



Liebe Leserin, lieber Leser!

Seit der Eröffnung 2008 bietet unsere Tagespflege „Zur Glockenblume“ durchgängig Betreuung in Denzlingen an. Ab 2016 hat Ulrika Bendfeldt das Erfolgskonzept Tagespflege engagiert weiterentwickelt und ihr Team aus Pflegefachkräften, bürgerlich engagierten Menschen und Fahrerinnen bzw. Fahrern erfolgreich durch die Aufs und Abs der letzten Jahre geführt. Dabei war besonders die Zeit der Corona-Pandemie nicht leicht, doch das gesamte Team war froh, auf Ulrika Bendfeldt zählen zu können. Durch ihr Fachwissen und ihre ebenso sachliche wie einführende Art hat sie alle sehr gut unterstützt. An dieser Stelle nochmals danke für den Einsatz und das Engagement! Ab April übernimmt Anke Baumann die Leitung der Tagespflege und wir freuen uns sehr, mit ihr eine ebenbürtige Nachfolgerin gefunden zu haben. Lesen Sie gleich unten mehr über unsere neue Kollegin. Wir wünschen ihr viel Freude bei der neuen Aufgabe!

Ihre

Petra Conrad
Vorstand
Pflegedienstleitung

Susanne Stüber
Verwaltungsleitung



AUSGABE 44 | 2024

UNSERE THEMEN

- **Das Bauchgefühl**
Auch Magen und Darm altern
- **Schwierige Zeiten?**
So gelingt Pflege

FSJ, Ausbildung, Pflegefachmann – immer mit Freude dabei!

Pflegefachmann Vladislav Schefer – Glückwunsch zur bestandenen Prüfung!

„Es ist so viel mehr!“

Es begann mit einem Freiwilligen Sozialen Jahr in der Tagespflege „Zur Glockenblume“. Das lief so gut, dass Vladislav Schefer im Anschluss gleich eine Ausbildung machte. Jetzt arbeitet er als frisch gebackener Pflegefachmann für die Sozialstation.

Wenn er privat erzählt, welchen Beruf er ausübt, sagen die Leute oft: „Das hätte ich ja nicht gedacht! Sehr gut, echt ehrenvoll!“ Und gleich darauf kommen Klischees wie „Das ist doch nur Duschen“. Vladislav – Vladi – Schefer weiß, dass es sehr viel mehr ist, denn er übernimmt beispielsweise auch das Medikamentenmanagement und beobachtet genau, ob eine ärztlich verordnete Behandlung gut anschlägt und wie sich das Befinden der Patientinnen und Patienten ent-

wickelt. Arzt oder Ärztin verordnen zwar die Medikamente und Therapien – aber sie sind nicht immer vor Ort, deshalb liegt es an der Pflegekraft, gut hinzuschauen, zuzuhören und sich mit den übrigen Beteiligten auszutauschen.

Und dann gibt es noch eine weitere sehr wichtige Sache, vielleicht die wichtigste überhaupt: Es macht Freude, im Kontakt mit den Menschen zu sein, ihnen zu helfen und dafür zu sorgen, dass sie ihren Alltag meistern. „Du kannst gut mit Menschen!“ Dieses Feedback bekam Vladi Schefer bereits während seines Freiwilligen Sozialen Jahres in der Tagespflege „Zur Glockenblume“. Was bedeutet das genau? Für ihn geht es darum, die Menschen wirklich wahrzunehmen, sie ausreden zu lassen, auf sie einzugehen und dabei wirklich authentisch und echt zu sein, ohne zu schauspielern. Vladi Schefer hat bereits viele Lebensgeschichten von Menschen gehört – traurige Geschichten über Flucht oder Vertreibung und schöne Geschichten, die ein erfülltes Leben spiegeln. Das ist für ihn so viel besser als jeder Geschichtsunterricht. 70 oder 80 Jahre Lebenserfahrung – davon lernt er auch selbst.



Dinge selber tun
... statt sich auf Hörensagen verlassen

Schnupper rein bei unserer Sozialstation!

Du kannst hautnah miterleben, wie unsere Pflegekräfte arbeiten, und den Teamgeist spüren. Familiär, offen und jeder Tag beginnt mit einem Lächeln. Versprochen. Probetag, FSJ, Hospitation, Ausbildung.

