

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation Sinsheim e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Es liegt uns am Herzen, für GEPFLEGT ZU HAUSE immer lebensnahe, interessante Themen auszuwählen. Für viele Junge und Junggebliebene sind die digitale Technik und die sozialen Netzwerke nicht mehr aus ihrem Leben wegzu-denken. Deshalb finden Sie die Kirchliche Sozialstation Sinsheim jetzt auch auf Facebook und Instagram. Regelmäßig gibt es dort neue Informationen über unsere Einrichtung und unsere Arbeit. Wie wir das Projekt genau gestalten, lesen Sie hier auf der Seite 1.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der neuen Herbstausgabe und halten es mit Charles Dickens, der sagte: „Nichts in der Welt wirkt so ansteckend wie Lachen und gute Laune.“ In diesem Sinne kommen Sie gut durch den Winter – lachen Sie viel und bleiben Sie positiv gestimmt, denn gute Laune hält bekanntlich ja auch gesund.

Ihre

Sabine Backfisch Pflegedienstleiterin
Michaela Becker Geschäftsführerin



AUSGABE 35 | 2022

UNSERE THEMEN

- Demenz und Sexualität
Die Sehnsucht bleibt
- Digitale Helfer
Leichter durch den Alltag

Unterwegs im Internet –
auch für viele Ältere
unverzichtbar

Jederzeit in Kontakt mit der Sozialstation

Mit Herz in den sozialen Medien

Verstaubt? Von wegen! Seit August 2022 können Sie regelmäßig Neuigkeiten über die Sozialstation in den sozialen Medien lesen. Für viele Menschen und Institutionen sind die digitalen Plattformen inzwischen unverzichtbar. Vernetzen Sie sich mit uns auf Facebook und Instagram.

Mit Herz und Verstand – das ist die Leitlinie der Kirchlichen Sozialstation Sinsheim. Wir verstehen uns schon lange als modernes Unternehmen der Sozialwirtschaft und gehen unsere Arbeit mit viel Herz und großem Sachverstand an. Für unsere Kundinnen und Kunden möchten wir so transparent wie möglich sein und mit unserem umfassenden Angebot für alle sichtbar. Im Winter 2021 haben wir bereits an

unserer neuen Webseite gearbeitet und dann entschieden: Wir werden in den sozialen Netzwerken aktiv.

Frank Becker, Mitglied der Geschäftsführung, hat die Entwicklung angeschoben. Unter seiner Leitung trifft sich seit dem Frühsommer in regelmäßigen Abständen das Social-Media-Team, zu dem Pflege- und Verwaltungskräfte gehören. Allen Teammitgliedern ist es wichtig zu zeigen, warum sie bei der Kirchlichen Sozialstation Sinsheim arbeiten, wie sehr sie sich für ihre Patientinnen und Patienten engagieren, wie viel Freude die Arbeit im Team macht und welche guten Gründe es gibt, im Team der Sozialstation mitzuarbeiten. Gemeinsam werden Ideen gesammelt, Themen festgelegt, Fotos geschossen und die dazugehörigen Geschichten produziert – damit Sie ganz nah dabei sein können.

Regelmäßig stellen wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor, zeigen Bilder und Geschichten aus unserem Arbeitsalltag, geben wertvolle Tipps für die Pflege zu Hause und regen mit tiefgründigen Zitaten zum Nachdenken an. Wir gewähren ei-



Per QR-Code zu unseren
Facebook Posts

nen Blick hinter die Kulissen und Sie können an unserem Arbeitsalltag teilhaben. Sind Sie bereits auf Facebook oder Instagram unterwegs? Wenn ja, legen Sie gleich los und folgen Sie uns. Wenn nein, kann unser Angebot vielleicht Ihr Einstieg sein. Wir freuen uns, wenn Sie Beiträge, die Ihnen gefallen, mit Freunden und Angehörigen teilen.

Auf unserer Webseite können Sie sich über alle Angebote und Leistungen informieren:

www.sozialstation-sinsheim.de



**Kirchliche Sozialstation
Sinsheim e.V.**



#sozialstationsinsheim



Leben heißt lernen

Patrizia Carone und Nico Schneider
Frisch examinierte Altenpflegefachkräfte

Ihre dreijährige Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin bzw. zum examinierten Altenpfleger haben Patrizia Carone und Nico Schneider sehr erfolgreich abgeschlossen. Mit großem Engagement und Ehrgeiz haben sie gemeinsam mit ihren Praxisanleitern die Ausbildungszeit gemeistert. Wir freuen uns sehr, dass die beiden weiterhin als Pflegefachkräfte für die Kirchliche Sozialstation Sinsheim tätig sind. Sie bringen viel Leidenschaft für den Beruf mit und sind motiviert, sich beständig weiteres Fachwissen anzueignen. Davon profitiert das gesamte Team und vor allem künftige Auszubildende. So können wir Pflegenachwuchs gewinnen und den Beruf auch in Zukunft attraktiv gestalten. Eine Ausbildung mit Herz und Verstand.

Kontakt:

Kirchliche Sozialstation Sinsheim e.V. • www.sozialstation-sinsheim.de

Brückenstraße 3 • 74889 Sinsheim • Tel. 07265 2139700 und 07261 6595800 • Fax 07265 2139780 • info@sozialstation-sinsheim.de
Geschäftsführerin: Michaela Becker • Pflegedienstleiterin: Sabine Backfisch
Volksbank Kraichgau eG • IBAN DE63 6729 2200 0080 2448 00 • BIC GENODE61WIE



Information und Beratung

Mehr wissen und austauschen

- **In Gesprächskreisen** für pflegende Angehörige entsteht oft die Vertrautheit, die nötig ist, um sich über schwierige Themen auszutauschen. Fragen Sie Ihre Sozialstation nach einem solchen Gesprächskreis unter kompetenter Leitung.
- **Die 38-seitige Vereinszeitschrift** „Mitteilungen“ der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. mit dem Schwerpunkt „Demenz und Sexualität“ enthält berührende Berichte von Betroffenen und wertvolle Informationen zum Thema. Das Heft kann für 2 Euro plus Porto bei der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. bestellt werden: Telefon 030 89094357, mail info@alzheimer-berlin.de
- Unter www.profamilia.de steht ebenfalls eine Broschüre zum Thema „Sexualität und Demenz“ kostenlos als Download zur Verfügung.
- **Das Alzheimer-Telefon** bietet Erkrankten und pflegenden Angehörigen kompetente Beratung und Information. Die Berater hören Ihnen auch gern zu, wenn Sie sich einfach einmal aussprechen möchten. Unter der Telefonnummer 030 259379514 ist das Angebot der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erreichbar.



Wenn der Partner an Demenz erkrankt, ändert sich meist auch die gemeinsame Intimität – vor allem, wenn sexuelle Bedürfnisse als unangemessen erlebt werden.



Filmtipp

Vergiss mein nicht –

Wie meine Mutter ihr Gedächtnis verlor und meine Eltern die Liebe neu entdeckten

Regisseur David Sieveking porträtiert liebevoll seine an Demenz erkrankte 73-jährige Mutter und macht zugleich einen Film über die Lebens- und Liebesgeschichte seiner Eltern. Respektvoll und einfühlsam.

Dokumentarfilm von David Sieveking, 2012, DVD, ca. 9,50 Euro oder als Stream



Fehlen von sexuellem Glück belasten. Aber wer mit Ende 70 nur der Romantiker von früher nachtrauert, macht sich ein bisschen lächerlich.“

Die Rollen verändern sich

Pflegende Angehörige leiden in der Beziehung zu ihrem an Demenz erkrankten Partner vor allem darunter, dass sich die Rollen verändern. Sie müssen immer mehr Aufgaben übernehmen, den Alltag organisieren, wichtige

Auf innige Momente muss man nicht verzichten.

Entscheidungen alleine treffen und den kranken Menschen bei der Körperpflege unterstützen. Aus Paaren werden Betreuende und Betreute. Das ist häufig belastend und für sexuelle Lust nicht förderlich. „Und doch bleibt

der erkrankte Partner ein erwachsener Mensch mit seiner eigenen Geschichte, mit Gefühlen und Bedürfnissen“, sagt Helga Schneider-Schelte. „Auch wenn die Lust abnimmt, miteinander zu schlafen, so kann eine intime Beziehung weiter bestehen bleiben. Beim Kuseln, Streicheln oder Beieinandersitzen können sehr innige, wunderbare Momente entstehen.“

„Ich war doch erst 46!“

Manchmal gelingt das aber nicht und es zeichnet sich ein anderer Weg ab: So berichtet Silvia Teich, deren Mann früh an Demenz erkrankte: „Wir saßen Abend für Abend schweigend nebeneinander auf dem Sofa – nicht nur, weil er durch die Aphasie starke Sprachschwierigkeiten hatte. Es war, als lebte er in einer eigenen Welt, zu der niemand einen Zugang hatte. Ich fühlte mich an diesen Abenden unendlich einsam und konnte mir nicht vorstellen, jahrelang so weiterzuleben. Ich war doch erst 46!“ Silvia Teich verliebte

sich neu und schöpfte allein aus der Beziehung zu ihrem Freund die Kraft, weiterzumachen und sich um ihren Mann zu kümmern.

Wenn sich pflegende Partner neu verlieben, stehen sie häufig unter einem moralischen Druck. Darf ich das? Werde ich von den anderen Menschen dafür verurteilt? „Für Angehörige ist es jedoch wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Dann darf und soll man auch aus dem gemeinsamen Schlafzimmer ausziehen“, sagt Helga Schneider-Schelte. „Nur wer auf sich selbst gut aufpasst, kann auch auf den anderen gut aufpassen.“

Eigene Grenzen akzeptieren

Ein verändertes Sexualverhalten kann aber nicht nur in der Beziehung zum langjährigen Ehepartner zu Problemen führen, sondern auch für andere pflegende Angehörige irritierend sein. Die Geschichte einer Tochter, die sich hilflos an die Deutsche Alzhei-

mer Gesellschaft wandte, macht das deutlich. Ihr widerfuhr folgende Situation: Sie pflegte ihren an Demenz erkrankten Vater, der sie aber nicht mehr erkannte. Als sie seinen Intimbereich wusch, wurde er erregt und wollte mit ihr flirten. Sie fiel aus allen Wolken. Ich bin doch seine Tochter!

Für sie galt es, die eigenen Grenzen zu erkennen. Während es für andere pflegende Angehörige vielleicht möglich gewesen wäre, die Situation mit einer humorvollen Bemerkung aufzulösen, saß der Schock bei der Tochter tief. Für sie lautete die Lösung, die Intimpflege nicht mehr alleine zu übernehmen, sondern ihren Bruder hinzuziehen bzw. einen Pflegedienst zu beauftragen. Helga Schneider-Schelte: „Wichtig ist, dass die Tochter ihrem Vater gegenüber respektvoll bleibt und ihn nicht beschimpft oder bestraft, denn das würde er nicht verstehen.“

Neue Technologien können den Alltag im Alter leichter machen

Digitale Helfer

Tablet, Smartphone, Digitalisierung, Apps. Ganz schön kompliziert – das hat wohl jeder von uns schon einmal gedacht, wenn es einfach nicht funktionieren wollte. Besonders Menschen, die nicht mit der Technik aufgewachsen sind, fühlen sich unsicher. Dabei gibt es Produkte und Funktionen, die im Alltag wirklich gut unterstützen.



Ortungssysteme

Wenn jemand mit einer chronischen Erkrankung nicht zur gewohnten Zeit nach Hause zurückkehrt, sind die Angehörigen schnell beunruhigt. In dieser Situation kann ein Ortungssystem hilfreich sein. Damit können Angehörige ermitteln, wo sich der- oder diejenige gerade befindet. Das Angebot ist groß: angefangen von der Smartphone-Funktion „Mein Gerät suchen“ über Ortungsgeräte in Form von Uhren, einlegbaren Schuhsohlen und kleinen Boxen bis hin zu Ortungsgeräten, die fest an Rollatoren montiert werden. Die Ortung erfolgt in aller Regel über das GPS-Signal, das einen Mobilfunkempfang voraussetzt. Sobald der Standort abgefragt wird, werden die Daten auf das Smartphone oder Tablet des Angehörigen übertragen.

