



*Ehemalige Poststation in Kastel
Heute unser „KKV-Haus“*

In dieser Ausgabe:

- ❖ Ansprechpartner/innen
Telefonnummern - Infos
- ❖ Grußwort
- ❖ Mitgliederversammlung
- ❖ Alltagshilfen
- ❖ Begegnungsstätte Kastel
- ❖ Ambulante Pflege
- ❖ Haus Maaraue:
 - Tagespflege
 - Betreutes Wohnen
- ❖ Angehörige - Demenz
- ❖ Neue Betrugsmasche
- ❖ Schockanrufe
- ❖ Mitgliederwerbung
- ❖ Zum Schluß...
- ❖ Noch eine Bitte

***Wenn man alt wird, muss man
zeigen, dass man noch Lust zu
leben hat***

(J.W. von Goethe)

Verantwortlich für die Ausgabe:
Eberhard Faßbender



Ihre KKV-Ansprechpartner/in:

Pflegedienstleitung:

Sr. Roswitha

Stellvertretung:

Sr. Sabine

Telefon 061 34 – 298 69 - 13

Leitung Alltagshilfen + BGS:

Frau Lahyani

Telefon 061 34 – 298 69 - 14

KKV-Begegnungsstätte:

Frau Gläßner

KKV-Tagespflege „Haus Maaraue“

Sr. Michaela

Telefon: 061 34 – 58 44 000

Haus- Wohnungs- und

Mitgliederverwaltung:

Frau Roie

Telefon 061 34 – 298 69 - 11

Geschäftsführung:

Herr Scholz

Telefon 061 34 – 298 69 – 0

Verein:

Eberhard Faßbender - Vorsitzender

Telefonzentrale:

061 34 – 298 69 - 0

FAX: 061 34 – 16 52

Anschrift:

Kloberstraße 2

55252 Mainz-Kastel

Mailadresse: info@kkv-pflege.de

Facebook / Instagram



Ihre SPENDEN

wir sagen - herzlichen Dank.

Der **KKV** ist durch das Finanzamt Wiesbaden als gemeinnützig anerkannt und darf auch steuerlich abzugsfähige Spendenbescheinigungen ausstellen.

Spendenvarianten – unter:

www.kkv-pflege.de/verein

Spendenkonto:

Mainzer Volksbank e.G.

Mainz-Kastel

IBAN:

DE89551900000119014017

BIC: MVBMD55

Spendenbescheinigungen ab einem Betrag von 50 € erhalten Sie von uns unaufgefordert zugesandt.

Internetadresse des KKV:

www.kkv-pflege.de

KKV-Pflegenotruf

- für unsere Patienten:

Tel.: 061 34 – 43 44



Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde des KKV,

eigentlich sollte diese Ausgabe die 3. in 2022 sein. Doch, es war mir leider nicht möglich gewesen, dies organisatorisch zu bewerkstelligen. Haben Sie bitte Nachsicht mit mir – und freuen Sie sich auf diese erste Ausgabe in 2023. Ja, es hat schon wieder ein Neues Jahr angefangen.

Ich habe den Spruch auf der Titelseite mehrmals lesen müssen, um für mich einen tieferen Sinn daraus zu verstehen. Lust zu leben, die kann sehr unterschiedlich sein. Sie kann durch manch kleines Ereignis schon befriedigt werden. Das Gespräch mit den Nachbarn. Dem Besuch der Kinder oder der Enkelkinder bei sich zuhause oder auch bei diesen selbst. Sie kann durch eine schöne Reise, einen Tagesausflug oder auch nur durch den Besuch auf einem Weinfest ihre Erfüllung finden. Eines ist mir allerdings hierbei wichtig und bewusst geworden, nämlich, dass die Lust zu leben nicht nur im Alleinsein stattfinden kann. Die Gemeinschaft mit anderen Menschen ist für mich ein wichtiger Baustein hierfür. Und dazu

benötigen wir Zeit. Zeit – sie rennt – nicht nur für uns ältere. Nein, auch von der jungen Generation hört man solche Aussagen. Nutzen wir dennoch die uns geschenkte Zeit. Sie ist etwas wunderschönes, Wertvolles. Ich erinnere mich an das Lied der Musikgruppe, „Die Höhner“ aus Köln. Sie haben vor sehr vielen Jahren ein Lied zur Zeit gesungen. Darin heißt es: *„Ich wünsch Dir Zeit, für Deine Träume, dass sie in Erfüllung gehen. Ich wünsch Dir Zeit, um all die Wunder dieser Erde zu verstehn. Und ich wünsch Dir Zeit, zum Lachen, zum verrückte Sachen machen. Nicht an der Uhr zu kleben! Ja, ich wünsch Dir, - Zeit zum Leben“!* Wieviel Wahrheit, wieviel Mut wird uns allen durch dieses Lied vermittelt! Wer von uns hat schon mal etwas Verrücktes gemacht? Etwas, worüber er sich im Nachhinein fast „kaputt gelacht hat“? Oder auch an das er /sie sich irgendwann in seinem Leben erinnert. Es nochmals vor seinem inneren Auge an sich vorbeiziehen lässt. Ganz gleich, ob es schöne oder auch weniger schöne Dinge waren.



Ich wünsche Ihnen allen eine gute Zeit. Nutzen Sie diese – für sich selber oder auch für andere. Und, ja, „kleben Sie nicht an irgendetwas – leben Sie ihr einzigartiges Leben!

Unterstützen Sie uns auch weiterhin mit Ihrer Mitgliedschaft, mit Ihrem Vertrauen. Bleiben Sie uns verbunden.

Ihr

Eberhard Faßbender

1. Vorsitzender

Verein – Termine 2023

Termine und Informationen zu unseren Hilfsangeboten, zum Verein selbst auf unserer Internetseite: www.kkv-pflege.de

Mitgliederversammlung 2022

Rückblick: Am 08.09.2022 fand in der Ortsverwaltung Kastel / Kostheim, unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt. Es gab einiges zu beraten, zu beschließen und auch einiges, worüber wir berichtet haben. Schwerpunkte waren wieder der Jahresabschluss 2021, der Wirtschaftsplan für 2023 sowie die notwendig gewordene Satzungsänderung und Anhebung unseres Mitglieds-Jahresbeitrages. Mit Schreiben vom 31.10.2022 ha-

ben wir alle Mitglieder entsprechend informiert und ihnen gleichzeitig auch schon das Protokoll der MV 2022 zukommen lassen. Jetzt wissen also auch diejenigen, die nicht an unserer MV teilnehmen konnten, was besprochen – was beschlossen wurde. Auch eine wichtige, notwendige Änderung unserer Satzung. Denn wer weiß in einem Jahr wirklich noch, was wir in der MV besprochen – beschlossen haben?

Ein paar Nachfragen haben uns dann doch schon erreicht. So die Frage, ob durch die Erhöhung des Mitgliedbeitrages von Seiten der Mitglieder etwas zu unternehmen sei? Nein, da fast alle uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben, wird der neue Betrag ganz normal im April des Jahres 2023 eingezogen. Wurde ein eigener, freiwilliger höherer Jahresbeitrag gewählt, dann wird selbstverständlich dieser Betrag eingezogen.

Wer seinen Mitgliedsbeitrag selbst überweist, der muss diesen Betrag entsprechend anpassen.



„KKV – Alltagshilfen“

Unsere Alltagshilfen – ein Sorgenkind? Ein klares „Ja“. Ja, es gäbe so viel zu tun, doch – wer hilft, wer unterstützt uns hierbei?

Viele Anrufe bei den Rettungsdiensten, die in eine Wohnung gerufen werden, zeigen oftmals keinen medizinischen Notfall. Die Mitarbeitenden der Rettungsdienste im Bereich unserer LH Wiesbaden, treffen sehr oft auf ältere Menschen, die verwaist und häuslich unterversorgt sind, auch zunehmend pflegerisch unterversorgt sind. Sie melden diese dann der *„Beratungsstelle für das selbstständige Leben im Alter“*, in Wiesbaden, die dann kurzfristig Hausbesuche machen.

Doch oft sind solche Problemfälle weder der Beratungsstelle noch anderen Hilfsanbietern im Stadtgebiet bekannt. Wie könnte hier Hilfe aussehen? Zum einen bedarf es einer aufmerksameren Nachbarschaft. Hier müssten viele erkennen, dass in solch einem Haushalt Hilfe in der häuslichen Pflege notwendig ist! Oder ob eine Haushaltshilfe notwendig wäre?

Es betrifft insbesondere ältere Menschen, die einsam oder mit ihrer eignen Situation überfordert sind. Die Gesellschaft verändert sich zunehmend! Die Anzahl der älteren Menschen steigt stetig an. Angehörige oder auch die vorbenannte Nachbarschaftshilfe können immer weniger Hilfe leisten. Sie kommen an das Ende ihrer eigenen physischen als auch psychischen Kräften.

In unserem „kkv-aktuell“ aus 2022 hatten wir aufgezeigt, dass wir in den Jahren bis 2012 noch ca. 70 ehrenamtliche Menschen, mit einer entsprechenden Aufwandsentschädigung, aus AKK in den Haushalten alter und kranker Menschen zu deren Unterstützung im Alltag einsetzen konnten. Und seitdem? Heute sind es nur noch „eine Hand voll“! Immer weniger Unterstützung erfahren wir in dieser Hinsicht. Viele ältere Ehrenamtliche sind inzwischen selbst hilfebedürftig geworden. Einige sind verstorben. Andere sind glücklicherweise in sozialversicherungspflichtige Beschäftigungen gelangt. Uns fehlen dadurch solche Menschen, die uns in die-



sem Hilfsangebotsbereich unterstützen! Wir schieben eine hohe Nachfrage vor uns her!

Aber, unsere Kunden haben auch eine hohe Erwartungshaltung, was das Leistungsspektrum angeht. Die Kosten dafür bringt bei vielen dann eine Ernüchterung. Denn – wie sagt der Volksmund: „umsonst – das geht nicht“! Dem ist leider so.

All dies ist ein Gesamt-Gesellschaftliches-Problem geworden! Wir könnten versuchen, es gemeinsam zu stemmen! Doch dazu benötigen wir viele Menschen aus unseren Stadtteilen, die sich hier einbringen, uns auch finanziell unterstützen würden. Es liegt also an uns selbst, wie wir den heutigen, älteren oder kranken Menschen in deren häuslichen Umgebung, auch zukünftig Unterstützung zukommen lassen können und wollen. Und das ableitend, wie wir es für uns selbst einmal haben möchten. Vorbildfunktionen waren immer schon wichtig und notwendig.

Im Stadtbereich Wiesbaden hat mittlerweile ein großer Anbieter seine Hilfsdienste in diesem Be-

reich eingestellt! Dies sollte uns, in AKK, aufhorchen lassen!

Reden wir also nicht nur hierüber! Nein, packen wir es gemeinsam an. Die Zeit gibt uns oftmals keine zweite Chance!

Ansprechpartner: siehe 1. Innenseite.

(Interpretation aus einem Pressebericht, Frau Groß, Leitung Beratungsstelle für selbstständiges Leben im Alter, Wiesbaden.)

„KKV-Begegnungsstätte“

Die Freude am Fastnachtsamstag war riesengroß. Als Erdbeere oder Küken verkleidet, haben unsere Gäste, in Begleitung von Frau Gläßner und ihrem Team, den traditionellen Rekruten-Umzug in Kastel live erlebt.

Immer wieder stimmten alle Gäste in den „Meenzer Schlachtruf“ ‚Helau‘ ein. Ganz gleich, ob einer unserer Gäste mit einem Rollator oder noch gut zu Fuß dabei war; es wurde gemeinsam geschunkelt und viele Fasnachtslieder gesungen.

Viele Zugteilnehmer ließen es sich nicht nehmen, unsere närrischen Gäste mit Bonbons, kleinen Blumensträußchen oder einer großen Portion Konfetti zu überschütten. Dies alles zur gro-

ßen Freude der Besucher unserer „KKV-Begegnungsstätte“.



Für unsere Gäste war es eine willkommene Abwechslung zu ihrem Alltag, gespickt mit vielen freudigen Momenten. Es war ein wunderschöner gemeinsamer Ausflug mit unterschiedlichsten Eindrücken, die einerseits sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben werden. Andererseits hätte mancher von ihnen sich nie auf den Weg gemacht,

und allein sich an den „Zugrand“ gestellt oder auch gesetzt, um all diese Freude mitzuerleben. Ein deutliches Zeichen, dass Gemeinschaft gerade im Alter Glücksmoment hat.

Solch ein Glücksmoment kann jeder älter werdender Mensch für sich in Anspruch nehmen. Es gibt weiterhin noch freie Plätze in unserer Begegnungsstätte. Ein kostenloser „Schnuppertag“ montags – freitags je 3 Stunden und samstags mit 5 Stunden erleichtert es vielleicht dem einen oder der anderen, sich in solch eine neue Gemeinschaft einzubringen, einzuleben, oder sie überhaupt einmal kennenzulernen. Pflegende Angehörige können beruhigt am Samstag ihren Großeinkauf erledigen, während Mutter oder Vater gut betreut in der BGS ist. Die Leiterin unserer Alltagshilfen, Frau Lahyani, berät Sie gerne zum Besuch unserer „KKV-Begegnungsstätte“.

Terminabsagen, Fahrdienstplanung sind direkt mit Frau Gläßner zu besprechen.



„KKV – ambulante Pflege“ Generalistische Pflegeausbildung – professionell und zukunftsfähig.

Die bisherigen Berufsbezeichnung „Krankenschwester/ Krankenpfleger“, oder „Altenpfleger/ Altenpflegerin“ gibt es in dieser Form seit dem Jahr 2020 nicht mehr. Die neue, korrekte Berufsbezeichnung für diesen Beruf nennt sich, nach bestandener Prüfung und Examen, nun „Pflegefachfrau – Pflegefachmann“.

Vorrangiges Ziel der Reform ist, allen Auszubildenden einen einheitlichen sowie automatisch EU-weit anerkannten Abschluss zu ermöglichen. Klar formuliert bedeutet dies, dass es nun alle Auszubildenden zur Pflege von Patientinnen/Patienten jeden Alters, in sämtlichen Versorgungsbereichen, befähigt. Während der Zeit der Ausbildung müssen alle Auszubildenden insbesondere in Krankenhäuser, Kinderarztpraxen, Pädiatrie, ambulante Pflege, stationäre Pflege, Gerontoabteilungen eingesetzt werden. Im Anschluss an ihre Ausbildung haben die examinierten Pflegefachkräfte die „freie

Wahl“, können somit in allen stationären als auch ambulanten Einrichtungen der Gesundheitsversorgung tätig werden.; beispielhaft: Krankenhäuser, Pflegeheime, Psychiatrien, ambulante Pflege, Kinderarztpraxen etc.

Ihre Sr. Roswitha, Pflegedienstleitung

„... und da war noch etwas – aktuelles...“

Habe gerade beim Schreiben dieser „kkv-aktuell“ einen Anruf aus meinem Bekanntenkreis erhalten. Eine Bekannte benötigte sofortige Hilfe und Unterstützung. Sie wurde freitags-nachmittags „zwangsweise“ aus dem Krankenhaus entlassen. Ihr Bett würde gebraucht, so das Argument der Klinik. Sie sollte sich einen Pflegedienst VorOrt suchen. Leichter gesagt als getan! Denn welcher ambulante Pflegedienst kann schon Freitagnachmittag eine Versorgung übers Wochenende sicherstellen? Die allerwenigsten! Es fehlt oft an klarer Entlassungsvorsorge aus der Klinik, einer ärztlichen Verordnung und die entsprechenden Medikamente! Außerdem – wer von den ambulanten Pflegediensten hat schon die

finanziellen Mittel, Personal vorzuhalten, um sie bei evtl. Notfällen direkt einzusetzen? Ein Problemfeld, das nicht zu unterschätzen ist!

„Haus Maaraue“ – - Bericht aus der Tagespflege - Neues aus der Tagespflege

Die Zeit vergeht wie im Flug: Am 1. Februar diesen Jahres, feierten wir im kleinen Rahmen das zweijährige Bestehen der Tagespflege „Haus Maaraue“.



„Team „Haus Maaraue“ und stellvertr. Vorsitzender Klaus Lenz“

Wir blicken auf zwei ereignisreiche Jahre zurück, die – vor allem aufgrund von Corona – nicht immer einfach waren. Dies hat uns jedoch nicht daran gehindert, unsere Tagespflege erfolgreich in Schwung zu bringen. Umso mehr freuen wir uns

nun auf Zeiten ohne Maske und Schnelltests.

Kurz vor Weihnachten besuchte uns der Medizinische Dienst der Krankenkassen zur Prüfung unserer Einrichtung. Da dies unsere erste Prüfung dieser Art war, waren wir zwar etwas aufgeregt, aber auch perfekt aufgestellt. Beide Prüfer haben unsere Einrichtung und unseren Umgang mit den Gästen ausgesprochen positiv bewertet. Darauf sind wir sehr stolz.

Stolz sind wir auch auf unsere Kollegin Barbara Wrana, die ihre Prüfung als Betreuungskraft nach §43b SGB XI erfolgreich bestanden hat. Wir gratulieren Frau Wrana dazu ganz herzlich.

Als zusätzliche Betreuungskraft haben wir im Januar Antje Gippert in unserem Team begrüßt. Dank dieser personellen Verbesserungen ist unser Team bei der Betreuung von Demenzerkrankten nun noch besser aufgestellt.

Am Samstag, den 22. April werden wir am **„Patiententag in Wiesbaden“** teilnehmen. Diese Veranstaltung bietet für uns eine sehr gute Gelegenheit, noch mehr Menschen über die



Angebote und Vorteile unserer „KKV-Tagespflege“ zu informieren. Notieren Sie sich schon mal diesen Termin und kommen Sie zu uns nach Wiesbaden!

Kennen Sie Verwandte, Bekannte oder einsame Menschen, für die unsere Tagespflege eine wertvolle Bereicherung ihres Alltags wäre? Auf unserer Website www.kkv-pflege.de finden Sie alle wichtigen Informationen rund um unsere Tagespflege. Weitere Informationen und Bilder – auch unter „facebook“. Allen Interessenten bieten wir im „Haus Maarau“ einen kostenfreien Schnuppertag an. Sie können uns aber auch gerne anrufen und einen Gesprächstermin, einen Beratungstermin mit uns vereinbaren. Telef.-Nr.- Innenseite 1.

Herzliche Grüße aus dem „Haus Maarau“!

**Ihre Michaela Alker,
Pflegerdienstleitung und Team.**

„Haus Maarau“ Betreutes Wohnen

Auch unser „Betreutes Wohnen“ besteht nun seit 2 Jahren. Grund, einmal Rückschau aber auch Vorausschau zu halten.

Wir hatten 2016 den Mut, ein Grundstück in Kostheim zu erwerben, um darauf unser „Haus Maarau“ zu errichten. Ein wichtiger Teil in diesem Haus war auch die Schaffung von „Betreutem Wohnen“. Wir haben Wohnräume geschaffen, die natürlich nicht so groß sind, wie manch Wohnung oder auch Haus, die unsere Mieter/innen bislang hatten. Doch zum Glück, fast allen reichen die entsprechenden Größenordnungen.

Für uns war es Neuland, das wir betreten haben. Wir sind nicht blauäugig in diesen Bereich hineingegangen. Wir haben uns professionelle Hilfe von Anfang an unsere Seite geholt. Und dennoch stellen wir heute, rückblickend fest, dass einige unserer Mieter/innen vollständig andere Wunschvorstellungen hatten, die sich mit unseren Angebotsvarianten nicht decken.

Unser Tenor war bereits bei der Erstvergabe der Wohnungen, dass unser „Betreutes Wohnen“ ein selbstständiges Wohnen, in Gemeinschaft mit anderen Menschen, ist. Unser „Betreutes Wohnen“ richtet sich deshalb immer an die Gemein-



schaft aller Mieter, sich miteinander ein „Miteinander zu schaffen und dies zu leben“! Unser „Betreutes Wohnen“ ist kein „Kindergarten“ für ältere Menschen, die nicht mehr selbstständig sein können oder gar wollen! Wir können nicht jede/n Mieter/in an die Hand nehmen, sie durch alle Lebensbereiche führen, sie begleiten.

Wir haben Rahmenbedingungen geschaffen, die rückblickend in einzelnen Fällen sicherlich nicht klar formuliert waren, und die unterschiedliche Ansichten hervorbrachten.

Wir haben aus unserer Sicht ein paar notwendig gewordenen Nachbesserungen vornehmen müssen. So war z.B. ein uns empfohlenes Haus-Not-Ruf-Gerät, aufgeschaltet auf den KKV, nicht die richtige Variante für unsere Mieter. Dies haben wir zum 1. Februar 2023 geändert. Alle Bewohner/innen besitzen nun ein HNR-Gerät der Johanniter! Eine Variante, die jeder privat wohnender, älterer Mensch sich auch mieten kann. Somit haben wir sichergestellt, dass bei Notfällen Hilfe erreicht wird. Aber, solch ein Gerät

muss natürlich auch stetig von den Mieter/innen genutzt werden. Sie müssen es immer, sprichwörtlich in greifbarer Nähe haben. Sonst hilft selbst das allerbeste Gerät nichts!

