024, 18 Uhr Gesprächskreis “Meine Auszeit”, Gartenfeldstraße 22, 54295 Trier
- 22.06.2024, 11-15 Uhr Selbsthilfe-Festival, Platz am Spittel, 54634 Bitburg
- 04.09.2024, 18 Uhr Herzenssache Pflege, Sorgende Gemeinschaft – Was braucht es? Was haben wir bereits? Deutscher-Michel-Halle, Königsberger Str. 4a, 55442 Stromberg
- 24.10.2024, 12 Uhr WIR stärken! Selbsthilfe für die Pflege zu Hause, Eltzer Hof Landesärztekammer RLP, Mittlere Bleiche 40, 55116 Mainz

Wichtige Kontakte

- Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz
c/o WeKISS Marktplatz 6, 56457 Westerburg
Tel.: 02663 / 916685
pflegeselbsthilfe@wekiss.de
- c/o SEKIS Gartenfeldstraße 22, 54295 Trier
Tel.: 0651 / 4366328
pflegeselbsthilfe@sekis-trier.de
- c/o KISS Mainz Parcussstraße 8, 55116 Mainz
Tel.: 06131 / 1433092
pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de
- Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz
Tel.: 0621 / 569860
- Demenzzentrum Trier e.V.
Tel.: 0651 / 4604747
info@demenzzentrum-trier.de
- menschen-pflegen.de
Tel.: 06131 / 162381
pflegeinfo@mastd.rlp.de
- Nestwärme e.V.
Tel.: 0651 / 99201220
kontakt@nestwaerme.de
- Pflegetelefon
Tel.: 030 / 20179131
- www.pflegen-und-leben.de
Angehörige stärken – kostenlose und anonyme psychologische Beratung
- Telefonseelsorge
Tel.: 0800 / 1110111 oder 0800 / 1110222
- Verbraucherzentrale RLP - Ernährungsberatung für pflegende Angehörige
Tel.: 0631 / 3609152
jeweils am 1. Donnerstag im Monat von 10 - 12 Uhr



www.pflegeselbsthilfe-rlp.de



gefördert durch:

