

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation Hockenheim e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte ... Mit dem frühmorgendlichen Zwitschern der Vögel ist der Frühling schon greifbar. Es wird wärmer und – mal ehrlich – es zieht uns doch förmlich nach draußen. Garten und Natur tun allen gut, auch oder gerade Menschen mit Demenz. Deshalb widmen wir die Seiten 2 und 3 diesem Thema. Der Rollator hat sich inzwischen etabliert und ist wohl zu einem der wichtigsten Hilfsmittel geworden. Was Sie über den Einsatz wissen sollten, haben wir auf der Seite 4 zusammengestellt. „BGM“ ist momentan für uns ein wichtiges Thema in der Sozialstation. Was bedeuten diese drei Buchstaben? Lesen Sie, was wir dafür tun, dass unser Team gesund bleibt. Das ist die Voraussetzung, um alle hilfsbedürftigen Menschen immer optimal versorgen zu können.

Viel Spaß mit der frühlinggrünen Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE. Wie immer freuen wir uns auf Ihre Meinungen und Anregungen!

Es grüßen Sie herzlich

Micha Böbel
Pflegedienstleiter

Ulrich Beer
Geschäftsführung



Wir stellen uns vor

Sebastian Herzog
Pflegerkraft

In meiner Freizeit liebe ich es, Sport zu treiben. Ich weiß, wie wichtig Bewegung ist, um gesund zu bleiben, und ich habe auch erfahren, dass sich körperliches Training gut eignet, um Stress abzubauen und sich psychisch gut zu fühlen. Deshalb engagiere ich mich bei der Sozialstation im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Es ist spannend, die Angebote und die Veränderungen in diesem Bereich mitzugestalten. Seit August 2021 bin ich für die Sozialstation Hockenheim tätig und meine Ausbildung zur Pflegerkraft habe ich 2012 abgeschlossen.



AUSGABE 34 | 2023

UNSERE THEMEN

- Garten und Natur
Berühren die Sinne
- Jetzt ein Rollator?
Was Sie wissen sollten

Fördert Wohlbefinden und
Gesundheit: Mitarbeitende
beim Qigong

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Für ein gesundes Team

Damit die Mitarbeitenden der Sozialstation Hockenheim langfristig gesund bleiben, gibt es jetzt ein betriebliches Gesundheitsmanagement. Es geht darum, die Arbeit und die Organisation gesundheitsförderlich zu gestalten. Nur wenn es den Pflegekräften gut geht, können wir auch gute Pflege leisten.

Arbeitsabläufe und Arbeitsplätze lassen sich mithilfe des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) noch besser gestalten – das haben jetzt die Mitarbeitenden der Sozialstation Hockenheim erfahren. Das BGM-Team der AOK Rhein-Neckar-Odenwald unter Leitung von Christian Bikowski hat die Sozialstation dabei unterstützt. Mit Erfolg: Die Arbeitsatmosphäre und -situation werden von allen Beteiligten als deutlich verbessert und positiv bewertet.

Für jedes Team der Sozialstation wurde die Arbeitssituation analysiert und aktuell werden die Verbesserungs-

vorschläge der Mitarbeitenden umgesetzt. Zwei sogenannte „Lebe Balance“-Kurse für psychische Gesundheit hat das BGM-Team bereits durchgeführt und weitere sind geplant. Ebenso wird es eine Ergonomieberatung im Büro geben.

Die Mitarbeitenden können bereits Gesundheitsangebote wie Qigong, Massagen, Bewegungsimpulse und Achtsamkeitsübungen wahrnehmen. Auch gibt es einen kollegialen Austausch, um gemeinsam noch bessere Lösungen für bestimmte Anforderungen zu finden. Ein Kinästhetik-Trainer unterstützt die Mitarbeitenden beim Finden der schonendsten Bewegungsabläufe, denn die Pflege erfordert häufig vollen Körpereinsatz.

„**Betriebliches** Gesundheitsmanagement verfolgt zwei Strategien“, erläutert Christian Bikowski. „Zum einen geht es darum, Arbeit und Organisation gesundheitsförderlich zu gestalten, und zum anderen sollen die Beschäftigten befähigt werden, für sich selbst gesundheitsförderlich zu handeln.“ Darüber hinaus müssen Unternehmenskultur, Organisationsentwicklung und Personalmanage-



Die neuen Gesundheitsangebote sind top!

ment sinnvoll ineinandergreifen, damit die Umsetzung gelingt. Ulrich Beer, Geschäftsführer der Sozialstation Hockenheim, und Pflegedienstleiter Micha Böbel freuen sich über die Unterstützung von AOK und Diakonischem Werk Baden. „Es passt alles perfekt zusammen, wir haben bereits einen gut funktionierenden Gesundheitszirkel aufbauen können, an dem sich die Mitarbeitenden gern beteiligen. So wirkt sich die Gesundheitsförderung auch positiv auf das Betriebsklima aus. Das alles kommt letztlich unseren Klientinnen und Klienten zugute, die von uns immer beste Pflege erwarten – und bekommen.“

Kontakt:

Kirchliche Sozialstation Hockenheim e.V. • www.sozialstation-hockenheim.de

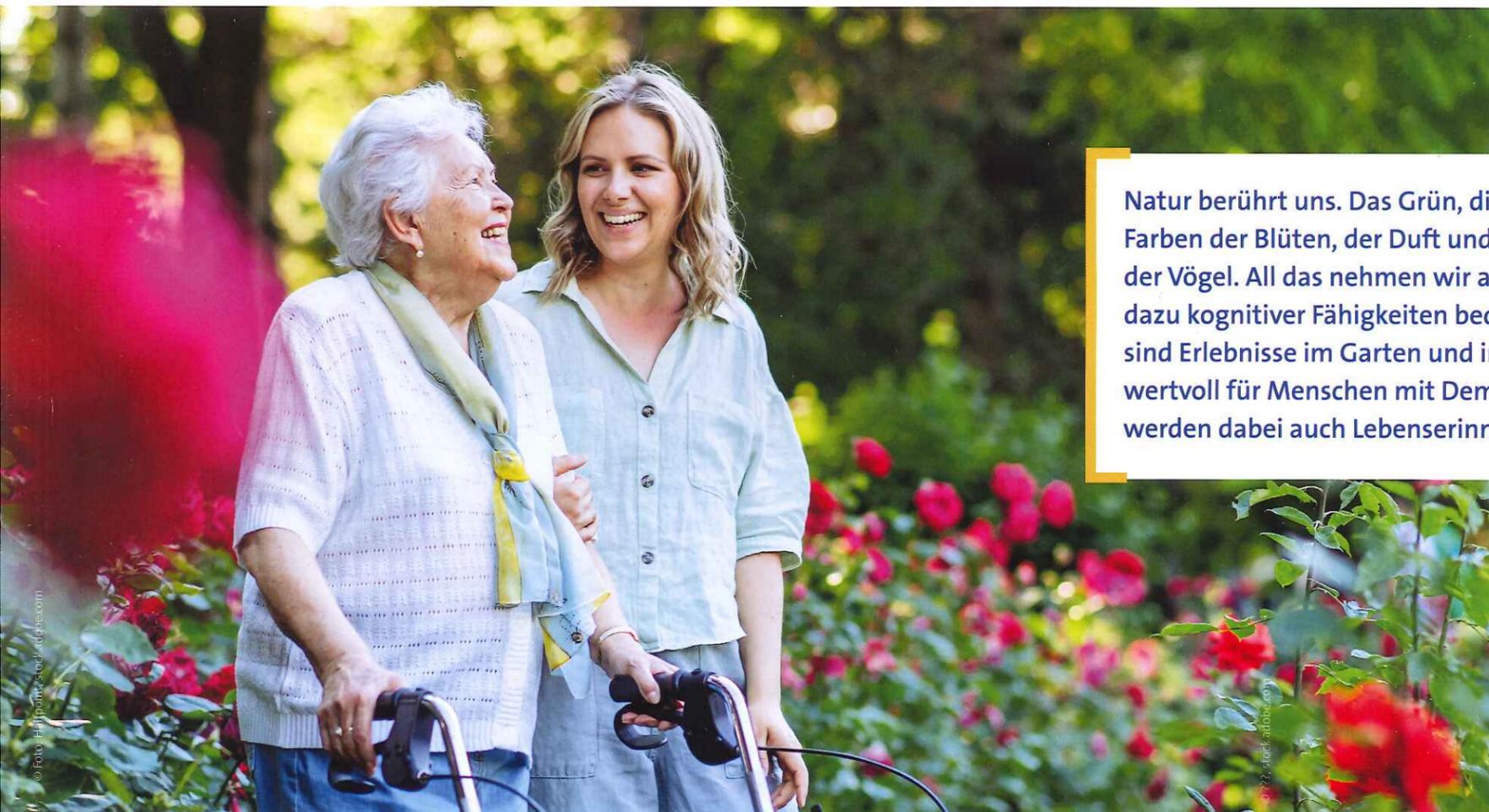
Obere Hauptstraße 47 • 68766 Hockenheim • Telefon Pflegedienstleitung 06205 94 33-33