Gemeinschaft, ja die muss erlernt werden. Auch oder gerade dann, wenn wir älter werden. Wenn manche/r von uns „sonderbar“ wird. Vor allen Dingen aber muss Gemeinschaft gepflegt werden. Gepflegt, so wie man auch private Freundschaften pflegen muss, um sie zu erhalten. Nicht nur die anderen müssen auf mich zukommen. Nein, jede/r einzelne muss sich einbringen, muss Teil dieser „Gemeinschafts-Pflege“ sein. Nur dann gelingt Gemeinschaft. Dies ist sicherlich für einige der Mieter eine neue Situation, die in einem „Betreuten Wohnen“ nun mal Voraussetzung ist. Man muss es nur wollen!

Und zur Möglichkeit, Gemeinschaft auch zu leben, haben wir bewusst einen Gemeinschaftsraum für alle Mieter im 1. OG, ganz gleich in welcher Wohntage sie wohnen, geschaffen. Wir wünschen uns, dass dieser Gemeinschaftsraum



von allen Mieter/n mit Leben, mit einem Miteinander gefüllt wird.

„Angehörigen mit Demenz den Alltag erleichtern“

Angehörige stellt die Erkrankung Demenz vor eine große Herausforderung, die oft mit Angst und Überforderung verbunden ist. Dabei steht meist eine Frage im Vordergrund: Wie kann ich die erkrankte Person unterstützen, um ihr das Leben zu erleichtern? Aufgrund der steigenden Lebenserwartung nimmt die Zahl der an Demenz Erkrankten in Deutschland stetig zu – und damit auch die Zahl derer, die sich um sie kümmern. Vielen fällt es schwer, den Alltag zu meistern, Betroffene zu integrieren und zu pflegen – und dabei gleichzeitig zuzusehen, wie eine geliebte Person Stück für Stück verloren geht. Trotzdem möchten sie ihnen den Alltag, so gut es geht, erleichtern.

„Worauf ist im Umgang mit Menschen mit Demenz besonders zu achten“?

Wichtig ist, sich erst einmal über die Erkrankung zu informieren. Es gibt häufig Missverständnisse im Umgang mit Men-

schen mit Demenz, die darauf zurückzuführen sind, dass Angehörige zu wenig Kenntnis über die Erkrankung und ihre Folgen haben. So lassen sich bereits viele Konflikte und Schwierigkeiten im Alltag vermeiden. Indem ein Verständnis dafür entwickelt wird, wie sich Menschen mit Demenz fühlen – dadurch, dass ihnen Fähigkeiten sukzessiv verloren gehen. Dadurch, dass sie sich nicht mehr zurechtfinden.

Man kann sich beispielsweise vorstellen, in einem fremden Land zu sein: Sie kennen die Sprache nicht, die Schrift nicht und gehen dort verloren. Wie fühlen Sie sich in so einem Moment? Man bekommt Angst, wird unruhig, ist frustriert. All diese emotionalen Belastungssymptome, die Menschen mit Demenz erleben, weil sie sich im Alltag nicht mehr zurechtfinden können, lassen sich oft nachvollziehen. Das ermöglicht ein ganz anderes Verständnis im Umgang miteinander. Ein weiterer Punkt ist, dass der Selbstwert von Erkrankten immer mehr angegriffen wird. Weil sie Dinge nicht mehr können, die sie vor-

her konnten, weil sie nicht mehr einbezogen und von Gesprächen ausgeschlossen werden. Deswegen ist es wichtig, darauf zu achten, ihnen so viel Selbstständigkeit und Autonomie wie nur möglich zu überlassen. Auch das ist Teil eines empathischen, verständnisvollen Umgangs mit ihnen.

„Wie ist dieser Umgang im Alltag konkret umsetzbar“?

Indem man darauf achtet, sie zu beteiligen – an den Gesprächen, an der Familie, im Haushalt. Auch wenn das oft nicht so funktioniert, wie man es sich vorstellt, weil zum Beispiel die Ergebnisse nicht so ordentlich wie früher sind. Für Erkrankte ist es wichtig, zu wissen: Ich gehöre dazu, ich bin ein aktives Mitglied dieser Gemeinschaft. Wie kann man sich in akuten Situationen der Überforderung verhalten?

Es gibt gezielt Möglichkeiten, die eine Eskalation verhindern – und zwar, indem man lernt, schnell einzuordnen, wann man an seine Grenze stößt, und zu reagieren. Gehen Sie zum Beispiel in einen anderen Raum, um sich durch kurzfristige Distanz

oder Bewegung erst einmal zu sammeln und zu überlegen – kann ich an dieser Situation jetzt etwas ändern? Wie kann ich de-eskalieren?

„Auf welche Gefahren für die Erkrankte oder den Erkrankten ist im Alltag zu achten“?

Das sind größere und kleinere Dinge. Beginnend bei dem Teppich, der nicht rutschen darf, über Gegenstände, die im Weg sein könnten, bis hin zu einem Badezimmer, das eventuell umgebaut werden muss – um beispielsweise Haltegriffe anzubringen. Es gibt Herdabschaltautomatiken, Notknöpfe, Steckdosenicherungen. Pflegeberatungsstellen können hier sehr differenziert Auskunft geben. Welche Situationen sollten vermieden werden?