© Foto: PAJ UG

Medikamenten-Erinnerung

Elektronische Tablettenspender erinnern mit einem Signal oder einer Sprachansage daran, wann es Zeit ist, die Medikamente einzunehmen. Manche Systeme können mit einer Smartphone-App verbunden werden, die Nachrichten über eingenommene oder versäumte Dosen versendet – an das eigene Smartphone oder das eines pflegenden Angehörigen. Beispiele: Mediteo oder Vimedi.

© Foto: Mediteo GmbH



© Foto: Apple

Schlüsselfinder

Wo ist mein Schlüssel? Wo ist meine Handtasche? Meine Brille? Meistens

passiert es, wenn man das Haus verlassen will. Wichtige Dinge sind nicht auffindbar und der Stresspegel steigt. Schlüssel- bzw. Gegenstandsfinder leisten dann gute Dienste. Sie bestehen aus einem Anhänger, der am Schlüssel oder jedem anderen Gegenstand befestigt werden kann, und einem Gerät, mit dem man danach sucht. Das funktioniert über Bluetooth und eine Smartphone-App oder über Funkanhänger und eine Fernbedienung. Die Reichweite beträgt in der Regel zwischen 20 und 50 Metern.



Digitale Sprachassistenten

Alexa, Assistent oder Siri – die Sprachassistenten von Amazon, Google und Apple sind beliebt. Sie können nicht nur gut unterhalten, sondern auf vielfältige Art und Weise den Alltag erleichtern. Besonders für sehbeeinträchtigte Menschen ist das eine echte Hilfe. „Wie viel Uhr ist es?“ oder „Ruf meine Tochter an!“ oder „Lese die Nachrichten aus der Online-Zeitung vor!“ – das alles erledigen die Sprachassistenten. Als grobe Richtschnur für die richtige Auswahl eines digitalen Sprachassistenten kann gelten, dass Alexa mehr Zugriff auf Unterhaltung bietet und Google mehr Informationen.

Wer hilft beim Einrichten?

Wenn Sie die Möglichkeiten und Funktionen der neuen Technologien bislang nur vom Hörensagen kennen und alleine den Überblick verlieren, holen Sie sich Unterstützung! Wenn sich jemand die Zeit nimmt, beispielsweise den Nutzen von Sprachassistenten im Alltag zu zeigen und zu erklären, was mit den Daten geschieht, und es vielleicht sogar die Möglichkeit gibt, ein Gerät auszuprobieren, kann die Technik Spaß machen.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViSDP: 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



© Foto: Stanislav Vladimir, stock.adobe.com

Intelligentes Zuhause

Haushaltsgeräte, Lampen, Rollläden oder Heizung sind vernetzt und können mit einer App oder per Sprachassistent gesteuert werden. Das wird unter dem Begriff „Smart Home“ zusammengefasst. Es gibt darunter auch Systeme oder Produkte speziell für ältere Menschen. Beispielsweise kann auf dem Weg zum Bad automatisch das Licht angehen, wenn der Bewegungsmelder nach 20 Uhr eine Aktivität erkennt, oder der Herd wird beim Verlassen des Hauses oder nach einer bestimmten Zeit abgeschaltet. **Zum Ausprobieren:** Statt ein komplettes System zu installieren, können Sie bereits vorhandene Haushaltsgeräte mit einer WLAN-Steckdose aufrüsten. Sie wird zwischen Steckdose und Gerät platziert und anschließend können Sie das Gerät beispielsweise per Sprachbefehl steuern.

Gesundheits Helfer

Mit Fitnessarmbändern oder schlaun Uhren, auch „Wearables“ genannt, lassen sich Blutdruck, Puls, Aktivität und Pausen mithilfe verschiedener Sensoren messen. Die Daten können an ein Smartphone übermittelt und ausgewertet werden. Auch können Sie sich Fitnesspläne erstellen oder daran erinnern lassen, noch einige Schritte zu tun, wenn Sie sich zu wenig bewegt haben. Es gibt inzwischen auch eine Reihe von



Medizin-Apps für das Smartphone, die auf Rezept zu haben sind. Anwendungsbereiche sind beispielsweise Diabetes, Tinnitus oder Depression. Eine Liste der Apps auf Rezept finden Sie im Internet unter diga.bfarm.de

© Foto: Dragonimages, stock.adobe.com