



Liebe Leserin,
lieber Leser!

20. Ausgabe

Die vielleicht wichtigste Serviceleistung unserer Sozialstation hat nichts mit Pflege, Medizin oder Altenhilfe zu tun. Was die Menschen, die unsere Hilfe wollen und brauchen, als Service am meisten schätzen, ist unser verlässliches Angebot, rund um die Uhr erreichbar zu sein. Für Not-situationen leistet unsere Rufbereitschaft schnelle und professionelle Hilfe. Zum Glück sind Notfälle ja selten, aber allein das Wissen, dass wir jederzeit erreichbar und einsatzbereit sind, gibt unseren Klientinnen und Klienten Sicherheit. Und das wollen wir! Lesen Sie mehr zu diesem Thema auf dieser Seite.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie auch sonst viel Wissenswertes in der Herbstausgabe unserer Hauszeitung GEPFLEGT ZU HAUSE für sich entdecken, und grüße Sie herzlich.

Ihre

Waltraud Kannen
Geschäftsführerin



IM NOTFALL UND RUND UM DIE UHR

Unsere Rufbereitschaft ist für Sie da

Wer kann mir helfen, wenn ich nachts im Bad ausrutsche und stürze? Was ist, wenn mir am Wochenende plötzlich schwindelig wird oder wenn ich bei der Gartenarbeit stolpere und hin falle? Das sind Fragen, die ältere Menschen oft umtreiben, vor allem dann, wenn sie alleine leben. Sie möchten daher sicher sein können, dass ihnen im Notfall schnell geholfen wird.

GENAU DAS WOLLEN WIR LEISTEN! Damit wir in Notsituationen für Sie da sind, vor allem auch dann, wenn keine

unserer Pflegekräfte mehr im Dienst ist, haben wir ein eigenes Team für eine Rufbereitschaft auf die Beine gestellt. Die Pflegefachkräfte der Rufbereitschaft organisieren sich selber, sind über die Hausnotrufzentrale in Freiburg rund um die Uhr erreichbar und einsatzbereit, auch an Wochenenden und Feiertagen. In diesem Team werden alle kontinuierlich dafür geschult, in medizinischen und pflegerischen Notfällen schnell und kompetent zu entscheiden und zu handeln. Sie werden bei einem Hausnotruf direkt von der Hausnotrufzentrale informiert und halten so lange Kontakt mit der Zentrale, bis der Einsatz beendet ist.

DIE PFLEGEFACHKRAFT der Rufbereitschaft prüft, ob Sie ärztliche Hilfe brauchen, und unterstützt Sie umsichtig, bis Sie sich wieder sicher fühlen. Auf Wunsch informiert sie auch Ihre Angehörigen.

DER HAUSNOTRUF ist der telefonische Schutzengel für den Notfall: Über einen kleinen Sender, den Sie immer bei sich tragen, als Kette um den Hals oder als Band am Handgelenk, lösen Sie im Notfall Alarm aus – einfach auf Knopfdruck. Wenn Sie einen Pflegegrad haben und alleine leben, übernimmt Ihre Pflegekasse auf Antrag die monatliche Gebühr für den Hausnotruf in Höhe des Grundpaketes.



Wenn der Hausnotruf ausgelöst wird, sind sie zur Stelle: das Notfall-Team der Sozialstation.

UNSER HAUSNOTRUFANGEBOT: Als regionaler Kooperationspartner der Hausnotruf GmbH in Freiburg bieten wir zwei Leistungspakete an:

→ **Grundpaket:** Hierbei werden im Notfall Ihre Angehörigen oder Nachbarn alarmiert, um Hilfe zu leisten.

→ **Sicherheitspaket:** Im Notfall werden wir benachrichtigt und unsere Rufbereitschaft übernimmt den Einsatz. Einmal jährlich besuchen wir unsere Notruf-Klienten und vergewissern uns, dass der Hausnotruf technisch einwandfrei funktioniert und die Kontaktdaten aktuell sind. |

→ **Wenn Sie Interesse an einem Hausnotruf oder weiteren Informationen haben, sprechen Sie Ihre Pflegekraft an oder nehmen Sie telefonisch Kontakt mit uns auf unter 07633 12219.**

Wir stellen uns vor

Susanne Capell | Koordinatorin für das Team der Rufbereitschaft



Selbstständig und unabhängig in der vertrauten Umgebung leben – das möchte ich jedem Menschen ermöglichen, der sich das wünscht. Unser Hausnotruf ist eine einfache, aber wirksame Hilfe, die dafür notwendige Sicherheit zu bieten. Wenn wir im Notfall gerufen werden, bin ich mit meinem Rufbereitschaft-Team schnell an Ort und Stelle, um zu helfen und, wenn notwendig, weitere Maßnahmen einzuleiten.