Vor allem Situationen, die hektisch werden können. Wenn beispielsweise zu viele Termine anstehen oder nicht genügend Zeit fürs Anziehen bleibt. Zudem bedeuten Hintergrundgeräusche einen hohen Stressfaktor für die Erkrankten – wie etwa Radio oder Fernseher, die nebenherlaufen. Das sind zu viele Lärmquellen, die nicht zuge-



ordnet werden können. Zu viele Eindrücke können verwirren, anstrengen und Stress verursachen.

„Wie wichtig ist Gedächtnis-training und das Sprechen über die Vergangenheit“?

Angehörige überfordern Betroffene dadurch oft. Das verursacht Misserfolgserebnisse – und die sind schlecht. Sie führen zu Niedergeschlagenheit und depressiven Verstimmungen. Wichtig ist es, den Selbstwert zu fördern und Aktivitäten, die Spaß machen, gemeinsam auszuüben. Man muss abwägen, was möglich ist und was der Person Freude bereitet, wie Bewegung, Spiele oder Haushaltsarbeiten. Wir haben auch enorm gute Erfahrungen mit der Lieblingsmusik gemacht. Playlisten für den mp3-Player mit den Lieblingsliedern der Betroffenen aus dem jungen Erwachsenenalter sind unheimlich wertvoll. Viele Menschen, die vorher gar nicht gesprochen haben, kamen durch die Musik wieder mit ihren Angehörigen ins Gespräch.

Auch bei dem Sprechen über die Vergangenheit ist es wichtig, die Erkrankten nicht unter

Druck zu setzen oder zu forcieren, wenn Dinge eben nicht mehr erinnert werden können. Da das Langzeitgedächtnis aber länger erhalten bleibt, kann es eine schöne gemeinsame Erfahrung sein, beispielsweise alte Lieder zu hören, gemeinsam zu tanzen, Fotoalben anzuschauen. Aber nicht als Aufgabe oder Training, sondern weil es Freude bereitet.

„Sind Routine und Gewohnheiten wichtig für den Erkrankten“?

Das kommt ganz darauf an, ob die Gewohnheiten für den Erkrankten noch passen. Nicht generell sind Routinen und Gewohnheiten gut. Das können sie sein, wie etwa Tagesstrukturen oder vertraute Abläufe, die der Mensch mit Demenz zuordnen kann. Aber die Person verändert sich durch die Demenz auch. Man muss abwägen, ob die Routinen noch gut für den Betroffenen sind, ob er vielleicht mehr Ruhepausen, mehr Bewegung oder Beschäftigung braucht. Manchmal ist es so, dass sich Menschen mit Demenz in einer Tagespflegeeinrichtung oder einem stationären Pflegeheim



wohler fühlen, weil sie Geselligkeit brauchen und dort auch finden. Es kommt ganz darauf an, was die oder der Einzelne für sein Wohlbefinden benötigt.

„Wie finde ich die Bedürfnisse meines Angehörigen heraus“?

Meistens ist das an den Gefühlen und dem körperlichen Ausdruck des Betroffenen spürbar. Man merkt, ob eine Person unruhig oder angespannt ist. Das Wohlbefinden ist im Grunde im Gesicht und an der Körperhaltung erkennbar. Man kann Unterschiede erkennen, was Wohlmomente sind und in welchen Augenblicken es der Person nicht gut geht. Anhand dieser Momente lässt sich möglicherweise feststellen, woran es liegt, dass sich der Betroffene in der Situation unwohl fühlt.

„Wie entscheide ich, ob es meinem Angehörigen zu Hause oder in einem Heim besser geht“?

Das ist sehr schwer pauschal zu beurteilen. Je weiter die Krankheit fortschreitet, desto mehr ändern sich auch die Bedürfnisse. Im Frühstadium kann man sich durchaus darüber unterhalten und austauschen. An

dieser Stelle können die Betroffenen das noch selbst mitentscheiden und eine Meinung dazu haben. Das wird natürlich schwieriger, wenn die Demenz weiter fortschreitet – ab einem gewissen Punkt ist ein Selbstentscheiden nicht mehr möglich. Man merkt aber beispielsweise: Geht es dem Betroffenen besser, wenn er alleine oder mit nur einer Person zusammen ist, oder eher bei geselligeren Zusammenkünften? Die Entscheidung ist aber auch stark von den Angehörigen abhängig. Wenn ich als Angehöriger eine Lebenssituation habe, mit der ich häusliche Pflege gut vereinbaren kann und ich merke, das tut auch dem Betroffenen gut, ist das wunderbar. Es gibt aber auch ganz häufig den Fall, dass die Angehörigen an eine Belastungsgrenze kommen. Sei es aufgrund der eigenen Lebensumstände oder des Ausmaßes der Erkrankung. Dann kann ein Pflegeheim notwendig und wichtig sein. An diesem Punkt geht es darum, den Übergang in ein Heim gut und unterstützend zu gestalten – sowohl für die oder den Betroffenen als auch

für die Angehörigen. Das bedeutet, sich langfristig mit der Entscheidung auseinanderzusetzen, sich ein umfangreiches Bild von dem Heim zu machen und auch zu überlegen:

„Wie gestalte ich mein Leben ohne meinen Angehörigen? Brauche ich dabei Unterstützung?“