Hospizleitung 06205 94 33-18 • Verwaltung 06205 94 33-11 • Fax 06205 94 33-22 • info@sozialstation-hockenheim.de

Geschäftsführer: Ulrich Beer • Pflegedienstleiter: Micha Böbel

Tut Menschen mit und ohne Demenz gut: Garten und Natur erleben

Mit allen Sinnen



Natur berührt uns. Das Grün, die leuchtenden Farben der Blüten, der Duft und das Zwitschern der Vögel. All das nehmen wir auf, ohne dass es dazu kognitiver Fähigkeiten bedarf. Deshalb sind Erlebnisse im Garten und in der Natur so wertvoll für Menschen mit Demenz. Häufig werden dabei auch Lebenserinnerungen wach.

Ulrike Kreuer ist Gartenbauingenieurin und Gartentherapeutin. Sie hat schon häufig erlebt, wie positiv Aktivitäten im Garten auf die Bewohnerinnen und Bewohner von Senioren- und Pflegeheimen wirken. Da ist die alte demenzerkrankte Dame, die die meiste Zeit allein am Fenster sitzt und hinaus schaut. Als sie bemerkt, dass sich im Garten etwas tut, räumt sie ihren Fensterplatz und setzt sich jeden Tag unter die alten Eichen auf einen Klappstuhl. Manchmal legt sie ihre Wange an die Borke und ihr Blick verliert sich in der Baumkrone. Als die Blätter fallen, greift sie nach einem Laubbesen

Es gibt unzählige Möglichkeiten

und beginnt, langsam die Blätter zusammenzufegen. Oder der alte Herr, der seinen Rollator als Sitz nutzt, um von dort aus den Boden zu hacken. Auffällig sind die Kraft in seinen Armen und der geübte Schwung, mit dem er das Werkzeug führt. Anfängliche Unsicherheit und Angst scheinen mit jeder Bewegung zu schwinden. Der alte Herr knüpft an seinen Beruf als Friedhofsgärtner an.

Im Garten steigt das Wohlbefinden

Viele Studien belegen, dass durch Erlebnisse in Garten und Natur das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz deutlich steigt. Ihr Engagement nimmt zu und sie suchen häufiger das Gespräch, mögliches aggressives Verhalten nimmt ab. Alles, was Ulrike

Kreuer in den Gärten von Alten- und Pflegeheimen umsetzt, lässt sich auch in die Pflege zu Hause integrieren. Davon ist sie überzeugt. „Oft sind es nicht diejenigen, die ganz nah am pflegebedürftigen Menschen dran sind und ihn täglich betreuen. Sie sind so eingespannt, dass es ihnen vielleicht schwerfällt, in Ruhe Frühlingsknospen zu betrachten. Aber pflegende Ange-

hörige aus der zweiten oder dritten Reihe, wie vielleicht naturverbundene Enkel oder andere Verwandte, können sich gut um Garten- und Naturerlebnisse kümmern.“

Sehen, riechen, fühlen, hören

Das Naturerlebnis verbindet viele verschiedene Eindrücke. Zuerst bietet

Weiterlesen



Das Gartenjahr für Menschen mit Demenz

Für draußen und drinnen

Die Autorin beschreibt anschaulich die jahreszeitlichen Veränderungen in der Natur und im Garten. Monat für Monat können Angehörige aus vielen kleinen und großen Gartenideen wählen, die ohne Vorkenntnisse leicht umzusetzen sind. Dafür braucht es keinen eigenen Garten. An vielen Orten lässt sich dem Duft des Frühlings im März nachspüren und frische Kräuter können im Sommer auch auf der Fensterbank geerntet werden.