Was Vertrauen schafft: Ich bin seit 13 Jahren als Gesundheits- und Krankenpflegerin, ausgebildete Palliativfachkraft und Praxisanleiterin für die Sozialstation unterwegs. Einmal jährlich besuche ich alle Hausnotruf-Klient*innen, informiere sie über neue Angebote, berate und überprüfe die Geräte, damit wir sicher sein können, dass sie im Notfall funktionieren.

Rechtzeitig erkennen und handeln, um Sehverlust im Alter zu verhindern

Die Gesundheit ins Auge fassen



Im Alter sieht man schlechter. Da lässt sich nichts dran machen. Oder doch? Es ist zwar richtig, dass nicht jede Verschlechterung behandelt werden kann, aber in vielen Fällen lässt sich der Verlust von Sehkraft vermeiden. Nämlich dann, wenn die Augenkrankheit früh genug erkannt wird. Deshalb ist es wichtig, auf frühe Warnzeichen zu achten.

VOR FÜNF JAHREN IM URLAUB an der Ostsee konnte Marianne Lehmann noch gut sehen. Das Licht war klar und sie konnte bis spät am Abend draußen lesen. Sie brauchte aber eine neue Brille. Ihr Arzt hatte sie verschrieben, ohne eine Augenkrankheit zu diagnostizieren. So ging die damals 76-Jährige im Urlaub zum Optiker. Der sagte ihr, dass ihre Hornhaut so stark verkrümmt sei, dass er keine neue Brille anpassen wolle. Es folgte für Marianne Lehmann eine Reihe von Besuchen bei Augenärzten, bis die Diagnose feststand: Sie leidet an Altersabhängiger Makula-Degeneration (AMD). Das ist die häufigste Ursache für Sehbehinderungen im Alter, und Marianne Lehmann weiß, dass sie immer weniger sehen wird.

Leichte Veränderungen beachten

Bei der AMD verändert sich die Netzhaut an der Stelle des schärfsten Sehens, der sogenannten Makula. Das führt zu einem fortschreitenden Sehverlust. „Wenige Meter von mir entfernt sehe ich gut, aber vorn und hinten ist alles im Nebel“, erzählt Marianne Lehmann. Erste Therapien sind bei ihr zunächst vergebens und sie ist verzweifelt – dann finden die Ärzte ein Medikament, das wirkt. „Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto besser ist die Prognose“, sagt Professor Dr. Focke Ziemssen, der stellvertretende Direktor der Augenklinik der Uni Tübingen. Das gilt nicht nur für die AMD, sondern auch für den Grünen Star (Glaukom) und die Linsentrübung, den Grauen Star. Knapp

10 Millionen Menschen in Deutschland sind von diesen Krankheiten betroffen. Oft werden sie erst entdeckt, wenn sich deutliche Symptome zeigen und ein Teil der Sehkraft bereits unwiederbringlich verloren ist.

Eine frühe Diagnose ist wichtig

Solange die Augen keine akuten Probleme bereiten, wird ihnen selten Aufmerksamkeit geschenkt. Im Alter entwickelt sich der Verlust von Sehkraft meistens jedoch schleichend. Viele ältere Menschen gewöhnen sich daran und nehmen oft gar nicht bewusst wahr, dass sie immer schlechter sehen. Manche halten es sogar für normal, dass das Sehen im Alter schlechter wird, und nehmen es einfach hin. „So wie die erste Lesebrille

ein unveränderliches Merkmal des Alterungsprozesses ist, halten es auch viele fälschlicherweise für unvermeidbar, dass ein Sehverlust auftritt“, sagt Ziemssen. „Obwohl nicht jede Verschlechterung zu verhindern und zu behandeln ist, kann nur dann frühzeitig reagiert werden, wenn Betroffene bereits leichte Veränderungen beachten und rechtzeitig aktiv werden.“ Deshalb empfiehlt Ziemssen, etwa ab dem 40. Lebensjahr Früherkennungs-Untersuchungen bei einem Augenarzt oder einer Augenärztin zu nutzen.

