Rummelsberger Diakonie

Ratgeber Pflege.
Rummelsberger Altenhilfe

Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger

rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe

Angebote für Senior*innen – auch in Ihrer Nähe

Inhalts-Verzeichnis

Ernährung im Alter
Wie kann man eine Mangel-Ernährung erkennen? 6
Wieso haben ältere Menschen häufig Mangel-Ernährung? 7
Wieviel Nahrung brauchen Sie? 8
Wie können Ihre Bezugspersonen unterstützen? 9
Wie ist das im Alter mit dem Trinken? 10
Welche Möglichkeiten gibt es, um ausreichendes Trinken zu unterstützen? 11
Wieviel sollten Sie am Tag trinken? 12

Schmerz
Was ist Schmerz? 14
Wie können Sie Ihre Schmerzen beschreiben? 15
Wie erkennt man Schmerzen bei Betroffenen, die sich nicht mehr äußern können? 17
Wie können Sie Ihre Schmerzen ohne Medikamente bekämpfen? 19
Haben Schmerzmittel Nebenwirkungen oder machen sie abhängig? 20

Sturz
Warum machen wir uns Gedanken über Stürze? 23
Wie können Stürze vermieden werden? 23
Welche Körper-Übungen können Ihnen helfen? 26

Kompressions-Therapie
Was ist eine Kompressions-Behandlung? 29
Was ist ein Kompressions-Verband? 30
Was ist ein Kompressions-Strumpf? 31
Was sollten Sie beim Anziehen von Kompressions-Strümpfen beachten? 32
Wann müssen Sie die Kompressions-Strümpfe wechseln oder ausziehen? 33
Wie können Sie sich Kompressions-Strümpfe verordnen lassen? 34
Was können Sie selbst tun? 35

Gelenk-Versteifungen
Was sind Kontrakturen? 38
Welche Gelenke können gefährdet sein? 39
Was können Sie dagegen tun? 40
Welche Hilfsmittel können hilfreich sein? 41

Dekubitus
Was ist ein Dekubitus? 43
Wie erkennen Sie einen Dekubitus? 44
Wie können Sie einem Dekubitus vorbeugen? 45
So können Sie die Heilung unterstützen 46

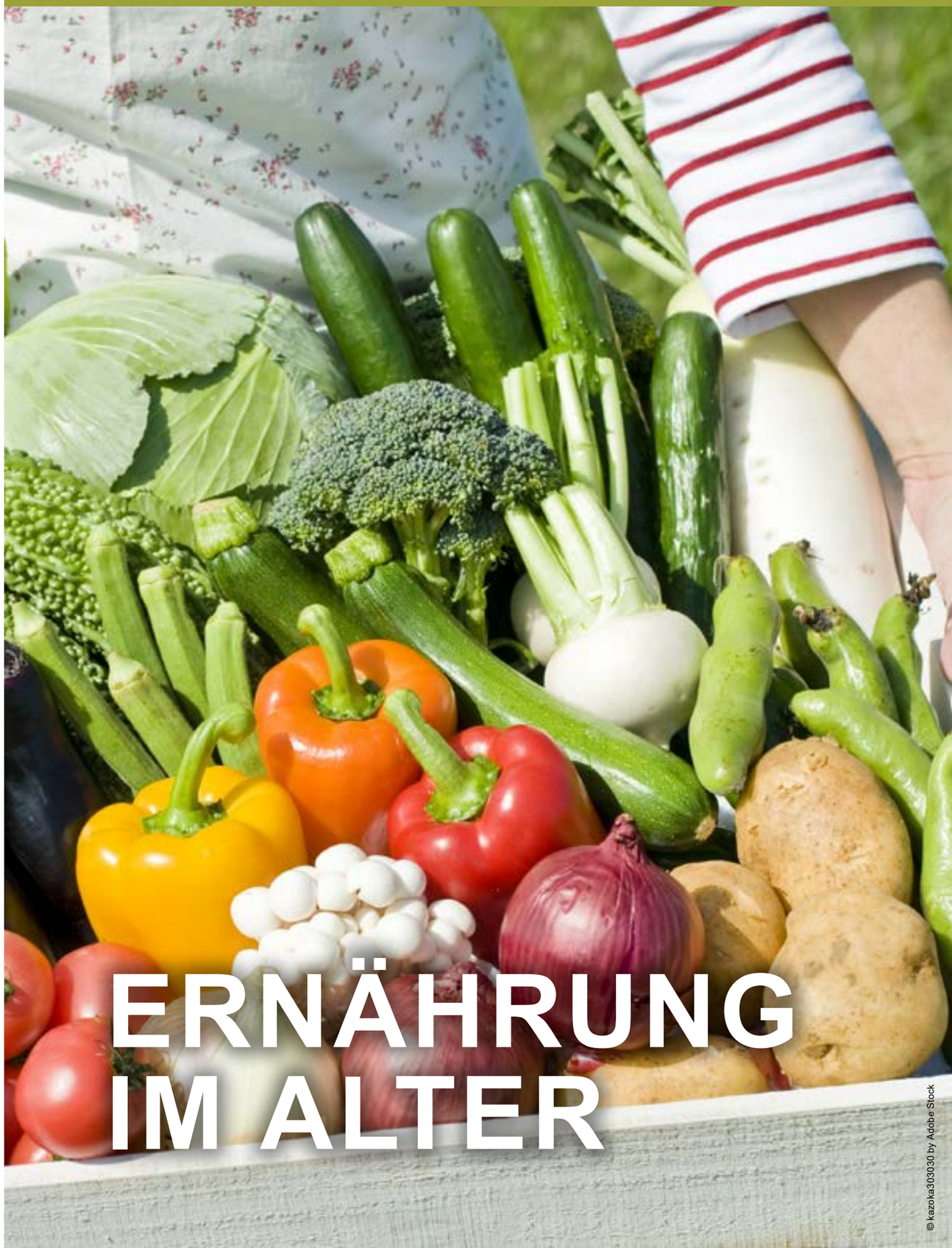
Inkontinenz und Obstipation
Was ist Inkontinenz? 48
Tipps für den Umgang mit der Krankheit 49
Es gibt vier verschiedene Arten von Harn-Inkontinenz 50
Was ist Obstipation? 53
Was sind die Ursachen von Verstopfung? 53
Was kann bei Verstopfung helfen? 54
Welche weiteren Möglichkeiten gibt es? 55