Ernst Reinhardt Verlag, 180 Seiten, 29,90 Euro
ISBN 978-3-497-03095-8, auch als E-Book 28,99 Euro



Gartengestaltung für Menschen mit Demenz

Worauf sollte bei der Gestaltung von Gärten für Menschen mit Demenz geachtet werden? Welche Pflanzen eignen sich besonders für das Gärtnern mit alten Menschen? Ulrike Kreuer erzählt von einem dreiwöchigen Gartenprojekt in einem fiktiven Altenheim und wie es gelingt, die Bewohnerinnen und Bewohner in die Gartenarbeit einzubeziehen. Die handfesten Praxistipps lassen sich auch prima in der häuslichen Betreuung umsetzen.

Haupt Verlag, 192 Seiten, 29,90 Euro,
ISBN 978-3-258-08188-5



Ganz praktisch:

Wir gehen raus!

- **Auf einer Frühlingswiese** finden sich fast immer Krokusse. Welche Farbe ist die schönste? Welche Farbe zeigt sich zuerst? Wie viele Zentimeter wachsen sie täglich? Gibt es schon Hummeln in den Blüten? Reichlich Gesprächsstoff und unbedingt ein Grund, an die frische Luft zu gehen.
- **Stellen Sie eine kleine Wetterstation im Garten**, auf dem Balkon oder der Fensterbank auf, beispielsweise mit einer Sonnenuhr, einem analogen Jumbo-Gartenthermometer, einem Regenschirm, einer Windfahne, einem Wetterhahn oder für drinnen ein Wetterhäuschen. Diese einfachen Messgeräte machen die Veränderungen des Wetters und der Jahreszeiten auf unterschiedliche Weise wahrnehmbar.



- **Himbeeren, Johannisbeeren oder Stachelbeeren** direkt vom Strauch naschen oder aus einer bereitgestellten Schale. Beeren locken auch Menschen mit Demenz, die im Verlauf der Krankheit ihr Gefühl für Hunger und Sättigung verlieren.
- **Viele Gemüse und Blumen** können als Vorkulturen in kleinen Töpfen ausgesät werden. Das kann bequem am Tisch im Sitzen ausgeführt werden und trainiert nebenbei Feinmotorik und Koordination.
- **Einfache Tätigkeiten wirken motivierend** und trainieren ebenfalls die Feinmotorik, wie Schnittlauch oder Bohnen in gleich große Stücke schneiden, Lavendel ernten oder Blumenkästen mit Geranien ausputzen.
- **Im Garten aufgestellte Werkzeuge** bieten die Möglichkeit, spontan aktiv zu werden. Der Impuls zur Aktivität kommt durch das Erkennen möglicher Tätigkeiten. So kann die Verknüpfung von Laubfall und Laubbesen zur altbekannten Tätigkeit des Laubfegens motivieren.
- **Der späte Herbst oder Winter** ist eine gute Zeit, um Gartenwerkzeuge zu reinigen, zu schleifen oder zu ölen. Eine ideale Tätigkeit für Männer, die vielleicht auch im Berufsleben schon mit der Wartung von Werkzeugen und Maschinen betraut waren.

es Orientierung. An der Blütezeit von Blumen und Sträuchern lässt sich die Jahreszeit ablesen und der Lauf der Monate verfolgen. Altbekannte Blumen, Bäume oder auch ein klassischer Bauerngarten können Erinnerungen wecken. Direkt ins Auge fällt meistens die Farbenpracht. Die ersten Farbtupfer im Frühjahr mit strahlendem Gelb, leuchtende Rosen im Sommer, ein Beet, das ganz in Blau gestaltet ist. Darüber hinaus regen ganz besonders

auch Düfte Erinnerungen an. Düfte werden gemeinsam mit Erinnerungen gespeichert und diese an Gefühle gekoppelt. Der Duft von Tannengrün ruft so genau die Gefühle hervor, die mit Erinnerungen an die Weihnachtszeit verknüpft sind. Nicht zuletzt geht es im Garten um das Anfassen, Ergreifen und Berühren. Mit den Händen in der feuchten Erde arbeiten, eine Baumrinde erspüren oder sich von der Weichheit eines Blatts überraschen

lassen. Begleitet wird das alles vom Zwitschern der Vögel oder dem sanften Plätschern von Wasser.