Viele vergessen, dass ein Pflegeheim auch bedeuten kann, mehr Zeit für den Erkrankten zu haben. Mehr qualitative Zeit mit ihm zu verbringen, ohne sich um Pflege und Versorgung sorgen zu müssen. Hier herrscht nach wie vor noch oft ein Schwarz-Weiß-Denken – dabei bedeutet ein Pflegeheim nicht, sich nicht mehr um seinen Angehörigen zu kümmern. Als pflegender Angehöriger auf sich selbst Acht geben. Die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz ist eine enorm beanspruchende Aufgabe – und oft überfordernd, wenn noch andere Pflichten bestehen, man einen Job oder eigene Kinder hat. All das sorgt dafür, dass Angehörige oft langfristig und kontinuierlich am Limit ihrer Kräfte sind. Da ist es nur natürlich, dass man leichter

reizbar oder ausfällig wird, erschöpft ist oder sich in gewissen Situationen nicht mehr unter Kontrolle hat. Deswegen ist es sehr wichtig, als Angehöriger auch auf sich selbst zu achten und selbstfürsorglich dafür zu sorgen, nicht in so eine Überbeanspruchung zu geraten. Ansonsten kann die Pflege langfristig nicht geleistet werden, weil die eigene Gesundheit darunter leidet. Das bedeutet: Holen Sie sich Hilfe, allein können Sie das nicht schaffen. Bauen Sie genügend Pausen und Erholungsphasen ein, verpflichten Sie sich von bestimmten Aufgaben. Planen Sie systematisch: Wer kann wo unterstützen – familiär sowie professionell?

„Was sind Alarmzeichen einer Überforderung?“

Überforderung ist keine Seltenheit, deswegen ist es ratsam, auf die Warnzeichen zu achten. Typische Indikatoren sind Schlafstörungen und anhaltende Erschöpfung. Ich erlebe oft Angehörige, die sagen, dass sie eigentlich lebensfrohe Menschen sind, die gerne andere Personen getroffen haben, und es jetzt



nicht mehr tun, weil es ihnen zu viel wird.

Spätestens bei solchen Anzeichen der Überforderung ist es wichtig, wieder auf sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ernst zu nehmen. Die Devise lautet: So viel Unterstützung wie nötig, so früh wie möglich. Hierbei helfen auch Angebote wie Pflegeberatung, Selbsthilfegruppen, psychologische Beratung, telefonische Beratung sowie der Familiencoach Pflege der AOK. Die Entscheidung, sich Hilfe durch andere Verwandte, ambulante Pflege oder eine Pflegeeinrichtung zu organisieren, wird oft als negativ im Sinne von Versagen empfunden. Hilfe anzunehmen, ist jedoch wichtig.

„Wie wichtig ist es, mir psychologische Hilfe zu suchen, wenn ich überfordert bin“?

Wenn ich selbst als Angehöriger Wege finde, wie ich die Situation gut oder besser bewältigen kann, wirkt sich das unmittelbar auch auf den Betroffenen aus. Die meisten Angehörigen profitieren sehr von psychologischer Unterstützung. Dabei wird gezielt an ihren persönlichen

Problemen gearbeitet, wie Schuldgefühlen, Überforderung, Reizbarkeit und auch dem fortschreitenden Verlust einer geliebten Person. Oft reichen schon wenige Stunden an psychotherapeutischer Unterstützung aus, um große Veränderungen zu bewirken.

Auch Selbsthilfegruppen für Angehörige können eine große Hilfe sein, um sich auszutauschen und auch zu merken: Es ist okay, wie ich mich fühle, anderen geht es ähnlich. Allerdings ist hierbei zu bedenken, dass man viele persönliche Geschichten von anderen hört, die einen zusätzlich belasten können – und auch individuelle Lösungen werden nicht immer gefunden. Von daher muss man stets entscheiden, was für einen selbst der richtige Weg ist.

Prof. Dr. Gabriele Wilz Diplompsychologin und Leiterin der Abteilung für klinisch-psychologische Intervention sowie der Ambulanz für Forschung und Lehre an der Friedrich-Schiller-Universität Jena im Interview AOK

„Neue Betrugsmasche in der Pflegeberatung“:

Das Thema ambulante Pflege ist hochsensibel! Dies nutzt nun eine Firma „Pflegeservice



Smart“ derzeit gnadenlos aus. Sie verlangt, nach unzulässigen Anrufen, oft eine unberechtigte dreistellige „Servicegebühr“. Kostenlose Hilfe bieten dagegen die Pflegestützpunkte der Stadt Wiesbaden und die Verbraucherberatung. „Das Vorgehen der Firma ist aus unserer Sicht inakzeptabel und setzt die älteren Menschen unter Druck!“, sagt Susanne Groll. Die Mitarbeiterin im Amt für soziale Leistungen warnt vor den sich häufenden unerlaubten Anrufen einer Schweizer Firma namens „Pflegeservice Smart“.

Es gibt in Mainz bereits Fälle. Vermutlich wurden weitere SeniorInnen unzulässig angerufen und bedrängt. Das Vorgehen: Der Anrufer kennt den Namen der Person und weiß von der Pflegebedürftigkeit. Im Gespräch macht diese Firma Hoffnung auf größere Summen aus Ansprüche auf Betreuungsleistungen, Pflegehilfsmittel, Hausnotrufe und Wohnraumanpassungsmaßnahmen mit der Einschränkung „die Genehmigung erfolgt durch die Pflegekasse“.

Selbst, wenn die angerufene Person das telefonische Angebot

ablehnt, erhält sie wenig später eine Auftragsbestätigung mit Zahlschein. Schnell zu zahlen sind 129 € an „Servicegebühr“ für die Hilfe bei der Beantragung der Leistungen, damit keine Ansprüche verloren gehen. Nicht enthalten ist oft eine Bedarfsanalyse noch eine Einschätzung der Pflegesituation!