Demenz
Was ist Demenz? 57
Wie können Sie einer Demenz vorbeugen? 58
Wie gehen Sie mit an Demenz erkrankten Personen um? 58

Pflegeversicherung
Pflegeversicherung 60
Welche Pflegegrade gibt es? 61
Welche Leistungen können Sie bekommen? 61
Sie haben Fragen zu den Leistungen der Pflegeversicherung? 63

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Was ist eine Vorsorge-Vollmacht? 65
Was ist eine Betreuungs-Verfügung? 65
Was ist eine Patienten-Verfügung? 67

Palliative Care
Pflege und Versorgung am Lebensende 69



© kazoka303030 by Adobe Stock

Ernährung im Alter

Mit zunehmendem Alter verändert sich einiges im Körper. Die Muskelmasse nimmt ab, genauso wie die Knochenmasse. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und die körperliche Bewegung wird weniger. Das alles führt dazu, dass der Energiebedarf eines älteren Menschen sinkt. Gleichzeitig bleibt aber der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen unverändert. Der Bedarf an Vitamin D nimmt sogar zu. **Als Folge kann Mangel-Ernährung entstehen.**

KURZ GESAGT

Im Alter sinkt der Energiebedarf.
Deswegen haben viele alte Menschen weniger Hunger.
Der Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen bleibt aber gleich.
Vitamin D braucht man im Alter sogar mehr.
Das bedeutet, dass in weniger Nahrung jetzt
mehr Vitamine und Mineralstoffe sein müssen.
Es kann deswegen leicht zu Mangel-Ernährung kommen.

Anzeichen dafür können sein:

- Gewichtsveränderung
- Müdigkeit und Erschöpfung

Ist dies der Fall, sollten Sie sich Rat und Hilfe holen.
Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder unsere Pflegekräfte.

Wie kann man eine Mangel-Ernährung erkennen?

Eine Mangel-Ernährung ist häufig durch Gewichtsveränderung zu bemerken.
Deshalb sollten Sie darauf achten, ob Ihre Kleidung zu weit oder auch zu eng wird.
Und es ist hilfreich sich regelmäßig zu wiegen.

Mangel-Ernährung kann aber auch bei **Normal- oder Übergewicht möglich sein.**

Deswegen achten Sie auch auf Müdigkeit und Erschöpfungszustände.
Auch diese können ein Hinweis auf Mangel-Ernährung sein.

Sind Sie sich unsicher, ob Ihre Ernährung ausreichend ist?

Dann fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder unsere Pflegekräfte.

Wieso haben ältere Menschen häufig Mangel-Ernährung?

Im Alter kommen viele Faktoren zusammen, die dann gemeinsam zu einer Mangel-Ernährung führen.

Solche Faktoren können sein:

Ein verändertes Hungergefühl:
Der Appetit nimmt im Alter häufig ab. Dies wird durch einen Verlust des Partners oft sehr verstärkt. Aber auch der Geruchs- und der Geschmackssinn verändern sich. Lebensmittel, die früher gerne gegessen wurden, werden jetzt auf einmal abgelehnt.

Zahn- oder Prothesenprobleme:
Wenn die Prothese schlecht sitzt oder es zu anderen Kauproblemen kommt, wird das Essen schmerzhaft und deswegen wird weniger gegessen. Auch Zahn- oder andere Probleme im Mundraum können zu Schmerzen beim Essen führen. Lassen Sie dies von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt überprüfen.

Schluckstörungen:
Viele ältere Menschen haben Probleme mit dem Schlucken. Das kann eine Auswirkung eines Schlaganfalls sein. Aber im Alter wird auch weniger Speichel produziert, was ebenfalls zu Schluckbeschwerden führen kann. Zudem werden auch die Reflexe und die Motorik beim Husten schwächer, dadurch steigt die Angst sich zu verschlucken. Deswegen wird lieber weniger gegessen.

Nebenwirkungen von Medikamenten:
Einige Medikamente haben als Nebenwirkung eine Abnahme des Appetits oder können auch zu Verdauungsproblemen führen.

Verwirrtheit oder Demenz:
Bei Verwirrtheit oder Demenz haben die betroffenen Menschen zum Teil kein Hungergefühl mehr. Die Erinnerung an das Essen fehlt und auch der Sinn des Essens wird nicht mehr verstanden.

KURZ GESAGT

Bei älteren Menschen kommen häufig mehrere Gründe zusammen.

Wie zum Beispiel:

- Weniger Hunger
- Veränderter Geschmacks- und Geruchs-Sinn
- Probleme mit den Zähnen oder der Prothese
- Schluckstörungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Verwirrtheit und Demenz

Wieviel Nahrung brauchen Sie?

Empfehlungen gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Generelle Mengenempfehlungen gibt es nicht. Es geht um die Zusammensetzung der täglichen Nahrung. Damit es nicht zu einseitiger Ernährung kommt.

KURZ GESAGT

Sie brauchen jeden Tag:

- eine warme Mahlzeit
- eine Portion Obst
- eine Portion Gemüse oder Salat
- eine Scheibe Vollkornbrot
- ein Glas Milch
- eine Portion Joghurt, Quark oder Käse
- ein Stück Fleisch, Fisch oder ein Ei

© Daniel Vincek by Adobe Stock

Wie können Ihre Bezugspersonen unterstützen?

Es gibt viele kleine Möglichkeiten das Essen im Alter zu unterstützen. Neben den schon erwähnten Tipps, ist es wichtig, daran zu denken, dass sich im Alter durchaus veränderte, individuelle Essgewohnheiten entwickeln können.

Ihre Bezugspersonen sollten sich überlegen:

- Welche Gewohnheiten hat der zu betreuende Mensch beim Essen?
- Was mag sie oder er gerne essen?
- Was mag sie oder er überhaupt nicht essen?
- Was hat sich an den Gewohnheiten verändert?
- Wie können Sie es unterstützen, dass das Essen wieder Freude macht?

Und denken Sie auch daran, dass die **Geschmacksrichtung Süß** die ist, die am besten erhalten bleibt. Nutzen Sie das, um den Appetit anzuregen.

KURZ GESAGT

Hier ein paar Tipps, an die Sie denken sollten:

- Planen Sie feste Essenzeiten ein.
- Essen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten am Tag.
- Stellen Sie sich immer eine Kleinigkeit zum Essen hin. Zum Beispiel geschnittenes Obst oder Kekse, Schokolade oder auch Käsewürfel.
- Prüfen Sie Ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen.
- Würzen Sie Ihr Essen so, dass es Ihnen Appetit macht.
- Sie können im Alter ruhig etwas mehr Sahne, Butter oder hochwertige Öle verwenden.
- Schneiden Sie Ihr Essen ruhig klein oder weichen Sie es etwas ein.
- Essen Sie im Sitzen. So können Sie besser schlucken.
- Kontrollieren Sie, ob Ihre Zahnprothese richtig sitzt und hält.
- Lassen Sie sich zu Hilfsmitteln beraten.

Es gibt eine Vielzahl an Hilfsmitteln.
Zum Beispiel können eine Anti-Rutsch-Folie, eine Tellerranderhöhung oder auch ein therapeutisches Besteck motorische Unsicherheiten ausgleichen, und so das selbstständige Essen weiterhin ermöglichen.

Aber auch mit spezieller Ergänzungskost kann man Mangel-Ernährung vorbeugen.
Hier gibt es eine große Auswahl an Produkten.
Bei bestimmten Erkrankungen werden die Kosten für eine solche Ergänzungskost auch von der Krankenkasse übernommen.

Fragen Sie unsere Pflegekräfte oder wenden Sie sich direkt an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Wie ist das im Alter mit dem Trinken?

Es ist vielen bekannt, dass ältere Menschen weniger Durst haben. Es ist jedoch auch wichtig zu wissen, dass zu wenig Flüssigkeitsaufnahme zu Beschwerden führen kann.

Die Funktion von Herz, Gehirn und der Niere ist abhängig von genügend Flüssigkeitszufuhr.

Deshalb ist es wichtig darauf zu achten, dass Sie ausreichend trinken.

KURZ GESAGT

Ältere Menschen trinken oft viel zu wenig.

Woran liegt das?

- Das Durstgefühl lässt im Alter nach.
- Sorge, dass man zu oft auf die Toilette muss.
- Sorge, dass Probleme mit der Inkontinenz oder bei Prostata-Beschwerden schlimmer werden.
- Angst vor Verschlucken aufgrund von Schluckstörungen.
- Schwierigkeit, alte Erziehungs-Grundsätze, wie „Beim Essen wird nicht getrunken“ aufzugeben.
- Vergesslichkeit nimmt zu, auch das Trinken wird dann vergessen.

Welche Möglichkeiten gibt es, um ausreichendes Trinken zu unterstützen?

Wie beim Essen ist es auch beim Trinken wichtig, dass Ihre Bezugspersonen sich überlegen:

- Welche Gewohnheiten hatte der zu betreuende Mensch bisher beim Trinken?
- Was hat sich verändert?
- Welche Vorlieben und Abneigungen hat der zu betreuende Mensch?
- Wird eine Unterstützung beim Trinken gebraucht?
  Hat der zu betreuende Mensch Schluckstörungen?
  Fällt ihm das Trinken aus einem Glas schwer?

Bei Schluckstörungen kann es hilfreich sein, die Getränke anzudicken. Dafür gibt es spezielle Pulver ohne Geschmack. So kann ein Verschlucken beim Trinken verhindert werden. Liegt das Problem eher beim Heranführen des Glases gibt es auch hier Hilfsmittel. Unsere Pflegekräfte können Ihnen hier Tipps geben.

KURZ GESAGT

Hier ein paar Tipps an die Sie denken sollten:

- Stellen Sie sich am Morgen schon die Trinkmenge für den Tag bereit.
- Führen Sie feste Trink-Rituale ein.
  Zum Beispiel ein Glas Saft zum Frühstück,
  einen Kaffee am Nachmittag…
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk.
- Füllen Sie leer getrunkene Gläser gleich wieder voll.
- Nehmen Sie einen Strohhalm zum Trinken,
  wenn es Ihnen das Trinken leichter macht.
- Benutzen Sie Gläser und Tassen, die Sie besonders gerne mögen und die Ihnen durch ihre Farbe ins Auge fallen.

STURZ

KURZ GESAGT

Ältere Menschen stürzen leichter.
Im Alter ist die Verletzungs-Gefahr größer.
Ältere Menschen bewegen sich weniger,
weil sie Angst vor Stürzen haben.

Unser Ziel ist es:

- Stürze und die Verletzungs-Folgen zu vermeiden.
- Die Bewegungs-Fähigkeit und die Bewegungs-Freude zu erhalten!

Warum machen wir uns Gedanken über Stürze?

Etwa ab dem 70. Lebensjahr ändert sich das Gangbild eines Menschen.
Die Schritte werden kleiner und die Füße bleiben näher am Boden.
Und auch der Gleichgewichtssinn nimmt im Alter ab.

Das führt dazu, dass ältere Menschen ein höheres Risiko haben zu stürzen.
Das führt häufig auch zu körperlichen Verletzungen. Aber es führt auch dazu,
dass sich die älteren Personen dann weniger bewegen und sich zurückziehen.
Unsere Aufgabe ist es, dem entgegen zu wirken, indem wir Stürze vermeiden.

Wie können Stürze vermieden werden?

KURZ GESAGT

Achten Sie unbedingt auf folgende Dinge:

- Ihre Kleidung und Schuhe müssen passen und sollten einfache Verschlüsse haben.
- Hilfsmittel können Ihnen helfen, zum Beispiel: Haltegriffe, Sitzerhöhungen, Einstiegshilfen für die Badewanne aber auch Schutz-Protektoren für die Hüfte.
- Stolper-Fallen müssen entfernt werden.
- Die Beleuchtung in den Räumen muss sehr gut sein.
- Haustiere müssen lernen nicht zwischen den Beinen herum zu laufen.
- Medikamente, die zu Schwindel oder Müdigkeit führen, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

KOMPRESSIONS-THERAPIE

KURZ GESAGT

Im menschlichen Körper fließt das Blut durch Blut-Gefäße.

Im Alter wird das Blut oft nicht mehr ausreichend in Herz-Richtung gepumpt.

Das kann Folgen haben:

- ➡ geschwollene Beine
- ➡ Wunden
- ➡ Thrombosen
- ➡ ein offenes Bein

Eine Behandlung durch Kompressionen kann helfen.

Kompression bedeutet Zusammenpressen oder Zusammendrücken.
Kompressions-Strümpfe und Kompressions-Verbände bauen Druck auf die Gefäße auf.
Das Blut fließt dann wieder schneller zum Herzen.
Die gesundheitlichen Beschwerden nehmen ab.

Sie haben Interesse an einer Kompressions-Behandlung?
Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Was ist eine Kompressions-Behandlung?

Eine Kompressions-Therapie ist eine Behandlung bei überlasteten Venen:
Das Blut wird nicht mehr ausreichend zum Herz gepumpt. Geschwollene Beine, Wunden, offene Beine oder Thrombosen können die Folge sein.
Die Behandlung durch Kompressionen hilft dem defekten Venensystem.
Kompressions-Strümpfe oder Kompressions-Verbände bauen einen Druck auf die Venen auf.
Das Blut fließt dann wieder schneller zum Herzen.

Der erzeugte Druck wird unterschieden in:

- **Ruhedruck**: Das ist der Druck im Ruhezustand.
- **Arbeitsdruck**: Das ist der Druck bei Bewegung.

Was bewirkt die Kompressions-Therapie?

- Die Funktionsfähigkeit der gestörten Venenklappen wird wieder hergestellt.
- Das umliegende Gewebe wird entlastet.
- Angesammelte Gewebeflüssigkeit wird abtransportiert.
- Eine erneute Flüssigkeitseinlagerung im Körpergewebe wird vorgebeugt.
- Bei einer Thrombose lagert sich ein Blutgerinnsel in einem Blutgefäß. Durch Kompression wird eine Thrombosebildung vermieden.

Sie haben Interesse an einer Kompressions-Therapie?
Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen diese Therapie verordnen.

© Alexander Raths by Adobe Stock

Sie nutzen Kompressions-Strümpfe?

- Waschen Sie die Strümpfe regelmäßig auf Links bei maximal 40 Grad.
- Benutzen Sie dabei handelsübliches Feinwaschmittel oder Spezialwaschmittel für Kompressions-Strümpfe.
- Verwenden Sie keinen Weichspüler.
- Spülen Sie die Strümpfe gut aus. Vermeiden Sie Scheuern oder Auswringen der Strümpfe.
- Trocknen Sie die Strümpfe flachliegend an der Luft, aber nicht in der Sonne, oder im Schongang des Trockners.
- Bügeln Sie die Strümpfe niemals.
- Trocknen Sie die Strümpfe nicht auf der Heizung.
- Strümpfe mit Silikon-Haftbändern dürfen nicht mit Salbe, Creme oder Waschlotion in Berührung kommen. Die Haftfähigkeit wird dadurch beeinträchtigt.

Unterstützen Sie die Kompressions-Therapie durch eine gute Fuß- und Hautpflege

- Achten Sie unbedingt auf eine regelmäßige Fußpflege.
- Wählen Sie gutes Schuhwerk.
- Benutzen Sie bei Ihrer Hautpflege spezielle Produkte, die schnell in die Haut einziehen.

© saelim by Adobe Stock

GELENK-VERSTEIFUNGEN

KURZ GESAGT

Kontraktur ist das Fachwort für Gelenk-Versteifung.
Bei einer Gelenk-Versteifung lassen sich die Gelenke nicht mehr so gut bewegen. Sie können das Gelenk nicht mehr richtig beugen oder strecken. Das Gelenk kann auch ganz steif werden.

Die Hauptursache ist zu wenig Bewegung.
Nehmen Sie alle Anzeichen ernst.