Hilfe annehmen und Hilfsmittel nutzen

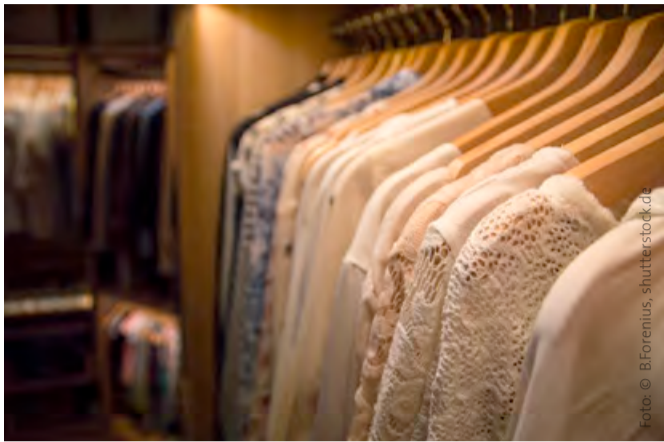
Wer schlecht sieht, muss sich in der Regel in einigen Bereichen seines Lebens umstellen. Dr. Christine Stamm von der Beratungsstelle für Sehbehinderte in Berlin hat die Erfahrung gemacht, dass Menschen, die erst seit Kurzem von einer Sehbehinderung betroffen sind, oft große Angst haben. „Sie fürchten, unselbstständig zu werden und auf Hilfe und Pflege angewiesen zu sein.“

Auch Marianne Lehmann war anfangs verzweifelt. Doch dann bekommt sie Hilfe von ihrer Tochter. Die beiden gehen zum Optiker und kaufen passende Hilfsmittel: ein Einglas, eine Kantenfilterbrille und ein Fernglas. Die Kantenfilterbrille bündelt das Licht und macht die Sicht klarer. Das Einglas nutzt Ma-



Dunkle Flecken im Sichtfeld und verzerrtes Schriftbild sind typisch für eine Makula-Degeneration.

Mit optimaler Beleuchtung geht vieles leichter.



Sprachgesteuerte Alleskönner helfen im Alltag: wecken lassen, Anrufe tätigen, Wetterbericht anfordern – alles auf Zuruf.

rienne Lehmann, um winzige Schriftzeichen zu entziffern, beispielsweise die Abfahrtszeiten an der Bushaltestelle. „Die Tatkraft meiner Tochter war sehr gut“, sagt sie. Sie kenne Frauen, die nach der Diagnose ein ganzes Jahr lang ihre Wohnung nicht verlassen hätten. Das möchte sie nicht. Täglich fährt sie mit dem Bus, um ihren Mann im Pflegeheim, die Tochter oder die Enkelkinder zu besuchen. Natürlich hat sie aber auch in ihrer Wohnung einiges verändert, um sich sicher zu fühlen.

Die Wohnung gut beleuchten

Generell spielt besonders die Beleuchtung in der Wohnung eine große Rolle, denn um gut zu sehen, brauchen ältere Menschen wesentlich mehr Licht als junge. Deshalb sollte für ein gleichmäßig helles, angenehmes Licht gesorgt sein, das nicht blendet. Gut geeignet sind Lampen mit einem großen Durchmesser, die den Raum indirekt ausleuchten. Eine zusätzliche Leseleuchte bringt dann punktuell noch mehr Helligkeit.

Der Gedanke, dass sich mit schwachen Lampen Strom sparen lässt, hält ältere Menschen bis heute gelegentlich noch davon ab, ihre Wohnung gut auszu-leuchten. Tatsache ist aber, dass moderne Leuchtmittel wenig verbrauchen und lange halten. So kann mit kleinen Veränderungen viel erreicht werden. Fritz Buser, Augenoptiker und Lichtdesigner, berichtet über das Aha-Erlebnis eines 71-jährigen Kunden: „Ich finde meine Kleider im Schrank!“, zeigte sich dieser begeistert, nachdem eine moderne LED in seine Schlafzimmerlampe eingesetzt wurde. Kostenpunkt: 17,25 Euro.