Der Garten als geschützter Raum

Um die Natur zu erleben, braucht es nicht zwingend einen eigenen Garten. Wer aber einen hat, kann auf ein paar Dinge achten. Anne Brandt ist beim Demenzzentrum Kompetenz in Schleswig-Holstein für die Fortbildung „Lebenswelt Garten“ verantwortlich und hat gemeinsam mit dem Preetzer Haus am Klostersgarten einen Sinnes-Mustergarten für die Bewohnerinnen und Bewohner angelegt. „In dem Garten sind die Wege beispielsweise so gestaltet, dass sich niemand verlaufen kann, es sind alles Rundwege. Es gibt keine giftigen Pflanzen und es ist ganz wichtig, dass es sich um einen geschützten Raum handelt.“ Als Abgrenzung nach draußen empfiehlt Ulrike Kreuzer abwechslungsreiche Hecken, weil sie weniger als Grenze wahrgenommen werden als beispielsweise ein Zaun. Dadurch entsteht erst gar nicht die Frage, wie es wohl dahinter weitergeht.

Rund ums Jahr viele Aktivitäten

Das ganze Jahr über bietet der Garten vielfältige Möglichkeiten: vom Vermehren der Stauden und der Aussaat von Gemüse über das Herstellen von Teemischungen oder Kräuteresenzen bis hin zum Einkauf von Blumenzwiebeln und der Auswahl von Balkonpflanzen. „Demenz erkrankte



So weich – die Berührung überrascht.

Menschen brauchen Anregungen. Man kann ihnen auch Blumen und Pflanzen zum Erfühlen in die Hand geben oder sie nach ihrer Meinung fragen, wenn es darum geht, in welchen Farben ein Blumenstrauß zusammengestellt werden soll“, erzählt Anne Brandt. „Wichtig ist, die Erfahrung zu vermitteln ‚Ich kann noch was. Ich kann etwas beitragen‘.“

Sind Menschen bettlägerig, lässt sich die Natur nach drinnen bringen, beispielsweise mit Pflanzen, deren Berührung eine ganz besondere sensorische Erfahrung bietet. Dafür eignen sich „Kuschelpflanzen“ wie der Weiche Frauenmantel oder die Apfelminze. Wenn es die Möglichkeit gibt, das Pflegebett an ein geschütztes Plätzchen in den Garten zu schieben, stimulieren eine schöne Bepflanzung, ein sanfter Duft und Wasserplätschern. Hochbeete sind gut geeignet für Menschen mit Gangunsicherheit, weil sie sich während der Arbeit abstützen oder anlehnen können. Für Rollstuhlfahrer eignen sich sogenannte Tischbeete, die sich unterfahren lassen. |

Autorin: Sabine Anne Lück
© GEPFLEGT ZU HAUSE



Hochbeete machen ein bequemerer Arbeiten möglich.

Rollatoren sind eine große Hilfe – haben aber Nebenwirkungen

Sicher gehen

Rollatoren geben Sicherheit und halten uns bei Einschränkungen länger aktiv auf den Beinen. Inzwischen ist die Gehhilfe so beliebt, dass sich manche sogar auf eigene Kosten einen Rollator anschaffen. Was Sie bei einer Entscheidung unbedingt berücksichtigen sollten.



Der Rollator ist eine Erfolgsstory. Er hilft dabei, auch mit körperlichen Einschränkungen mobil zu bleiben. Im Fall des 79-jährigen Peter Tschöpe bedeutete das sogar, die mehr als 140 Kilometer und knapp 4.900 Höhenmeter des Kinzigtäler Jakobuswegs zu bewältigen – mit gelähmten Füßen und Unterschenkeln und seinem Rollator. Eine ganz erstaunliche Leistung, aber normalerweise geht es natürlich darum, mit dem Rollator den Alltag besser zu bewältigen. Wenn zum ersten Mal beim Gehen oder Stehen eine Unsicherheit spürbar ist und die Angst vor einem Sturz wächst oder es tatsächlich bereits einen Sturz gab, taucht häufig die Frage auf, ob ein

Rollator helfen kann. Auch bei einer Krankheit, in deren Verlauf Kraft, Balance und Koordination stark abnehmen oder das Sehen und die gesamte Wahrnehmung sich verschlechtern, kommt der Rollator ins Spiel.

Dauerhaft oder vorübergehend?

Grundsätzlich gilt es zu unterscheiden, ob ein Rollator dauerhaft gebraucht wird oder ob er eine vorübergehende Hilfe während der Genesung sein soll. Je länger der Rollator benutzt wird, desto stärker gewöhnt sich die- oder derjenige daran und oft entsteht das Gefühl, einfach nicht mehr ohne zu können. Deshalb ist zu überlegen, ob bei klar definierten Therapiezielen ein sogenannter Retro-Walker oder Nachzieh-Rollator eingesetzt wird. Ein Vorteil ist, dass sich der aufrechte Stand und Gang durch einen Nachzieh-Rollator in der Regel weniger verändern



Je weiter jemand den Rollator vor sich herschiebt, desto mehr verändert sich der Gang – und das Sturzrisiko steigt.

als beim klassischen Modell. Dabei ist nämlich die Versuchung groß, den Rollator vor sich herzuschieben. Beim Nachziehen werden die Hände eher neben dem Körper gehalten und das Gehen bleibt aufrechter.