Zum Beispiel:

- ➡ Sie haben Schmerzen im Gelenk?
- ➡ Die Beweglichkeit eines Gelenkes wird weniger?
- ➡ Sie vermeiden eine bestimmte Bewegung?
- ➡ Sie versuchen durch eine andere Körperhaltung, den Schmerz in einem Gelenk zu vermeiden?

Bitte informieren Sie unsere Pflegekräfte, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!

© C. Schüßler by Adobe Stock

DEKUBITUS

KURZ GESAGT

Dekubitus ist das Fachwort für Wundliegen.
Manchmal nennt man es auch Druckgeschwür.
Wunden können entstehen:

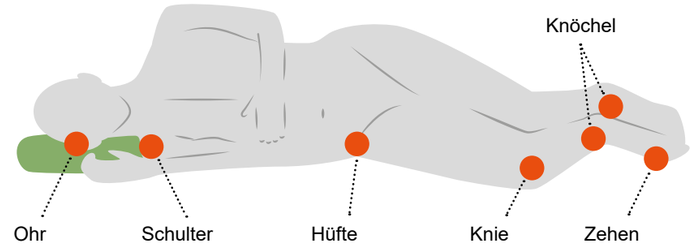
- ➡ Wenn Sie lange Zeit sitzen müssen.
- ➡ Wenn Sie lange Zeit liegen müssen.
- ➡ Wenn Sie sich nicht mehr selbst bewegen können.

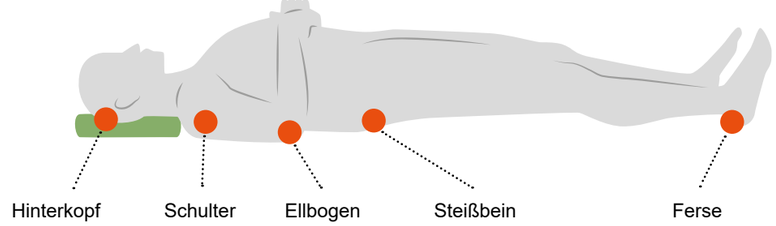
© Robert Kneschke by Adobe Stock

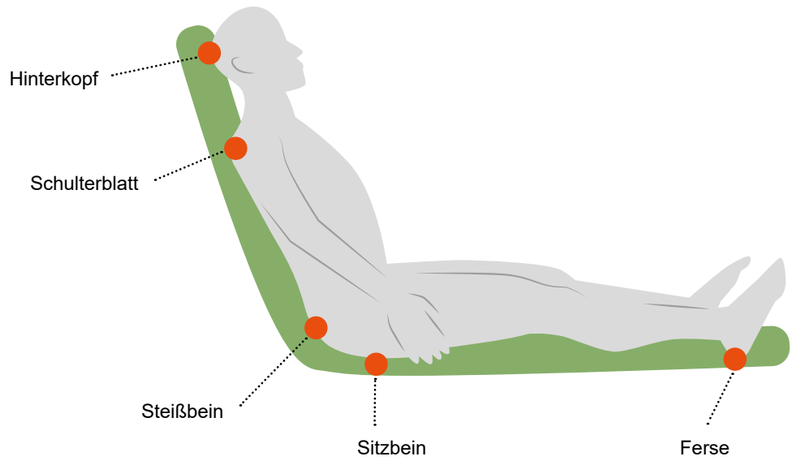
Was ist ein Dekubitus?

Menschen, die lange Zeit sitzen oder liegen müssen, können Wundliegen.
Die Wunde nennt man Dekubitus oder auch Druckgeschwür.
Das passiert, wenn zu viel Druck auf einer Stelle ist.
Besonders gefährdet sind die Stellen, an denen die Haut direkt über dem Knochen liegt.

An diesen Stellen kann es schnell zu einem Dekubitus kommen:

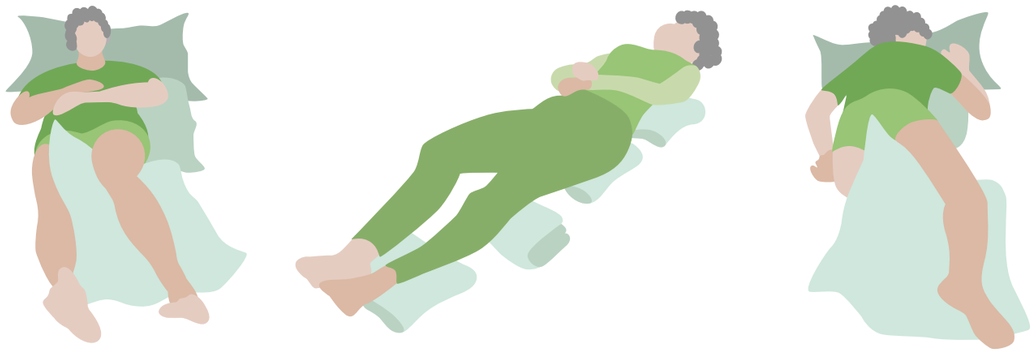






So können Sie die Heilung unterstützen:

- Wechseln Sie spätestens alle 2 Stunden Ihre Position. Lassen Sie sich bewegen. Unsere Pflegekräfte zeigen Ihnen und Ihren Angehörigen die richtige Technik.
- Polstern Sie harte Stellen ab.
- Verwenden Sie atmungsaktive Bett- und Nachtwäsche aus Baumwolle.
- Achten Sie auf ein glattes Bettlaken ohne Falten.
- Sie können eine spezielle Antidekubitus-Matratze nutzen.
- Die Matratze soll von unten gut belüftet sein.
- Lüften Sie mehrmals täglich das Zimmer.
- Verwenden Sie spezielle Wundverbände. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verschreiben Ihnen den passenden Verband.