Weil sich ältere Augen leicht geblendet fühlen, sind glänzende Oberflächen in der Wohnung, wie blanke, spiegelnde Fußböden, wenig geeignet. Sie können mit einem gut gesicherten Teppich belegt werden. Menschen, die sehr blendempfindlich sind, setzen sich am besten immer mit dem Rücken zum Fenster und schützen sich draußen mit einer Kappe oder einem Hut mit breiter Krempe und Sonnenbrille.

Starke Kontraste helfen

Klare Farben und starke Kontraste können die Wohnung sicherer machen und Unfälle vorbeugen, denn auch die Wahrnehmung von Kontrasten wird im Alter schwächer. Die Kanten von Treppenstufen lassen sich besser erkennen, wenn sie in einer Kontrastfarbe markiert sind. Von einer weißen Wand heben sich Türrahmen und Handläufe ebenfalls gut ab, wenn sie eine kräftige Farbe haben. Darüber hinaus gibt es für den Alltag viele Hilfsmittel, die das Leben erleichtern, wie sprechende Uhren und Waagen. Und natürlich bekommt die Ordnung

eine neue Bedeutung: Gegenstände sollten möglichst immer am gleichen Platz stehen und ganz besonders nicht als Stolperfallen auf dem Boden liegen. |

© GEPFLEGT ZU HAUSE, GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Autorin: Sabine Anne Lück, Bad Honnef



Infos und Tipps

Hilfsangebote nutzen

Viele Menschen, die nicht mehr gut sehen, können ihren Alltag nicht mehr vollständig selbst bewältigen und verzichten zunehmend auf Aktivitäten und Hobbys. Dabei gibt es viele Beratungs- und Hilfsangebote, die die Lebensqualität spürbar verbessern können:

- www.blickpunkt-auge.de enthält viele Informationen für Augenpatienten/-patientinnen sowie Ratgeber-Broschüren zum Download. Darüber hinaus gibt es bundesweit Beratungsstellen, auch in Baden-Württemberg.
- Das Aktionsbündnis „Sehen im Alter“ www.sehenimalter.org hat eine gleichnamige Broschüre herausgegeben. Zu beziehen über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, per Fax an 0221/8992257 oder per Mail an order@bzga.de
- Die Adressen spezialisierter Augenoptikbetriebe erfahren Sie über Beratungsstellen wie „Blickpunkt Auge“, über Internetseiten wie www.zva.de (Zentralverband der Augenoptiker) oder www.low-vision-kreis.de – ein Zusammenschluss von Optikerinnen und Optikern, die sich besonders darauf konzentrieren, sehbehinderten Menschen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

Augen auf!



Augenprobleme früh erkennen

Nutzen Sie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrer Augenärztin bzw. Ihrem Augenarzt und achten Sie auf wichtige Frühwarnzeichen:

- Verschwommenes oder vernebeltes Sehen, sodass Sie kleine Details nicht mehr erkennen können und das Lesen beeinträchtigt ist oder Sie im Alltag Schilder und Gesichter schlechter erkennen
- Ein beginnendes Verzerrtsehen an geraden Linien wie Fensterrahmen, Fliesenfugen oder kariertem Papier
- Schwierigkeiten, sich an eine unterschiedliche Umgebungshelligkeit anzupassen, beispielsweise beim Betreten eines dunklen Zimmers oder beim Herausfahren aus einem dunklen Tunnel. Nahezu alle Erkrankungen der Netzhaut bringen dieses Problem mit sich.
- **TIPP:** Wenn ein Auge schlechter sieht, gleicht das andere Auge aus. Deshalb sollten sie jedes Auge immer einzeln prüfen. Dafür decken Sie mit einer Handfläche jeweils locker ein Auge ab.

