

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen

Erster Newsletter im Februar 2021



Alzheimer Gesellschaft
Gelsenkirchen e.V.



**PFLERGE
SELBSTHILFE
NRW**

Liebe pflegende Angehörige!

Ein sehr einschneidendes und schwieriges Jahr liegt hinter uns! Wir von der Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen möchten Ihnen in diesem Jahr in regelmäßigen Abständen Informationen unterschiedlichster Art zukommen lassen. Das werden kurze inhaltliche Beiträge zum Thema Demenz und Alzheimer sein. Wir wollen Ihnen aber auch immer mal wieder ein paar Entspannungsübungen vorstellen, mit denen Sie sich in Ihrem oft so gestressten Alltag eine kleine Verschnaufpause gönnen können. Außerdem möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, uns telefonisch Fragen zu stellen, die Sie vielleicht gerade in diesen schwierigen Corona Zeiten umtreiben und auf die Sie gerne eine Antwort hätten. Unser Ziel ist es, in jedem neu erscheinenden Newsletter Ihre Anliegen aus dem Vormonat für alle anderen Leser auch zu beantworten. Oder rufen Sie einfach bei uns an und schildern Sie uns Ihre Erlebnisse mit Ihren Schutzbefohlenen. Es gibt dabei sicher ernste aber auch lustige und schöne Geschichten.

Wir freuen uns schon darauf!

Wir, das sind Andrea Hundert und Sina Geißler, die über die Alzheimer Gesellschaft für alle Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Menschen zuständig sind, unterstützen die Gruppen in ganz Gelsenkirchen. Insgesamt haben wir mittlerweile 17 Selbsthilfegruppen. Damit sind nicht nur die Gesprächskreise und der Austausch untereinander gemeint. Es gibt auch seit Neustem eine Spaziergangs Gruppe, die von den Angehörigen mit ihren erkrankten Familienmitgliedern gemeinsam besucht wird. Begleitet wird diese Gruppe von Frau Geißler von der Alzheimer Gesellschaft und Frau Becker-Reinartz, der ersten Vorsitzenden der Alzheimer Gesellschaft in Gelsenkirchen. Im gemeinsamen Miteinander, und wir machen keinen Hochleistungssport, spazieren die Gruppenmitglieder gemütlich durch den Buerschen Stadtwald und tauschen sich aus. Die Bewegung an der frischen Luft sowie die gleichzeitige Unterhaltung machen allen den Kopf wieder frei und man kann für diese Zeit mal wieder gemeinsam lachen und Freude haben!

Außerdem haben wir seit Anfang letzten Jahres mit Unterstützung einer ehrenamtlichen Kollegin mit türkischen Wurzeln Kontakte zum Türkisch-Deutschen Hilfsverein geknüpft und haben die Möglichkeit, in den Räumen in der Schalker Str. 155 einen Gesprächskreis für türkisch sprachige Frauen einzurichten. Wie Sie sehen, sind wir in Gelsenkirchen schon recht aktiv! In den nächsten Ausgaben werden wir Ihnen immer mal wieder andere oder neue Gruppen vorstellen und berichten, was sich dort so tut. Sobald wir absehen können, dass unsere Gruppentreffen wieder an den uns vertrauten Örtlichkeiten stattfinden können, werden sich Ihre Gruppenleitungen mit Ihnen wieder in Verbindung setzen und den Startschuss geben! 😊

Und nun, eine kleine Übung mit großer Wirkung...

Legen Sie Ihre Hand sanft auf Ihr Herz.

Vielleicht können Sie Ihren Herzschlag spüren!?

Lassen Sie Ihre Hand freundlich über Ihrem Herzen liegen und jetzt lassen Sie die beiden ein wenig miteinander kommunizieren.

Einander spüren.

Atmen Sie dabei ruhig und regelmäßig.

Sie können auch ganz zart mit Ihrer Hand über Ihre Herzgegend streichen...

Denn:

Jede freundliche Berührung der Haut über dem Herz wird von den Hautnerven sofort dem Gehirn gemeldet. Dies löst im Zwischenhirn Wohlbefinden aus und führt zur Produktion antidepressiver Hormone. Aber das Allerwichtigste:

Ihr Herz wird mit einem ruhigen Herzschlag versorgt!

Probieren Sie das doch mal aus!

Nun wünschen wir uns allen, dass die Impfungen und unsere Disziplin auf liebe zwischenmenschliche Kontakte zu verzichten dazu beitragen, dass sich die Coronapandemie langsam beherrschen lässt!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Sina Geißler

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de



Liebe pflegende Angehörige!

Erfreulicherweise konnten wir feststellen, dass Sie mit großem Interesse unseren Newsletter verfolgen. Das motiviert uns sehr! 😊

Heute möchten wir Ihnen unsere „Männergruppe“ vorstellen. Nach einer Auftaktveranstaltung im Februar 2018 ist die erste Selbsthilfegruppe für pflegende Männer in Gelsenkirchen Schalke-Nord ins Leben gerufen worden. Häufig ist der Anteil an weiblichen Teilnehmern/innen in Selbsthilfegruppen höher. Aus unserer Erfahrung kommunizieren Männer eben häufig auch anders als Frauen. Während sich Frauen auf der emotionalen Ebene über ihre Belastungen austauschen, erwarten Männer eher ein gutes „Handwerkszeug“. Bei ihnen steht mehr die Information über das Krankheitsbild, die Möglichkeiten der niederschweligen Entlastungsangebote sowie Fragen zur Finanzierung im Vordergrund. Aus unserer langjährigen Zusammenarbeit mit einem ehrenamtlichen Mitarbeiter, der auch schon lange im Bereich der Sterbebegleitung tätig ist, konnten wir durch ihn für diese Gruppe einen kompetenten und erfahrenen Gruppenleiter gewinnen. Zurzeit macht er durch Corona lediglich Hausbesuche, diese werden von den Männern und deren Familien sehr dankend angenommen. Aber auch hier zeigt sich aus unserer Erfahrung, dass Frauen eher auf soziale Kontakte zurückgreifen um für die Zeit der Abwesenheit während der Gruppentreffen für die sichere Begleitung des Demenzkranken zu sorgen. Da tun sich Männer oft schwerer und nehmen lieber ein persönliches Besuchsangebot zu Hause an.

Infos zur „Nonnenstudie“:

1986 wurde in Amerika unter der Beteiligung von 678 katholischen Nonnen eine Studie durchgeführt. Im Alter zwischen 75 und 106 Jahren erklärten sich diese bereit, ihr Gehirn nach ihrem Versterben der Forschung zur Verfügung zu stellen. Neben ihren geistlichen Tätigkeiten waren die Nonnen als Lehrerinnen in der College-Ausbildung aktiv. Auf Grund der Tatsache, dass alle Nonnen in einem Kloster lebten und alle ähnliche Arbeit verrichteten, ließ sich ihr Lebensstil gut miteinander vergleichen. Bei einigen hochbetagten Nonnen ließen sich auch tatsächlich, wie schon vermutet, eiweißhaltige Ablagerungen, die sogenannten Plaques, im Gehirn feststellen. Denn schon zu Lebzeiten konnte man bei ihnen kognitive Einschränkungen erkennen. Im Gegensatz hierzu ergab die Untersuchung einiger anderer Nonnen, die keine Einschränkungen aufwiesen und die bis zu ihrem Tod aktiv und agil im Leben standen, das schlimmste Alzheimer Gehirn, welches man sich nur vorstellen konnte. Letztendlich kamen die Forscher zu dem Ergebnis, dass nur in 10 % der untersuchten Fälle ein Zusammenhang zwischen der Plaques-Theorie und dem Alzheimer-Befund bestand. Als Ergebnis dieser Studie hielten die Forscher fest, dass geistige und körperliche Arbeit bis ins hohe Alter sowie starke Gläubigkeit und Enthaltbarkeit (wenig bis kein Alkohol, kein Nikotin, ausgewogene und dosierte Ernährung) und eine abwechslungsreiche und erfüllende Arbeit dafür sorgen, kaum oder keine dementiellen Symptome zu entwickeln. Im Übrigen sind genau das die Empfehlungen, die man heute in der Fachliteratur nachlesen kann.

Sicher kann man den regelmäßigen und gut strukturierten Alltag in einem Kloster nicht mit unserem Leben vergleichen. Unser hektisches und sich ständig veränderndes Leben im beruflichen und privaten Bereich fordert stetige Anpassung an schnelle Entwicklungen. Trotzdem kann man festhalten, dass eine ausgewogene Ernährung, Bewegung, sowie ständige Forderung unserer geistigen Fähigkeiten eine solide und gute Basis darstellen um gesund alt zu werden.

Und weil Bewegung so gut zur Fastenzeit passt, hier ein Tipp!

Bewegen Sie sich und gehen Sie mit Ihrem an Demenz Erkrankten wandern, denn:

- 1.) die Natur wahrzunehmen tut gut und sorgt für viel Vitamin D, (Gut für Knochen und gute Laune)
- 2.) sie schlafen besser und ihr Appetit nimmt zu,
- 3.) eine Wanderung durch die Natur regt die Sinne an,
- 4.) Gerüche aktivieren das emotionale Gedächtnis,
- 5.) ein Picknick mit gesundem Körnerbrot, rohem Gemüse und Obst sowie ein paar Nüsse stärken Sie und tun gut,

Besonders schön wird es, wenn Sie mit Ihrem demenzkranken Angehörigen, also dem Menschen Ihres Vertrauens zusammengehen, am besten im Gleichschritt. Wenn Sie mit Ihren Beinen und Ihren Füßen aufmerksam begleiten, wird über die Nervenbahnen Ihr Großhirn über diese Erlebnisse informiert. Und diese Information wird zum Erkennen und Verstehen der anderen Person verarbeitet. Genau das ist ein Merkmal von Mitgefühl und Empathie: auf Ihren demenzkranken Angehörigen mit Verstand und Gefühl eingehen.

Viel Freude also beim Wandern!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Sina Geißler

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de



Liebe pflegende Angehörige!

In unserem dritten Newsletter möchten wir uns mit dem Thema „Tiere“ beschäftigen. Tiere können positive, gesundheitliche, kognitive, emotionale, soziale und strukturierende Effekte auf psychisch erkrankte ältere Menschen haben. Der Umgang mit Tieren, insbesondere mit Hunden, trägt durch die notwendige Bewegung zum Training von Muskeln und Gelenken bei. Dadurch stabilisiert sich die psychische Befindlichkeit und die gesamte körperliche Verfassung verbessert sich. Tiere, besonders Hunde, wirken sich positiv auf die Wachheit des Bewusstseins von Menschen aus. Läuft in einer Altenpflegeeinrichtung z.B. ein Hund über die Flure, werden die meisten Bewohner der Einrichtung zu Aktivitäten angeregt. Man freut sich über das Tier, man unterhält sich darüber, man versucht, das seidige Fell unter der Hand zu spüren und streicht darüber. Viele Menschen haben selbst in ihrem Leben Tiere gehabt und erinnern sich demzufolge gerne an frühere, glücklichere Lebensphasen. Die regelmäßige Anwesenheit von Tieren kann Depressionen entgegenwirken bzw. diese verringern helfen. Tiere verbessern die Stimmung und bringen Menschen zum Lachen. Sie strahlen Wärme aus und fördern die körperliche und geistige Entspannung. Darüber hinaus vermitteln sie Trost durch Berührungen, die gerade ältere Menschen oft sehr vermissen. Das Gefühl der Isolation, mit dem viele Senioren zu kämpfen haben, kann durch die Anwesenheit eines Tieres verringert werden. Tiere können aber auch einen strukturierenden Effekt haben. Vor allem, wenn die Pflege und Betreuung der Tiere als Aufgabe wahrgenommen wird. Dies kann für Menschen mit Demenz, die sonst in diesem Leben kaum noch Sinn sehen, sinnstiftend wirken und sich rhythmisierend auf die Tagesstruktur auswirken.

Aus Erzählungen von pflegenden Angehörigen wissen wir, dass Hunde ihren vertrauten demenzkranken Besitzer noch lange sicher nach Spaziergängen nach Hause führen können, obwohl der Orientierungssinn des Erkrankten nicht mehr gut funktioniert. Hier wird das Tier zum Aufpasser und Beschützer und sorgt dafür, dass trotz weggefallener Ressourcen die Bewegung noch lange gefördert werden kann. Denn, „Zahlreiche Studien belegen den stimmungsaufhellenden Effekt von Sport und Bewegung“, sagt die Sportpsychologin Alexa Kiss von Sportpsychologie München. Außerdem steigt bei der Bindung zwischen zwei Lebewesen das Hormon Oxytocin, im Volksmund „Kuschelhormon“ genannt. Obendaal und Meintjes (2003) stellten fest, dass bei Hund und Mensch nach körperlicher Zuwendung wie Streicheln oder Schmusen nicht nur vermehrt Oxytocin, also das „Kuschelhormon“, sondern auch Endorphin und Dopamin als „Glückshormon“ ausgeschüttet wurde. Demenzpatienten, die über einen Zeitraum von 3 Monaten Besuche von Therapiehunden erhielten, zeigten eine 57 % ige Abnahme des Speichelchromogranin A – eines Proteins, das bei Belastung des Nervensystems freigesetzt wird. (Kanamori et al. 2001)

Heute möchten wir Ihnen einen interessanten Termin ans Herz legen!

Am 22.04.2021 von 15 bis 17 Uhr findet die diesjährige Auftaktkonferenz zum „Aktiven Mitwirken am Masterplan Seniorenarbeit 2030“ statt. Die Stadt Gelsenkirchen möchte gemeinsam mit dem Generationennetz Gelsenkirchen e.V. und den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Fahrpläne entwickeln, wie die Bedürfnisse und Bedarfe für Menschen ab 50 in Zukunft in GE aussehen soll und kann. Welche Gedanken und Themen zum Alter treiben Sie um und was wird in Zukunft in der Stadt dringend benötigt? Hier haben Sie die Möglichkeit, mit zu planen und zu diskutieren!

Leider kann die Veranstaltung nicht in der persönlichen Begegnung stattfinden, sondern digital über die Plattform Zoom. **Informationen und Anmeldungen erhalten Sie unter 0209 1699891 oder 0157 33031693 durch Frau Sabrina Piontek oder unter sabrina.piontek@gelsenkirchen.de**

Er ist"s

Frühling läßt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.

Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.

Horch, von fern ein leiser Harfenton!

Frühling, ja Du bist 's!

Dich hab' ich vernommen!

Eduard Mörike

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Sina Geißler

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de



Liebe pflegende Angehörige!

Heute möchten wir Ihnen brandaktuell gleich zwei Gruppen in GE vorstellen, die sich gerade im Aufbau befinden. Die eine soll eine reine digitale Gruppe ohne persönliche Kontakte werden. Der Vorteil dieser Gruppe ist, dass die Angehörigen nicht die Wohnung verlassen müssen und damit auch keinen „guten Engel“ zu organisieren haben, um beruhigt für zwei Stunden weg zu bleiben. Bei vielen reicht es, im Nebenraum zu sitzen. Und sollte gerade mal irgendwas geklärt werden müssen, kann man kurz die Gruppe verlassen und dann kurze Zeit später wieder dazu kommen. Viele pflegenden Ehepartner sind zudem selbst schon krank. Oft ist es die Arthrose oder das kaputte Hüftgelenk, welches den beschwerlichen Weg möglicherweise sogar mit Bus oder Bahn zu den Treffen schwierig macht. Auch diese Strapaze fällt für die Angehörigen der digitalen Gruppe weg. Ein weiterer Vorteil für Angehörige von Demenzerkrankten, die nicht in Gelsenkirchen wohnen, ist die Teilnahme an den Gesprächskreisen ohne weite Wege und großen Zeitaufwand. Die ersten Treffen haben schon mit viel positiver Resonanz stattgefunden.

Die zweite Gruppe soll ein „Literaturkreis“ sein. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin der Stadtbibliothek in Gelsenkirchen hat sich zur Verfügung gestellt, eine Gruppe als Ideengeber zu begleiten. Gedichte, kurze Geschichten oder ein Auszug aus der Fachliteratur sollen dazu dienen, über einen fachlichen Input ins Gespräch zu kommen. Anlehnend an die eigenen Erfahrungen in der Familie soll im Anschluss diskutiert und von den eigenen Erfahrungen berichtet werden. Solange wir keine Möglichkeit haben wegen Corona in den persönlichen Austausch zu kommen, will auch Frau Haas die Gruppe über ein Tablet leiten. Frau Haas hat im Übrigen viel Berufserfahrung. Als examinierte Altenpflegerin und ehemalige Pflegedienstleitung kennt sie sich im Thema Demenz sehr gut aus. Sobald man sich wieder persönlich begegnen kann, wird diese Gruppe einen festen Ort des Austausches haben.

Für beide Gruppen stehen von der Alzheimer Gesellschaft Tablets zur Verfügung, die kostenlos an die Angehörigen ausgeliehen werden können und von den Technikbotschaftern des Generationennetzes in den Familien eingerichtet werden. Die Handhabung ist ausgesprochen bedienerfreundlich und selbst für Laien sehr einfach im Umgang.

Wie Sie sehen, ist also weiterhin viel Bewegung in der Selbsthilfelandchaft! Sollten Sie Interesse an einer (oder beiden) Gruppen haben, melden Sie sich gerne bei uns. Gemeinsam können wir dann schauen, welche technischen Voraussetzungen für Sie nötig sind.

Vorlesen für Menschen mit Demenz:

Bezugnehmend auf unseren neuen Literaturkreis, ist es auch für Menschen mit einer Demenz, die nicht (mehr) selbst lesen können oder mögen, eine wunderbare Beschäftigung vorzulesen. Seit der Kinderzeit verbinden viele Menschen positive Gefühle, wie Wärme, Zuneigung und Ruhe mit dem Vorlesen. Beim Vorlesen für Menschen mit Demenz sollte man jedoch ein paar

Dinge beachten, damit der Betroffene nicht überfordert wird und die Lesestunde genießen kann:

Wählen Sie kurze Geschichten aus

Die Konzentrations- und Merkfähigkeit eines Erkrankten ist oft stark eingeschränkt. Geschichten sollten daher nicht zu lang und nicht kompliziert sein. Dicke Romane mit Schachtelsätzen eignen sich daher nicht.

Wählen Sie positive, heitere oder bereits bekannte Geschichten aus

Märchen, fröhliche Anekdoten, einfache Gedichte, kleine Witze oder Bibelverse schaffen eine gute Stimmung (z.B. SingLiesel-Bücher). Daher sind sie besser, als angsteinflößende Krimis oder traurige Erinnerungen weckende Kriegsgeschichten.

Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre

Achten Sie beim Vorlesen darauf, dass andere Ablenkungen aus-/abgeschaltet sind – also kein Radio oder Fernsehen im Hintergrund.

Sprechen Sie deutlich und langsam

Indem Sie laut, deutlich und langsam sprechen, können Sie Ihrem Angehörigen helfen, die Geschichte leichter aufzunehmen. Es kann auch sehr lustig werden, wenn man mit verstellter Stimme liest – aber Achtung, das kann auch zu Missverständnissen und Ängsten führen (das ist bei jedem Demenzerkrankten individuell und tagesabhängig). Letztendlich kennen Sie Ihre Angehörigen am besten und wissen sehr genau, womit man sie über- oder unterfordert.

Unterstützen Sie die Geschichte

Bücher kann man sich auch zusammen anschauen und auf Bildern einiges entdecken. Darüber hinaus sollte man lebhaft vorlesen, also auch mal klatschen, streicheln, eine Grimasse ziehen oder ähnliches, was gerade zur Story passt (aber auch hier nicht übertreiben).

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit beim Geschichten erzählen und Vorlesen für Menschen mit Demenz. Haben Sie gemeinsam Spaß!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Sina Geißler

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de



Liebe pflegende Angehörige!

Es ist Juni! Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern und man möchte am liebsten den ganzen Tag im Garten oder auf dem Balkon verbringen. Eine sehr schöne Idee, aber fast jeder pflegende Angehörige weiß (gerade die von Demenzerkrankten mit einem starken Bewegungsdrang), dass ruhiges Sitzen in der Sonne oft unmöglich ist.

Sie haben wahrscheinlich schon einmal von dem Begriff des „Sinnesgarten“ gehört. Viele Pflegeeinrichtungen haben bereits einen solchen Garten angelegt. Zu dem Thema wurde viel geforscht und in einer Sache sind sich alle einig: Der Sinnesgarten wirkt sich positiv auf die Lebensqualität von Demenzkranken aus. Um dies zu erreichen, ist es jedoch wichtig, eine Reihe von Faktoren zu berücksichtigen. Aus diesem Grund listen wir Ihnen ein paar einfache Dinge auf, wie auch Sie Ihren Garten/Balkon zu einem Sinnerlebnis für Ihre Angehörigen und sich selbst gestalten können.

Was ist ein Sinnesgarten?

Ein Sinnesgarten bzw. ein Sinnesbalkon ist ein Ort für Menschen mit Demenz in der Außenumgebung eines Pflegeheims oder Wohnhauses, in dem die Sinne wie Riechen, Hören, Sehen, Fühlen und Schmecken geweckt und demenzerkrankte Menschen zu Aktivitäten angeregt werden. Dieser Ort enthält natürliche Elemente wie Bäume, Sträucher, Kräuter, Blumen und Wasser sowie Berührungs- und Bewegungselemente, Musik, Klang und Kunstobjekte. Für Menschen mit Demenz, insbesondere in einem fortgeschrittenen Stadium oder einem starken Bewegungsdrang, ist die sensorische Wahrnehmung oft die einzige Möglichkeit, Eindrücke zu sammeln. Auf diese Weise werden sie sich der Welt um sich herum bewusst und das Langzeitgedächtnis angeregt. Bei Menschen mit einer Demenz kommt es zu einem Verlust des Kurzzeitgedächtnisses. Das Aufzeichnen sowie das Abrufen von Informationen ist daher oft schwierig. Gerade durch das Platzieren von Elementen im Sinnesgarten, die Erinnerungen an die Vergangenheit wecken (z.B. Lieblingsblume, Urlaubsmitbringsel etc.) und durch die Begleitung der vertrauten Familie kann die Person ihre Gefühle leichter ausdrücken und sich entspannen. Diese Form der Erinnerungspflege wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Besonders bei schwerer Demenz ist es wichtig, die Sinne, also den Geruch, die Berührung, das Hören, das Sehen und den Geschmack zu stimulieren. Ein Garten oder Balkon ist dafür ein idealer Ort.

Gestaltungsideen eines Sinnesgarten bzw. Sinnesbalkons

Das Sehen: Um das Sehen eines Demenzerkrankten anzuregen, bietet es sich an Blumen in unterschiedlichen und kräftigen Farben zu pflanzen. So wird das Sehvermögen angeregt, welches mit dem Alter nachlässt. Auch Erinnerungsstücke aus dem Urlaub (Palmen, Steine o.ä.) sind eine hübsche Dekoration, regen das Langzeitgedächtnis an und laden zum Erzählen aus früheren Zeiten ein.

Das Hören: Jeder kennt es: Das rascheln der Blätter im Wald oder das Windspiel auf der heimischen Terrasse. Solche Klänge lassen sich wunderbar mit Laubbäumen im Garten oder selbstgebastelten Klanghölzern aus Bambus nachmachen. Sollten Sie einen Balkon mit weniger Platz haben, bietet sich auch Pampasgras an, das im Wind ein wunderbares Rauschen verursacht.

Das Riechen: Kräuter sind hier das A und O! Kräuter lassen sich leicht pflanzen, viele sind pflegeleicht und schmecken außerdem sehr gut. Sie lassen sich im Kleinen anpflanzen, aber auch in großen Beeten. Lassen Sie Ihren Angehörigen riechen und machen Sie ein kleines Ratespiel daraus.

Das Schmecken: Auch hier sind Kräuter wieder eine sehr gute Wahl. Aber auch Obst- und Gemüsepflanzen eignen sich gut, wenn es um die Aktivität des Erntens und um das Geschmackserlebnis geht.

Das Fühlen: Achten Sie beim Bepflanzen Ihrer Beete und Kästen darauf, dass sie keine Pflanzen mit Dornen oder stacheligen Blättern pflanzen. So hat der Demenzerkrankte immer die Möglichkeit, eigenständig mit den Pflanzen „zu arbeiten“.

Sicherlich fallen Ihnen noch viele tolle Gestaltungselemente und Ideen für Ihren individuellen Sinnesgarten bzw. Sinnesbalkon ein. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt!

*Am leuchtenden Sommermorgen
geh ich im Garten herum.
Es flüstern und sprechen die Blumen,
Ich aber, ich wandle stumm.
(Heinrich Heine)*

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Gestalten und Pflanzen, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Sina Geißler

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de



Liebe pflegende Angehörige!

Sommerferien heißt Urlaubszeit. Leider ist dies für Sie als pflegende Angehörige nicht immer einfach möglich. Viele Planungen und Herausforderungen stehen einem entspannten und unbeschwerten Urlaub im Wege.

Um trotzdem abschalten zu können, bietet der Caritasverband Gelsenkirchen e.V. eine Beratungsstelle für Kuren für pflegende Angehörige und deren zu Betreuende an.

Anbei schicken wir Ihnen die Informationen der Beratungsstelle.

Gestärkt geht es besser!