KURZ GESAGT

So unterstützen Sie die Heilung:

- ➡ Lassen Sie sich etwa alle 2 Stunden bewegen.
- ➡ Tragen Sie Kleidung aus Baumwolle.
- ➡ Benutzen Sie Bettwäsche aus Baumwolle.
- ➡ Achten Sie darauf, dass gefährdete Stellen weich gelagert sind.

INKONTINENZ

© jannyslav by Adobe Stock

OBSTIPATION

KURZ GESAGT

Was ist Obstipation?

Obstipation bedeutet „Verstopfung“.

Welche Probleme haben Betroffene?

- Der Darm entleert sich ungenügend
- Der Stuhl ist hart
- Der Stuhlgang schmerzt

© dusk by Adobe Stock

Was ist Obstipation?

Obstipation wird umgangssprachlich auch „Verstopfung“ genannt.

Die Betroffenen leiden unter einer verzögerten oder mangelhaften Darmentleerung. Verstopfung ist eine der häufigsten Beschwerden älterer Menschen.

Was sind die Ursachen von Verstopfung?

Ursachen für Verstopfung gibt es verschiedene. Am häufigsten liegt es wohl an falscher Ernährung, meist werden zu wenige Ballaststoffe zu sich genommen. Dazu kommt wenig Flüssigkeitseinnahme und Bewegungsmangel und schon kann es zu einer Verstopfung kommen.

Auch Stress und seelische Beschwerden können die Darmtätigkeit verlangsamen.

Und auch die Einnahme von manchen Medikamenten begünstigt Verstopfung.

Schmerzmittel, die Opioide als Wirkstoff beinhalten, führen häufig zur Darmträgheit. Wenn Sie sich unsicher sind, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!

KURZ GESAGT

Was sind die Ursachen von Verstopfung?

- Falsche Ernährung
- zu wenig Flüssigkeits-Aufnahme
- Bewegungs-Mangel
- Erkrankungen
- Stress und seelische Belastung

© LIGHTFIELD STUDIOS by Adobe Stock

Was ist Demenz?

Menschen werden mit zunehmenden Alter vergesslich. Das ist normal. Es könnte sich um eine Demenz handeln, wenn

- Sie nicht mehr wissen, was Sie vor Kurzem getan haben.
- Sie sich nicht mehr gut orientieren können.
- Ihnen selbst einfache Wörter nicht mehr einfallen.
- sich Ihr Verhalten ändert, Sie lustlos, ängstlich oder wütend sind.

Demenz ist ein Oberbegriff für viele Krankheitsbilder. Alle haben gemeinsam, dass die Gedächtnisleistungen nachlassen. Zu Beginn ist das Kurzzeitgedächtnis gestört und Sie können sich Dinge schwerer merken. Im weiteren Verlauf der Erkrankung ist auch das Langzeitgedächtnis betroffen. Sie verlieren Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie während Ihres Lebens gelernt haben. Zudem verändert sich auch Ihre Wahrnehmung, Ihr Verhalten und Ihr Erleben.

Die häufigste Form der Demenz ist die Alzheimer-Erkrankung. Dabei sterben Nervenzellen im Gehirn ab. Die meisten Formen der Demenz sind nicht heilbar, jedoch können Medikamente das Fortschreiten verzögern. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Je nach Fortschritt der Krankheit, können Sie trotz Demenz noch ein selbstständiges Leben führen. Es gibt viele verschiedene Hilfsmittel.

Lassen Sie sich beraten durch:

- Ihren Arzt oder Ihre Ärztin
- Einen Pflegedienst
- Ihre Krankenkasse

KURZ GESAGT

Bei einer Demenz verändert sich Ihre Gedächtnis-Leistung.
Sie vergessen, was Sie vor Kurzem getan haben.

Zum Beispiel, was Sie heute gegessen haben.
Sie können sich Dinge schwerer merken.

Wie können Sie einer Demenz vorbeugen?

- Gestalten Sie Ihr Leben aktiv, mit viel Bewegung und geistigen Aktivtäten wie Lesen oder Musizieren.
- Pflegen Sie Freundschaften und Kontakte zu anderen Menschen.
- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung.

Wie gehen Sie mit an Demenz erkrankten Personen um?