GEPFLEGT zu Hause

Gemeinsam Barrieren abbauen

Wir machen mehr als Pflege

Als Kirchliche Sozialstationen setzen wir – im Gegensatz zum klassischen Pflegedienst – seit jeher nicht nur auf den Ausbau unserer professionellen Pflegeleistungen, sondern treiben zugleich die Entwicklung des Gemeinwesens in unseren Kommunen und Gemeinden engagiert voran. Wir wollen, dass ältere, kranke, pflegebedürftige und behinderte Menschen mit ihren Bedürfnissen nicht aus der öffentlichen Wahrnehmung verschwinden. Uns geht es vor allem darum, die selbstverständliche Teilhabe aller Menschen am Gemeinwesen zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe anzustoßen. Unser Ziel ist es, dass Bürgerinnen und Bürger, pflegende Angehörige, pflegebedürftige Menschen und auch Menschen mit Demenz ihre Geschicke selbst in die Hand nehmen und so gemeinsam mit uns einen Beitrag zu einer menschenwürdigen Pflege- und Betreuung leisten. Drei Beispiele aus unserer Region zeigen, wo und wie wir uns aktuell engagieren.



Sozialstation Südlicher Breisgau e.V., Bad Krozingen

Café MITTENDRIN

Direkt neben der Staufener Pflegewohngemeinschaft MITTENDRIN speziell für Menschen mit Demenz öffnet jeweils am 2. Samstag im Monat, von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr das Café MITTENDRIN. Die Sozialstation Südlicher Breisgau e.V. und MITTENDRIN e.V. möchten Menschen mit einer dementiellen Erkrankung, ihren Angehörigen und allen interessierten Bürger*innen bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit bieten, in entspannter Atmosphäre miteinander in Kontakt zu kommen, Erfahrungen auszutauschen oder sich informieren und beraten zu lassen. Weitere Informationen und detaillierte Termine finden Sie unter www.mittendrin-staufen.de

→ Café MITTENDRIN im Gemeinschaftsraum des Generationenwohnens Staufener Vogesenring 14 • 79219 Staufen

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
 Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen/Gundelfingen
 Telefon 07663 8969-200
 Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V., Breisach • Telefon 07667 90588-0
 Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen • Telefon 07666 900980
 Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V., Teningen • Telefon 07641 96269821
 Sozialstation Markgräflerland e.V., Müllheim • Telefon 07631 17770
 Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH, Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330
 Ökumenische Sozialstation St. Franziskus unterer Breisgau e.V., Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0
 Sozialstation Südlicher Breisgau e.V., Bad Krozingen • Telefon 07633 12219
 Auflage 10.100 Exemplare
Konzept, Redaktion, Produktionsmanagement:
 GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
 Grafik: ImageDesign, Köln



Foto: © Lizenz der Sozialstation

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus, Unterer Breisgau e.V., Herbolzheim

Individuelle Pflegeberatung

Seit Januar 2019 informieren wir in unserem eigenen Beratungszentrum täglich zwischen 8 Uhr und 16 Uhr zu allen Themen rund um die Pflege. Die Beratung erfolgt durch examinierte Pflegekräfte mit zusätzlicher Beraterausbildung. Ratsuchende erhalten von uns Informationen über gesetzliche Leistungen sowie über zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsmöglichkeiten. Jede Beratung erfolgt individuell und anbieterneutral

unter Berücksichtigung sämtlicher Datenschutzbestimmungen. Wir beraten auch Familien, die in einer Notsituation zeitweise die Betreuung ihrer Kinder nicht sicherstellen können, indem wir u.a. eine Familienhelferin bzw. Dorfhelferin vermitteln.

→ Beratungszentrum Herbolzheim, Bismarckstraße 19b, täglich zwischen 8 Uhr und 16 Uhr



Sozialstation Markgräflerland e.V., Müllheim

Kontaktcafé

Wir müssen mehr Orte schaffen, an denen sich Menschen mit und ohne Demenz begegnen können. Das ist die Idee für unser Kontaktcafé im Bürgerhaus Müllheim – einem Ort, der für Kultur, Unterhaltung und Miteinander steht. Im Kontaktcafé sind Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen willkommen – und ausdrücklich auch Menschen ohne Demenz. Das Kontaktcafé soll ein Ort der Begegnung sein. Wer möchte, kann auch fachkundigen Rat zu Fragen rund um die Demenz bekommen!

→ www.sozialstation-mgl.de



© Peter Gaymann, www.demensch.gaymann.de / Die Zeichnung stammt aus dem DEMENSCH-Kalender 2019.