„Wer das Angebot am Telefon ablehnt, hat keinen Vertrag geschlossen und muss auch nichts zahlen“, erklärt Silke Lachenmaier, Juristin der Verbraucherzentrale Rhl.-Pfalz. Sie rät Betroffene dennoch vorsorglich, innerhalb 14 Tagen von ihrem Widerrufsrecht Gebrauch zu machen und die unzulässigen Anrufe der Bundesnetzagentur zu melden (Telefon: 071219260) oder Musterbrief für den Widerruf: www.verbraucherzentrale-rlp.de/pflegegrad.

Pflege Themen sind sensibel. Pflegestützpunkte (Landeshauptstadt Wiesbaden = Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter) informieren kostenlos, trägerneutral, vertraulich und helfen auch bei der Antragsstellung. Sie machen auf



Wunsch auch Hausbesuche und schauen, was die zu pflegende Person ganz individuell braucht. (teilweise entnommen aus: conSens-Seniorenmagazin)“

„Mitglieder - für den KKV werben“

Gründe, dass sich eine Mitgliederschar reduziert, kennen nicht nur wir. Auch andere Vereine kämpfen massiv mit Mitgliederschwund! Dabei ist es doch so einfach, Vereine in seinem Ort zu unterstützen, sie zu fördern.

Wir kennen, im Gegensatz zu vielen anderen Vereine, keine aktive oder passive Mitgliedschaft. Unsere Mitgliedschaft ist im Grunde nach eine passive Mitgliedschaft. Menschen zeigen mit ihrer Mitgliedschaft ihre Verbundenheit uns gegenüber. Geben durch ihre Mitgliedschaft dem KKV ein Gesicht!

Ich mag es manchmal nicht hören, wenn Menschen fragen, welche Vorteile sie aus solch einer Mitgliedschaft denn hätten? Meine Antwort bisher und auch in Zukunft lautet: „Sie zeigen mit ihrer Mitgliedschaft, dass sie eine soziale Einrichtung, VorOrt, unterstützen. Sie

geben dem KKV mit Ihrer Mitgliedschaft IHR Gesicht“.

Wir alle wissen, dass im Gesundheitsbereich Verdrängung durch Großkonzerne am Markt stattfindet. Was mit kommunalen Krankenhäuser in den rückliegenden Jahrzehnten passiert ist, sollte uns allen eine Warnung sein. Und wenn wir sehen, das derzeit Großkonzerne versuchen ärztliche Einrichtungen/ Großpraxen oder auch Apotheken mit Niederlassungen aufzukaufen, um mit eigenen Angebotsmodellen auf den Markt zu treten, dabei oftmals nur noch die Gewinnmaximierung im Blickfeld haben, dann rückt der ambulante Pflegebereich ganz besonders in das Gesichtsfeld der Großkonzerne. Dann entscheiden diese, ob die eine oder andere ambulante Pflege – Versorgung im Haushalt sich finanziell lohnt. Wo nicht, gibt es keine Hilfen! Und was passiert dann mit diesen Menschen, wenn es keine gemeinnützigen oder privaten Anbieter mehr auf diesem Markt gibt? Lesen Sie dazu auch den Artikel „**KKV-Alltagshilfen**“ in dieser Ausgabe.



Es liegt an jedem von uns, diese Zukunft mitzugestalten. Wir sollten alle dazu beitragen, dass sich noch mehr Menschen zu einer Mitgliedschaft – VorOrt, hier in und um AKK – im KKV entscheiden.

Erinnern Sie sich noch an meinen Wunsch? AKK hat ca. 30.000 Einwohner. Unsere Mitgliederzahl liegt derzeit bei ca. 200. Wenn sich nur 1% der Menschen zu einer Mitgliedschaft entscheiden würde, wären wir schon 300. Mein Wunsch war 3%! Also 900 Mitglieder. Werden wir dies irgendwann einmal schaffen?? Am Mitgliedsbeitrag liegt dies sicherlich nicht. Am Mut, an der eigenen Entscheidung, den ersten Schritt hierzu zu machen?

Übrigens, zur passiven Mitgliedschaft, so ist das nicht ganz richtig ausgedrückt. Selbstverständlich kann, darf, sollte manche/r von Ihnen sich überlegen, ob er nicht in der Vereinsleitung, im Vorstand, sein Wissen, sein Können einbringen könnte. Das wäre dann eine sogenannte „Aktive Mitgliedschaft“. Unterstützen Sie uns hierbei.

„Zum Schluss – wie immer“

Wenn Sie unser „kkv-aktuell“ gelesen haben, bitte nicht in die Papiertonne werfen. Geben Sie es in Ihrer Nachbarschaft, an Ihre Verwandten und Freunde weiter. Wenn Sie unser „kkv-aktuell“ per Mail erhalten haben, leiten Sie es an Ihre Nachbarn – Freunde – Bekannte – Verwandte weiter. Damit erreichen wir mehr Menschen, die von unserem Engagement überzeugt werden, sich für eine Mitgliedschaft oder auch eine Spende erwärmen – entscheiden könnten. Versuchen Sie es.

Bleiben Sie gesund. Passen Sie auf sich und Ihre Liebsten auch weiterhin gut auf.

Und noch eine Bitte: - wenn sich Ihre Adresse – Ihre Bankverbindung – Ihre Mailadresse geändert hat, unbedingt uns informieren, damit wir dies in unseren Daten berichtigen können. Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns unter der Mailadresse: info@kkv-pflege.de