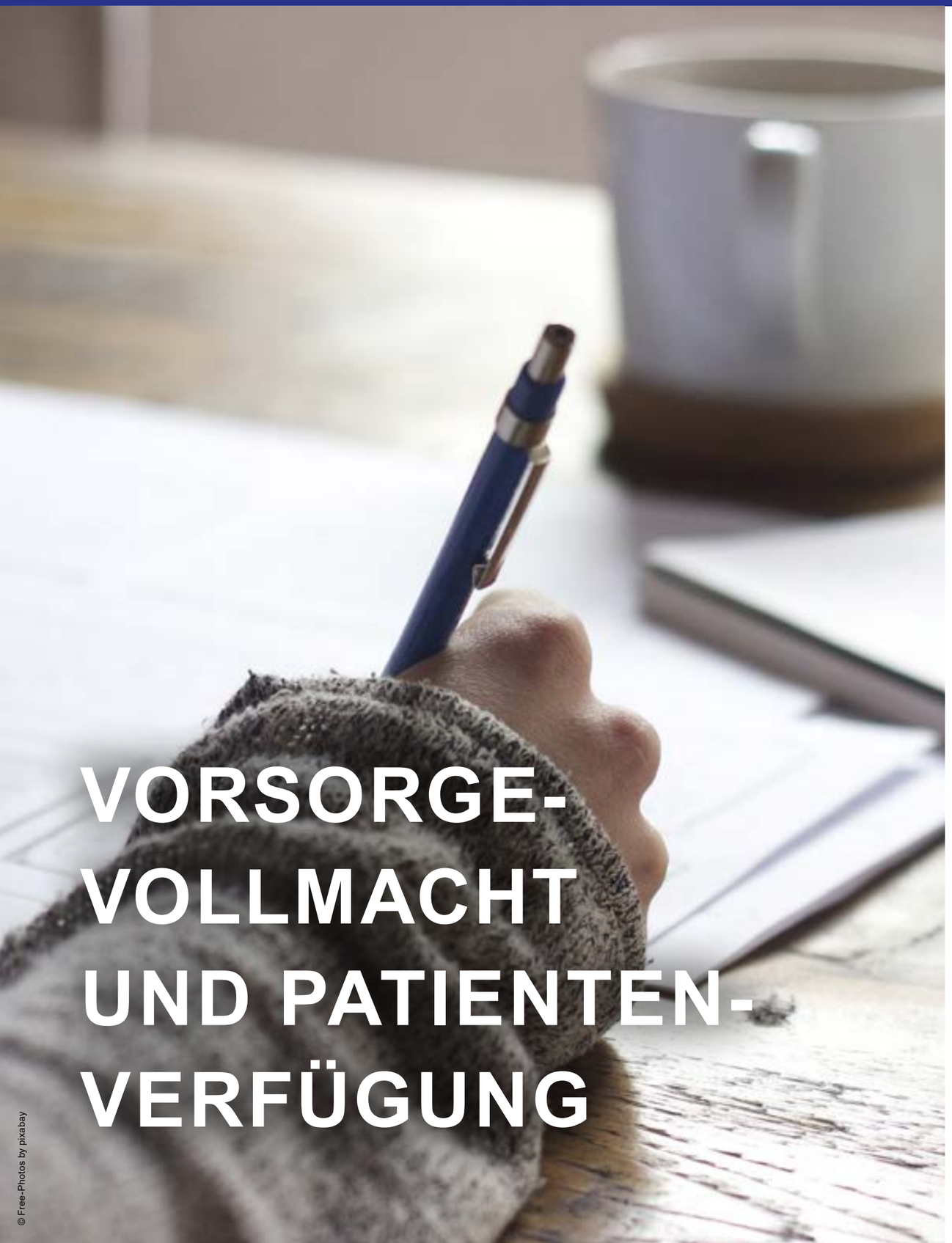
Eine Demenz betrifft alle Familienmitglieder. Die an Demenz erkrankte Person verändert sich. Es kann schwierig sein, mit ihr ein Gespräch zu führen. Manchmal sind die Betroffenen traurig, verwirrt oder aggressiv.

KURZ GESAGT

Wie gehen Sie mit an Demenz erkrankten Personen um?

- ➡ Halten Sie bei Gesprächen Blickkontakt.
- ➡ Verwenden Sie einfache und kurze Sätze.
- ➡ Bleiben Sie geduldig.
- ➡ Nehmen Sie Stimmungsschwankungen nicht persönlich.
- ➡ Fördern Sie die Fähigkeiten der Person.
- ➡ Sorgen Sie für Bewegung, zum Beispiel durch Spaziergänge.
- ➡ Lassen Sie Erinnerungen aufleben, zum Beispiel durch Musik oder Fotos.

© Robert Kneschke by Adobe Stock



VORSORGE-VOLLMACHT UND PATIENTEN-VERFÜGUNG

© Free-Photos by pixabay

Was ist eine Vorsorge-Vollmacht?

Eine Vorsorge-Vollmacht ist eine schriftliche Willenserklärung. Sie erlauben einer anderen Person, dass diese Person Entscheidungen entsprechend Ihrem Willen treffen kann. Das wird spätestens dann notwendig, wenn Sie nicht mehr selbst in der Lage sind, Ihren Willen zu äußern oder Entscheidungen zu treffen. In der Vorsorge-Vollmacht regeln Sie den Inhalt und den Umfang, in dem Ihre bevollmächtigte Person für Sie entscheiden kann.

Zum Beispiel:

- medizinische Maßnahmen, zum Beispiel künstliche Beatmung
- finanzielle Angelegenheiten
- Entscheidungen über den Einzug in ein Pflegeheim

Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber. Denken Sie in Ruhe darüber nach, welche Person für Sie in Frage kommen könnte. Sie können sich beraten lassen, zum Beispiel bei:

- einem Betreuungsverein
- einem Hospizdienst
- einer Rechtsanwältin oder einem Rechtsanwalt
- einer Notarin oder einem Notar

Was ist eine Betreuungs-Verfügung?

In einer Betreuungs-Verfügung können Sie festlegen, wer Ihre Betreuung übernehmen soll. Es kann sein, dass Sie niemanden haben, den Sie bevollmächtigen möchten. Dann können Sie in der Betreuungs-Verfügung festlegen, wer auf keinen Fall Ihre Betreuung übernehmen darf. Lassen Sie sich dazu bei einem Betreuungsverein beraten.

PALLIATIVE CARE

KURZ GESAGT

Manche Erkrankungen sind unheilbar.
Sie führen zum Tod.
Palliative Care lindert die Symptome der Erkrankung.

Symptome sind zum Beispiel:

- ➡ Atemnot
- ➡ starke Schmerzen
- ➡ Übelkeit
- ➡ Unruhe
- ➡ Angst

© Photographee.eu by Adobe Stock

Pflege und Versorgung am Lebensende

Was ist Palliative Care?