Kuren für pflegende Angehörige in Nordrhein-Westfalen

Ein Projekt gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW

Die Pflege und Versorgung Angehöriger insbesondere in der häuslichen Umgebung kostet viel Kraft und Energie. Alltägliche Dinge werden zum Luxus und eigene Bedürfnisse werden hintenangestellt. Wenn Sie einen Angehörigen pflegen, kennen Sie die körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen.

Vielen pflegenden Angehörigen ist nicht bekannt, dass sie eine Kur (stationäre Vorsorge- und Reha Maßnahme) in Anspruch nehmen können, um ihre Gesundheit und Pflegefähigkeit zu erhalten. Die ganzheitliche medizinische Maßnahme dient der körperlichen und seelischen Stärkung und berücksichtigt die individuelle Situation.

Ihre Beratungsstelle unterstützt Sie dabei, die Versorgung Ihres Angehörigen während der Kur sicher zu stellen. In einigen Kliniken besteht auch die Möglichkeit den Pflegebedürftigen mitzunehmen oder in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung in der Nähe unterzubringen.

Wir unterstützen Sie bei der Beantragung einer Kur. Bei uns erhalten Sie Informationen zu allen Fragen der Beantragung einer Kur, zur Klärung der Versorgung Ihres pflegebedürftigen Angehörigen, zu Fragen der Finanzierung der Kur und zur Auswahl der Klinik. Sprechen Sie uns an!

Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, melden Sie sich gerne bei Frau Barbara Hölscher-Wiezorrek (Tel: 0209-1580640).

Heute möchten wir Ihnen noch eine Veränderung im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe mitteilen. Bisher haben Sie immer Ihren Newsletter von Sina Geißler und Andrea Hundert erhalten. Nun haben wir Sina Geißler in der letzten Woche in den Mutterschutz verabschiedet, da sie im August ihr erstes Baby erwartet! 😊

Wir freuen uns sehr, dass wir sehr schnell eine neue Mitarbeiterin für das Kontaktbüro gewinnen konnten und haben am 01.07. Johanna Lütke Hockenbeck bei uns herzlich willkommen geheißen. Insofern sind wir personell weiter gut aufgestellt und haben viele Ideen, wie man pflegende Angehörige auch in Zukunft betreuen, begleiten und unterstützen kann. Darüber werden wir Sie in den nächsten Newslettern auf dem Laufenden halten.

Der schöne Juli

Man sucht wieder den blauen Himmel,

die Ferne, den Strand und das Meer.

Ansichtskarten hier und ein Gewimmel.

Der Mensch will immer mehr.

Flieh nicht immer deiner Zeit,

stell dich den Fragen und den Sorgen.

Der schöne Juli ist für dich bereit,

für deinen neuen Morgen.

(Marie A.H.)

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de



Liebe pflegende Angehörige!

In unserem siebten Newsletter beschäftigen wir uns mit dem Thema „Essen und Trinken bei Demenz“. Besonders für Menschen mit einer Demenzerkrankung ist eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung, sowie ausreichend Flüssigkeit für die Aufrechterhaltung der körperlichen Funktionen extrem wichtig! Dennoch kommt es im Verlaufe einer demenziellen Erkrankung zunehmend zu Herausforderungen, wenn es um das Essen und Trinken geht.

Herausforderungen beim Essen und Trinken

Eine große Schwierigkeit ist es, wenn der an Demenz erkrankte Angehörige die Mahlzeiten und Getränke ablehnt. Dafür kann es verschiedene Gründe geben.

Appetitlosigkeit kann beispielsweise der fehlenden körperlichen Bewegung (Immobilität), Depressionen, Nebenwirkungen von Medikamenten, das fehlende Zeitgefühl oder Veränderungen des Geschmacks- und Geruchssinnes geschuldet sein. Auch Schmerzen durch Entzündungen im Mund oder schlechtsitzende Zahnprothesen können Gründe dafür sein. Zum anderen kann auch Überforderung dazu führen, dass das Essen verweigert wird. Diese Überforderungen können beispielsweise durch ein unruhiges Umfeld, nicht gut handhabbares Geschirr oder zu viele Speisen, die vor ihnen stehen hervorgerufen, werden.

Ebenso kann die innere Unruhe und der Drang zur körperlichen Bewegung der Demenzerkrankten zu einer verringerten Aufnahme von Essen und Trinken führen. Außerdem geht die vermehrte körperliche Bewegung oft mit einem erhöhten Kalorienbedarf einher. Es fällt den Betroffenen zunehmend schwerer ruhig am Tisch zu sitzen, um die Mahlzeiten einzunehmen.

Infolge des körperlichen Abbauprozesses im Laufe einer Demenzerkrankung können auch Schluckbeschwerden zu einer großen Herausforderung werden. Diese treten häufig bei fortgeschrittenen Demenzerkrankungen infolge des körperlichen Abbauprozesses auf und können zum Verschlucken während des Essen und Trinkens führen. Auch die Abnahme der Sehkraft spielt bei der Essensaufnahme eine große Rolle. Speisen können auf dem Teller nicht mehr wahrgenommen werden. Hier empfehlen sich kontrastreiche Speisen und Teller zu nutzen.

Lösungsmöglichkeiten für Herausforderungen vom Ess- und Trinkverhalten

In vielen Fällen können mehrere kleine Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt, anstatt drei „großen“ Hauptmahlzeiten zielführend sein. Stellen Sie Ihren Angehörigen an mehreren Orten Getränke bereit! So sorgen Sie möglicherweise für eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Wichtig, dass die Getränke für die Erkrankten gut zu erkennen sind. Daher empfiehlt es sich

farbige Getränke wie Schorlen und Tees, oder Wasser in bunten Gläsern bereit zu stellen. Bei Schluckbeschwerden bietet es sich an Getränke anzudicken und weiche oder pürierte Speisen zu servieren.

Damit Ihr an Demenz erkrankter Angehöriger während den Mahlzeiten nicht überfordert ist, hilft es eine ruhige Atmosphäre zu schaffen. Schalten Sie dazu Radios und Fernseher während der Mahlzeiten aus und versuchen Sie Unruhe durch Stühle rücken, laute Gespräche mit anderen Personen oder Rufen zu vermeiden. Außerdem ist um Überforderungen entgegenzuwirken hilfreich die einzelnen Gerichte die Vor-, Haupt- und Nachspeisen nacheinander und nicht gleichzeitig zu servieren.