Alternative Gehstock

Um die Chance zu erhöhen, dass das Gehen wieder ohne Hilfe möglich wird, kann ein klassischer Rollator auch abwechselnd mit anderen Hilfsmitteln wie Unterarmgehstützen und Gehstock eingesetzt werden. Beim Abgewöhnen und Umlernen sollte dann auf jeden Fall eine ergo- oder physiotherapeutische Fachkraft zur Seite stehen. Ein Gehstock trainiert viel intensiver als ein Rollator alle Fähigkeiten, die für das Gehen gebraucht werden. Er stellt natürlich auch höhere Anforderungen an den Körper. In bestimmten Situationen ist er sogar leichter zu handhaben als ein Rollator, beispielsweise beim Treppensteigen, auf abschüssigem Gelände oder holprigen, unebenen Wegen. Einer der größten Vorteile des Gehstocks ist, dass eine Hand frei bleibt, mit der man sich zusätzlich abstützen oder sogar einen Sturz abfedern kann. Allerdings fühlen sich manche Menschen mit einem Gehstock nicht sicher genug, besonders wenn sie vorher bereits gestürzt sind.

Ein lebenslanger Begleiter

Wenn man sich für einen Rollator entscheidet, sollte man von Anfang an akzeptieren, dass er mit einiger Wahr-



Der Gehstock: größere Anforderung, aber besseres Training

scheinlichkeit zu einem lebenslangen Begleiter wird oder sogar die Vorstufe für einen Rollstuhl sein kann. Beim Nutzen eines Rollators verändert sich – auch bei korrekter Nutzung – der Gang. Ein Teil der Rückenmuskulatur, die für das aufrechte Gehen und Stehen zuständig ist, wird schwächer. Der natürliche Bewegungsablauf wird mit der Zeit verlernt und die Abhängigkeit vom Rollator wächst, weil auf wackeligen Beinen auch die Angst vor einem Sturz größer wird. Wenn alle diese Dinge bedacht sind und der Rollator sich als beste Alternative herausstellt, kann er im Alltag gute Unterstützung leisten. Dann gilt es, sich beim Anbieter gut beraten zu lassen, um das individuell beste Modell zu finden. |

Autorin: Sabine Anne Lück
© GEPFLEGT ZU HAUSE

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

VfSDP: Diakoniestation Lahr gGmbH, Lahr
Telefon 07821 93650

Evangelische Sozialstation Eppingen e.V.,
Eppingen, Telefon: 07262 2523000

Kirchliche Sozialstation Hockenheim e.V.,
Hockenheim, Telefon 06205 9433-33

Kirchliche Sozialstation Sinsheim e.V.,
Sinsheim, Telefon 07265 2139700

Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V.,
Schwetzingen/Eppelheim
Telefon 06202 27680

Ökumenische Sozialstation St. Martin,
Gengenbach Hohberg e.V., Gengenbach
Telefon 07803 980540

Auflage: 5.000 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:
Lück + Sitz Medien Partnerschaft
Journalistin und Grafik-Designerin,
info@gepflegt-zu-hause.de
Telefon 02224 987440

Rollator-Training ist wichtig

Wenn das passende Rollator-Modell gefunden ist, sollten Sie die Anwendung trainieren. Beim Kauf gibt es in der Regel eine mehr oder weniger ausführliche Einweisung. Darüber hinaus lohnt sich auf jeden Fall eine Beratung bzw. ein Training mit folgenden Inhalten: Öffnen und Schließen von Türen, Gehen auf unterschiedlichen Untergründen, Rückwärtsgehen, Stufen bewältigen, das Einsteigen in einen Bus, Einkaufen sowie das Bewegen zu Hause, beispielsweise in einem engen Raum. Auch mögliche Stolperfallen zu Hause gilt es zu erkennen und auszuräumen.

➔ **Fragen Sie Ihre Sozialstation nach einer Beratung oder einem Training für den Rollator.**