Palliative Care umfasst die Begleitung und Versorgung von Menschen am Lebensende. Palliativ geschulte Ärzt*innen, Pflegefachkräfte, Seelsorger*innen und viele mehr, arbeiten eng zusammen, um der Patientin oder dem Patienten beizustehen. Alle Menschen sollen bis zum Ende mit der bestmöglichen Lebensqualität leben können. Im Vordergrund stehen dabei die körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse der Patientin, bzw. des Patienten.
Palliative Care hilft bei der Linderung von Symptomen wie zum Beispiel Atemnot, starke Schmerzen, Übelkeit, Unruhe und Angst.

Wie helfen ambulante Hospizdienste?

Die letzten Monate, Wochen und Tage erlebt jeder Mensch unterschiedlich.
Wichtig ist dabei:

- Das Alter.
- Die Symptome einer unheilbaren Erkrankung.
- Die persönlichen Sichtweisen und die Einstellung zum Ende des Lebens.

Ambulante Hospizdienste bieten palliative Beratung und Unterstützung an. Ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen sind für die Patienten und ihre Angehörigen da. Dieses Angebot ist kostenlos.

Wie hilft SAPV?

Die Abkürzung SAPV steht für **s**pezialisierte **a**mbulante **p**alliative **V**ersorgung.

In manchen Fällen kann es sein, dass die Symptome der Erkrankung besondere medizinische oder pflegerische Unterstützung erfordern. Dann kann das SAPV-Team dazu geholt werden. Speziell dafür ausgebildete Ärzt*innen beziehungsweise Pflegekräfte sind rund um die Uhr erreichbar. Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt oder das Krankenhaus stellen dazu ein Rezept aus. Das SAPV-Team arbeitet eng mit den ambulanten Hospizdiensten zusammen.

Wie hilft die Palliativ-Station?

Die Palliativ-Station ist eine besondere Station in einem Krankenhaus. Ihr Hausarzt, Ihre Hausärztin oder das SAPV-Team kann Sie einweisen. Auf der Palliative-Station steht die Linderung von Symptomen im Vordergrund. Die Krankheit kann nicht mehr behandelt werden. Die Pflegekräfte begleiten Sie bis zum Ende Ihres Lebens.

Was bedeutet stationäres Hospiz?

Das stationäre Hospiz ist eine Einrichtung für schwerkranke Menschen an ihrem Lebensende. Voraussetzung ist:

- Die Krankheit ist weit fortgeschritten. Das Lebensende ist zu erwarten.
- Der medizinische Dienst Ihrer Krankenkasse muss die Aufnahme genehmigen.

Es gibt nicht viele Hospize. Das nächste Hospiz kann weit entfernt sein.

Tipp

Vielen Menschen fällt es schwer, über das Sterben und den Tod zu sprechen. Überwinden Sie Ihre Furcht und sprechen Sie offen mit Ihren Nahestehenden über das Thema, über Ihre Ängste, aber auch über Ihre Hoffnungen.

KURZ GESAGT

Wer hilft Ihnen am Lebensende?

Ambulante Hospiz-Dienste können helfen:

- ➡ Sie begleiten Menschen an ihrem Lebensende.
- ➡ Sie sind Ansprechpartner für die sterbenden Menschen und ihre Angehörigen.

Sie können ein stationäres Hospiz besuchen:

- ➡ Kurz vor Ihrem Lebensende.
- ➡ Wenn die Versorgung zu Hause nicht möglich ist.

Ein SAPV-Team hilft:

- ➡ Wenn Sie besondere medizinische oder pflegerische Unterstützung brauchen.
- ➡ SAPV steht für ausgebildete Fachkräfte, die Tag und Nacht für Sie da sind.

Wenn Sie nicht mehr zu Hause bleiben können oder wollen, kann Sie Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder das SAPV-Team in eine Palliative-Station einweisen. Eine Palliative-Station ist eine besondere Station in einem Krankenhaus.

Impressum

RDA Rummelsberger Dienste für Menschen im Alter gemeinnützige GmbH
Rummelsberg 20a | 90592 Schwarzenbruck
Telefon 09128 50-2412 | Fax 09128 50-2076 | altenhilfe@rummelsberger.net

rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe

Herausgeber:	Karl Schulz (Geschäftsführer)
Fachliche Leitung:	Peter Kraus
Verantwortlich:	Diakonin Christine Meyer
Redaktion:	Kathrin Eibisch, Silvio Hirsch, Michael Kaiser, Iris Schneider, Anja Pudelko, Claudia Kestler, Daniela Freytag
Gestaltung:	Berufsbildungswerk Rummelsberg, Areal K3
Bildnachweis:	Alle nicht gekennzeichneten Fotos Rummelsberger Diakonie, stock.adobe.com, pixelio.de, pixabay.com
Auflage	4.000 Exemplare, November 2021

1121/3724/1

ALTENPFLEGE START-UP CHALLENGE 2019
GEWINNER DER KATEGORIE AKTIVIEREN

Diese Broschüre wurde auf der Messe Altenpflege 2019 in der Kategorie „Aktiveren“ ausgezeichnet.

capito Nordbayern

Kompetenz-Zentrum für Barrierefreiheit der Rummelsberger Diakonie

E-Mail info@capito-nordbayern.de
Telefon 0170 70 85 442
Webseite www.capito-nordbayern.de

Dieses Zeichen ist ein Gütesiegel.

LL B1

Texte mit diesem Gütesiegel sind leicht verständlich.

Leicht Lesen gibt es in 3 Stufen.
B1: leicht verständlich
A2: noch leichter verständlich
A1: am leichtesten verständlich

Werde Pflegefachkraft (m/w/d) bei den Rummelsbergern.

Jetzt bewerben:
traumberufe-rummelsberger.de