Um den Appetit der Erkrankten anzuregen ist es hilfreich, die Mahlzeiten etwa eine halbe Stunde vorher anzukündigen. Dies kann beispielsweise im Form von gemeinsamen Tischdecken oder Gerüche vom Essen kochen in der Nähe des Erkrankten geschehen. Des Weiteren kann auch handhabbares und gut sichtbares Geschirr oder Finger-Food das Essen und Trinken für Erkrankte erheblich erleichtern. Da im Laufe einer Demenzerkrankung das Essen mit Besteck zunehmend schwerer fällt, kann Finger-Food eine hilfreiche Alternative sein. Besonders für aktive und unruhige Demenzkranke eignet sich Finger-Food gut, da sie dieses nicht in ihrer Mobilität einschränkt und auch während des Laufens gegessen werden kann. Finger-Food kann beispielsweise in Form von belegten Broten, klein geschnittenem Obst/Gemüse, Nüssen, Pizzastücken, kleinen Frikadellen, Vollwertkeksen usw. angeboten werden.

Gesunde Ernährung

Eine einseitige Ernährung kann bei Demenzerkrankten zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen führen. Diese Mängel können sich beispielsweise durch Müdigkeit, Gewichtsverluste, Verstopfungen, Hautprobleme, Desorientierung, Schluckstörungen oder eine schlechte Wundheilung äußern.

Daher ist es wichtig, für eine ausreichende Energie- und Nährstoffaufnahme zu sorgen. Bekanntermaßen zählen zu einer gesunden Ernährung nicht nur Vitamine und Mineralien, sondern auch Proteine, Fette und Kohlenhydrate. Aufgrund der vielseitigen Herausforderungen die sich beim Essen und Trinken infolge einer Demenzerkrankung ergeben, empfiehlt es sich Lebensmittel mit einem hohen Nährstoffgehalt zu wählen.

Nahrungsmittel mit einem <u>hohen</u> Nährstoffgehalt sind unter anderem:	Nahrungsmittel mit einem <u>niedrigen</u> Nährstoffgehalt sind unter anderem:
<ul style="list-style-type: none">• Fisch• Fleisch (besonders Geflügel)• Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt)• Eier• Nüsse und Bohnen• Vollkorn- und Sojaprodukte	<ul style="list-style-type: none">• süße Backwaren (Kuchen, Kekse)• Süßigkeiten und -speisen• alkoholische Getränke• Erfrischungsgetränke (Limonaden)• Weizenprodukte (Nudeln, Weizenbrot)

Letztendlich kann man nur immer das gut gemeinte Angebot für eine ausgewogene Ernährung machen. Der Demenzerkrankte wird selber entscheiden, was davon er mit Appetit isst.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen achter Newsletter im September 2021



Alzheimer Gesellschaft
Gelsenkirchen e.V.



**PFLERGE
SELBSTHILFE
NRW**

Liebe pflegende Angehörige!

In diesem Newsletter möchten wir Sie gerne über die Veranstaltungen anlässlich des Weltalzheimertages am 21. September informieren. Außerdem gibt es wieder Aktuelles zu den Gruppen zu berichten!

Weltalzheimerwoche

Zum diesjährigen Weltalzheimertag am 21. September hat die Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen e.V. die folgenden zwei Veranstaltungen geplant.

Filmvorführung im Schauburg Filmpalast

Am Dienstag, den **21.09.**, wird um **17.30 Uhr** im **Schauburg Filmpalast** (Horster Str. 6, 45897 GE) der neu veröffentlichte Kinofilm „**The Father**“ gespielt. Im Anschluss an die Filmvorführung, besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Austausches am Stand der Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen e.V. im Foyer vor dem Kinosaal. Für Mitglieder der Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen e.V. ist der Eintritt kostenlos.

Informationsstand auf dem Horster Wochenmarkt

Wie auch schon in vergangenen Jahren, wird die Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen e.V. am Mittwoch, den **22.09.**, von **9 bis 13 Uhr** mit einem Informationsstand auf dem **Horster Wochenmarkt** vertreten sein. An dem Stand werden Fachärzte*innen und Fachkräfte rund um das Thema Demenz beraten.

Gesprächskreise

Gesprächskreis im Elisabeth Krankenhaus

Der Gesprächskreis für Angehörige von demenzerkrankten Menschen im Elisabeth Krankenhaus in Erle findet ab dem **7. Oktober** wieder statt. Der Gesprächskreis bietet Ihnen die Möglichkeit sich untereinander über Ängste und Sorgen auszutauschen. Die Treffen werden **jeden ersten Donnerstag im Monat von 16 bis 17.30 Uhr** stattfinden.

Digitaler Gesprächskreis

Auch der digitale Gesprächskreis startet wieder im Oktober. Das Besondere an der digitalen Gruppe ist, dass sie ohne großen Aufwand einen Erfahrungsaustausch trotz räumlicher Entfernung ermöglicht. Die digitalen Treffen finden jeweils am **ersten Montag im Monat von 14.30 bis 16.00 Uhr** statt.

Spaziergehgruppe

Die Spaziergehgruppe in Schloss Berge ist im August wieder angelaufen. Die Gruppe richtet sich an demenzerkrankten Personen und ein begleitendes Familienmitglied. Die Spaziergehgruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in der Gemeinschaft während des Laufens untereinander auszutauschen. Die Gruppe findet jeweils am **dritten Donnerstag im Monat von 15 bis 16.30 Uhr** statt.

Hat eine der Gruppen Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie gerne mehr über bestehende Gesprächsgruppen erfahren? Haben Sie Fragen zu den Veranstaltungen des Weltalzheimertages? Dann melden Sie sich gerne bei uns!

*Früh geht die Septembersonne unter
Mit roten Schlieren und Wölkchen verbunden.
Dies Farbenspiel singt sein Ade
Gemeinsam mit dem Blätterweh.
(Septembersonne von Monika Minder)*

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen

neunter Newsletter im Oktober 2021



Alzheimer Gesellschaft
Gelsenkirchen e.V.



**PFLERGE
SELBSTHILFE
NRW**

Liebe pflegende Angehörige!

Heute möchten wir Sie in unserem neunten Newsletter über den Wiederanlauf des Tanzcafés im Altstadtcafé informieren. **Der Start wird am 28.10.2021 sein.**

Tanzcafé

Das Tanzcafé wurde bereits 2011 im Rahmen einer Demenzkampagne und Kooperation mit der Caritas Fachstelle Demenz und der Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen e.V. gegründet. Nach mehreren Versuchen, mit unterschiedlichen Inhabern von Cafés in Gelsenkirchen einen verlässlichen Ort für die Begegnung von Menschen mit und ohne Demenz zu finden, bot sich als letztes im Jahr 2019 das Altstadt Café mit seiner zentralen Lage am Heinrich-König Platz geradezu an. Das Ehepaar van Goosen setzte sich mit viel Herzblut dafür ein, ihre Räumlichkeiten für Freude, Tanz und Gesang zur Verfügung zu stellen. Wie wichtig das Tanzcafé inzwischen für die musikbegeisterten Menschen geworden ist, haben wir alle im Zuge von Corona im März letzten Jahres zu spüren bekommen. Viele Entlastungsangebote für Familien von Menschen mit Demenz machten dicht und auch das Altstadt Café musste seine Türen schließen. Viele Anrufe gingen bei uns mit der Anfrage „Wann können wir wieder ins Tanzcafé kommen“ ein.

Leider musste sich Familie van Goosen nach dem aufwändigen Umbau von ihrem Café trennen. Seit kurzem hat allerdings das Sozialwerk St. Georg das Altstadt Café übernommen. Als inklusives Café für Menschen mit und ohne Behinderung wird das „INTZeit“ in Zukunft wieder dafür sorgen, für unbeschwerte Stunden mit guter Laune und Café und Kuchen zum Spaß haben einzuladen.

Wie auch in den vergangenen Jahren wird **Norbert Labatzki alias „Mr. Mambo“** für Stimmung und viel Spaß sorgen.

Das Tanzcafé wird **jeden vierten Donnerstag im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr im Altstadtcafé im der Robert-Koch-Straße 3, 45879 Gelsenkirchen** stattfinden. Zunächst starten wir aufgrund der aktuellen Corona Situation ohne Tanz. Dennoch freuen wir uns gemeinsam mit Ihnen bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen zu toller Tanzmusik aus verschiedenen Jahrzehnten zu schunkeln und zu singen. Gerade bei Menschen mit kognitiven Einschränkungen ist Musik immer ein Türöffner.

Daher freuen wir uns sehr, dass das Tanzcafé ab dem **28. Oktober von 14.30 bis 16.30 Uhr** wieder startet und wir endlich wieder persönlich Kontakte pflegen können. Ein Eintritt wird dabei nicht erhoben. Ein **Kaffeegedeck** mit einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen kostet **5€**.

Haben Sie Spaß daran, in geselliger Gemeinschaft zu schunkeln?

Mögen Sie gute Tanzmusik aus verschiedenen Jahrzehnten?

Freuen Sie sich auf das Zusammentreffen mit netten Menschen?

Wenn Sie das alles mögen, kommen Sie gerne vorbei!

Das Altstadtcafé, die Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen mit der Fachstelle Demenz laden alle Tanzbegeisterten mit und ohne Demenz, herzlich dazu ein.

Die **Teilnehmerzahl** ist aktuell auf **40 Personen** begrenzt. Daher ist eine **Anmeldung bis zum 22. Oktober** notwendig. Dazu melden Sie sich bitte bei uns **unter 0209 / 15806-46**.

Da wir davon ausgehen, dass sich unser Café weiterhin großer Beliebtheit erfreut, werden wir eine Anmelde-Liste erstellen. Ab der 41. Person führen wir eine Warteliste. Zum nächsten Treffen, am 25. November haben dann die Personen auf der Warteliste Vorrang und erhalten zuerst eine Zusage für die Teilnahme. Schließlich möchten wir ja allen Tanzbegeisterten gerecht werden.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!



Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen

zehnter Newsletter im November 2021



Alzheimer Gesellschaft
Gelsenkirchen e.V.



**PFLERGE
SELBSTHILFE
NRW**

Liebe pflegende Angehörige!

Der November ist der Monat der Besinnung und des Gedenkens. Daher möchten wir Ihnen dazu in unserem heutigen Newsletter den ambulanten Hospizdienst des Gelsenkirchener Hospiz-Vereines vorstellen.

Ambulanter Hospizdienst des Gelsenkirchener Hospiz-Vereines

Den Gelsenkirchener Hospiz-Verein gibt es bereits seit über 20 Jahren. Er wurde auf Wunsch der Bürgerinnen und Bürger der Stadt Gelsenkirchen gegründet und verbindet heute unter dem Programm und dem Lebensgefühl „Trag mich durch den Wind“ Betroffene, Angehörige und Begleiter miteinander. Der Verein wurde mit dem Gedanken sterbenden Menschen bis zu ihrem Tod ein würdevolles Leben mit einer möglichst hohen Lebensqualität zu ermöglichen gegründet.

Der Hospiz-Verein ermöglicht Sterbenden und ihren Angehörigen eine professionelle und kostenlose **Begleitung** während der letzten Lebensphase. Die Begleitung erfolgt dabei unabhängig von der Herkunft, des Alters, des Glaubens, der Weltanschauung oder der sozialen und finanziellen Situation der Betroffenen.

Durch den ambulanten Hospizdienst ist eine Begleitung unabhängig davon, wo der sterbende Mensch sich momentan befindet, möglich. Die Begleitung kann daher sowohl zuhause, als auch in Einrichtungen wie Krankenhäusern, Pflegeheimen oder Hospizen erfolgen.

Begleitet werden die sterbenden Menschen und ihre Angehörigen durch geschulte haupt- und ehrenamtliche Sterbebegleiter*innen. Im **Mittelpunkt** der Arbeit der Begleiter und Begleiterinnen steht dabei immer der sterbende Mensch mit all seinen Bedürfnissen und Rechten. Dies bedeutet zum einen, dass die sterbende Person ihre noch verbleibende Zeit nach ihren Wünschen frei gestalten kann und zum anderen, dass sie selber entscheiden kann, welche Hilfen für sie wichtig und richtig sind. Zu den Aufgaben der Begleiter*innen gehören keine medizinischen oder pflegerischen Tätigkeiten. Die Sterbebegleiter*innen unterstützen dadurch, dass sie sich Zeit nehmen, um zuzuhören oder gemeinsame Aktivitäten mit der sterbenden Person auszuüben. Diese können beispielsweise gemeinsame Spaziergänge, Spiele spielen, Vorlesen oder Singen sein. Außerdem haben die Begleiter*innen nicht immer nur ein offenes Ohr, sondern stehen vor allem mit Rat und Tat an Ihrer Seite. Ganz oft geht es einfach nur um die Anwesenheit eines lieben Menschen, der die Familie mit seiner Anwesenheit entlastet und dem Sterbenden das Gefühl vermittelt, nicht alleine zu sein.

Durch die Wahrung der Selbstbestimmtheit des Sterbenden, sowie den achtsamen und respektvollen Umgang, ermöglichen die Sterbebegleiter*innen den sterbenden Menschen ein geachtetes und würdevolles Sterben.

Dabei unterliegen die Begleiter*innen natürlich der Schweigepflicht. Zudem sind alle Sterbebegleiter*innen geimpft und beachten im stationären Bereich sowie im häuslichen Umfeld strengstens die aktuellen Coronaregeln.

Die leitende Koordinatorin des Hospiz-Vereines Gelsenkirchen Ina de Cruppe hat sich freundlicherweise dazu bereit erklärt uns in unseren Gesprächskreisen zu besuchen und uns mehr zu den Themen Lebensende und Tod zu berichten. Dabei gibt es natürlich auch die Möglichkeit, dass sie auf Ihre individuellen Fragen zu den Themen eingeht und diese beantwortet.

Wenn Sie an einem Besuch von Frau de Cruppe in Ihrem Gesprächskreis interessiert sind, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Gruppenleitung. Gerne können Sie aber auch persönlich Kontakt zu ihr aufnehmen.

Ihre Kontaktdaten:

Gelsenkirchener Hospiz-Verein e. V.

Ltd. Koordinatorin: Ina de Cruppe

Auf Böhlingshof 15

45888 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 8182352

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute, passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen

11ter Newsletter im Dezember 2021



Alzheimer Gesellschaft
Gelsenkirchen e.V.



PFLERGE
SELBSTHILFE
NRW

Liebe pflegende Angehörige!

Der Winter hat bereits begonnen. Draußen wird es kälter und schneller dunkel. Keine guten Voraussetzungen, um viel Zeit im Freien zu verbringen. Daher möchten wir Ihnen passend zur Adventszeit einige Beschäftigungsmöglichkeiten vorstellen, die Sie passend zu dieser Jahreszeit auch im Haus ausüben können. Diese Aktivitäten können Sie sowohl alleine mit Ihrem demenzerkrankten Angehörigen, als auch mit der gesamten Familie durchführen. Da bei Demenzerkrankungen oft das Zeitgefühl beeinträchtigt ist, sind die Ideen eine tolle Möglichkeit Ihrem Angehörigen die Weihnachtszeit näher zu bringen und ihm etwas Orientierung zu geben. Zudem bietet der Advent Ihnen und ihren liebsten eine Vielzahl an unterschiedlichsten Beschäftigungsmöglichkeiten, von denen wir Ihnen nun einige vorstellen möchten.

Singen

Lieder hören und Singen war bei hochaltrigen Menschen im Rahmen der Familie früher ein absolutes Muss. Ob in der Schule oder zu Hause sang und musizierte man häufig gemeinsam. Im bereits fortgeschrittenen Demenzstadium ist das Langzeitgedächtnis oft noch nicht so stark beeinträchtigt, sodass ihr Angehöriger sich bestimmt noch an viele Texte von alten Weihnachtsliedern aus der Kindheit erinnern kann. Selbst wenn Ihrem Angehörigen die Liedtexte nicht mehr einfallen sollten, singen Sie ihm einfach ein bisschen vor. Die Erinnerung aus Kindertagen wird mit ziemlicher Sicherheit positive Gefühle auslösen. Musik ist für Menschen mit Demenz in der Regel immer ein Türöffner.

Backen

Zimtsterne, Spritzgebäck, Vanillekipferl oder Lebkuchen gehören in der Adventszeit einfach dazu. Egal ob zum selber essen oder zum Verschenken an gute Freunde und liebe Bekannte. Plätzchenbacken ist eine tolle Beschäftigung für Jung und Alt, die durch die weihnachtlichen Gerüche (olfaktorische Reize) eine gute jahreszeitliche Orientierung ermöglicht. Dabei kann die gesamte Familie zusammenkommen und das Gemeinschaftserlebnis vermittelt dem Demenzerkrankten das Gefühl von Zugehörigkeit. Um Frustrationserlebnisse zu vermeiden, verteilen Sie die Aufgaben beim Plätzchen backen so, dass Ihr demenzerkrankter Angehöriger nach seinen Fähigkeiten gefordert, aber nicht überfordert wird.

Basteln

Zu jeder vorweihnachtlichen Aktivität gehörte früher wie heute das Basteln. Die Klassiker sind Sterne aus Goldfolie oder anderem hübschen Weihnachtspapier. Nehmen Sie gerne auch gebrauchtes Geschenkpapier. Hochbetagte Menschen sind auf Grund ihrer Biografie sehr sparsam gewesen. Kriegszeiten und die damit verbundene Armut haben die Menschen geprägt und den Luxus, feines Papier zu kaufen, konnten sich die meisten nicht erlauben. Ein Klassiker, der zu Weihnachten nicht fehlen darf, ist das Spicken der Orangen mit Gewürznelken. Auch hierbei erleben die Demenzerkrankten die Geruchserinnerung in Verbindung mit Weihnachten.

Vorlesen

Auch das Vorlesen von Weihnachtsgeschichten und Gedichten darf nicht fehlen. Wählen Sie dabei einfache und gängige Werke aus der Kindheit Ihres Angehörigen. Versuchen Sie durch langsames Sprechen Ihren Angehörigen zum Mitsprechen zu motivieren. Im Rahmen der Bescherung haben viele Senioren große Freude daran, ein Gedicht vorzutragen. Als kleine Hilfe kann man den Text in großer Schrift ausdrucken und als Unterstützungshilfe zu nutzen.

Wünsche zum Neuen Jahr:

Man nehme 12 Monate, putze sie sauber von Neid, Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und zerlege sie in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat für ein Jahr reicht. Jeder Teil wird einzeln angerichtet aus 1 Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor. Man füge 3 gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, 1 Teelöffel Toleranz, 1 Körnchen Ironie und 1 Prise Takt. Dann wird die Masse mit sehr viel Liebe übergossen. Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit.

(Katharina Elisabeth Goethe, Mutter v. Johann Wolfgang von Goethe)

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine schöne Adventszeit und einen guten Rutsch ins Jahr 2022! Bleiben Sie gesund und passen Sie gut auf sich auf!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Kontaktbüro

Andrea Hundert und Johanna Lütke Hockenbeck

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kirchstr.51

45879 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 1580646

a.hundert@alzheimer-gelsenkirchen.de