Ruf einfach an und frag nach Frau Conrad. Telefon: 07666 7311

Anke Baumann

Neue Leiterin Tagespflege „Zur Glockenblume“ stellt sich vor



Ulrika Bendfeldt (l.) übergibt an Anke Baumann

Hier möchte ich arbeiten! Das war mir schnell klar, als die Mitarbeitenden mir die Einrichtung gezeigt haben. Ich war begeistert von so viel Engagement und dem offenen, freundlichen Umgang mit den Gästen. Seit Jahresbeginn bin ich jetzt in der „Glockenblume“ tätig. Acht Jahre wohne ich bereits in Denzlingen und wollte nach langer Zeit im Springerpool der Uniklinik Freiburg beruflich neue Wege gehen. Bereits 2000 habe ich die Ausbildung zur Krankenpflegerin abgeschlossen und war anschließend in einer geriatrischen Rehabilitationsklinik beschäftigt. Danach zog es mich während des Pflegemanagement-Studiums nach Freiburg. In der Uniklinik konnte ich meine Erfahrungen bei der Leitung von Teams und in der Akut-Pflege ausbauen.

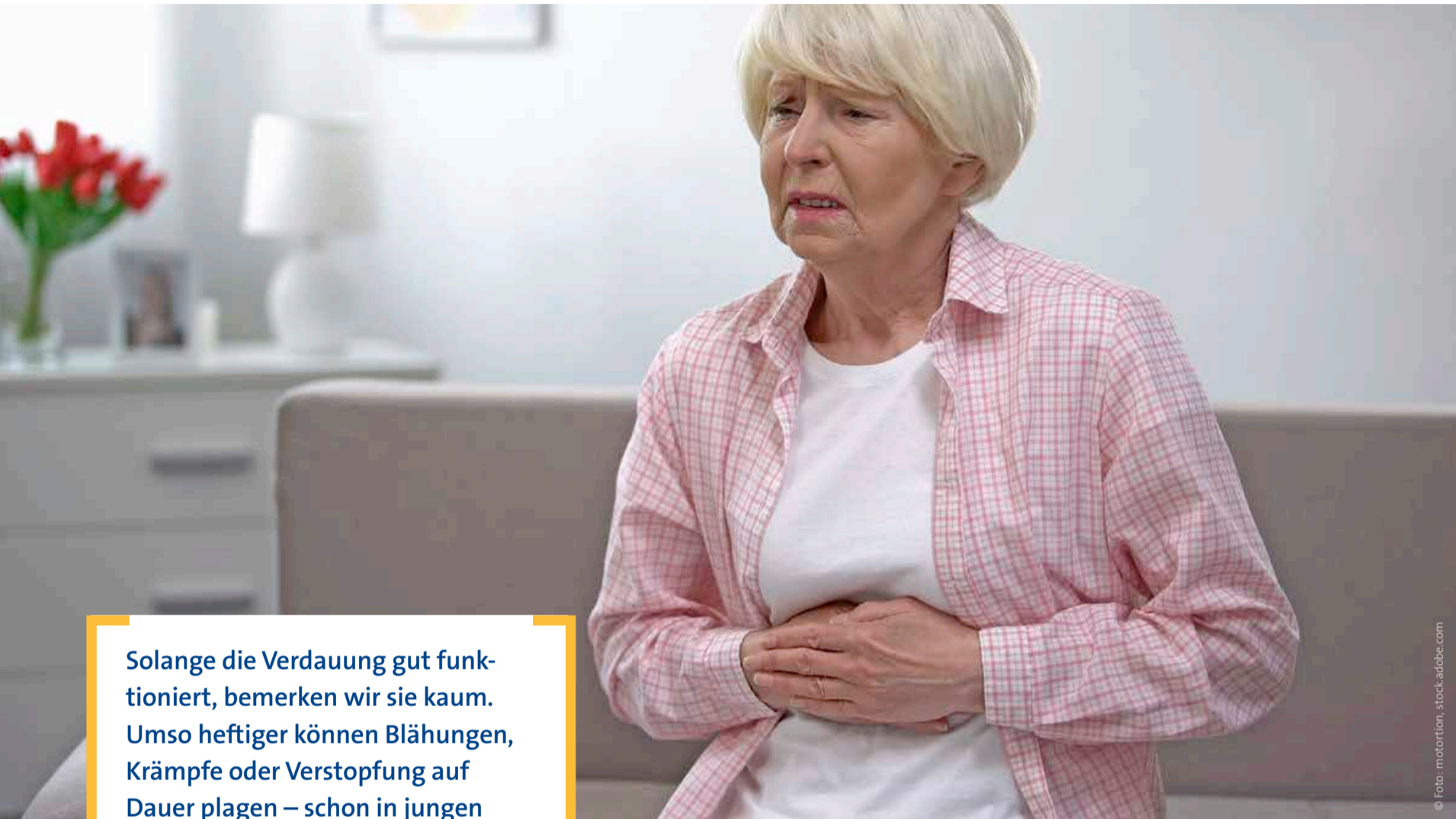
Kontakt:

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V. | www.sozialstation-elz-glotter.de

Eisenbahnstraße 14, 79211 Denzlingen • Tel. 07666 7311 • Fax 07666 90098-99 • info@sozialstation-elz-glotter.de
Vorstand PDL: Petra Conrad • Verwaltungsleitung: Susanne Stüber | Volksbank Breisgau Nord eG • IBAN DE35 6809 2000 0060 2222 07
BIC GENODE61EMM Sparkasse Freiburg-Nördlicher Breisgau • IBAN DE89 6805 0101 0020 0713 32 • BIC FRSPDE66XXX

Verdauungsprobleme: Auch Magen und Darm altern

Wenn das Bauchgefühl nicht mehr stimmt



© Foto: metortion, stock.adobe.com

Solange die Verdauung gut funktioniert, bemerken wir sie kaum. Umso heftiger können Blähungen, Krämpfe oder Verstopfung auf Dauer plagen – schon in jungen Jahren oder verstärkt im Alter. Weil auch die Zeit an Magen und Darm nicht spurlos vorbeigeht.

Der Bauch fühlt sich aufgebläht an, ein unangenehmer Druck ist spürbar, der Stuhlgang kommt zu selten und zu hart oder zu oft und zu dünn. Manchmal auch im Wechsel. Der häufigste Grund, warum Menschen in Deutschland zum Arzt gehen, sind Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden. Bei rund der Hälfte dieser

Patientinnen und Patienten kann mit den heute üblichen Untersuchungsmethoden keine genaue Ursache festgestellt werden. Dann rückt die Diagnose „funktionelle Magen-Darm-Probleme“ oder „Reizdarmsyndrom“ in den Fokus.

Es gibt heute keine Untersuchung, die diese Diagnose „beweist“. Sie wird über das Ausschlussverfahren erstellt. Das bedeutet, dass gezielt alle anderen Krankheiten ausgeschlossen werden, die ähnliche Beschwerden verursachen. Der Hausarzt bzw. die -ärztin nimmt in der Regel Blut und Urin ab und macht einen Ultraschall des Bauches. Es wird eine Darmspiegelung veranlasst und bei Frauen zusätzlich eine gynäkologische Untersuchung. Bleibt das alles ohne Befund, sind viele Patientinnen und Patienten erst einmal froh, wenn nichts Lebensbedrohliches dahintersteckt. Doch manchmal beginnt dann auch ein langes Suchen nach der Ur-

Oft lässt sich keine exakte Ursache feststellen

sache und es ist viel Geduld gefragt, um eine wirksame Therapie zu finden – denn die Beschwerden sind ja deutlich spürbar und beeinträchtigen die Lebensqualität. Bei älteren Menschen kommt hinzu, dass die zunehmenden Jahre auch Auswirkungen auf den Verdauungstrakt haben. Zwar nicht äußerlich sichtbar wie beispielsweise bei der Haut, die an Elastizität verliert, aber deutlich messbar.

Das Bauchhirn altert

„Das Altern betrifft vor allem das so genannte Bauchhirn“, erklärt der Gastroenterologe Prof. Dr. Thomas Frieling. Dabei handelt es sich um das Nervensystem des Magen-Darm-Trakts. Es ist zwar mit dem „Kopfhirn“ verbunden, aber es regelt selbststän-

dig die Verdauung mit allen Aufgaben, die dazugehören, beispielsweise die Darmbewegungen und die Schleimproduktion. Im Alter werden die Nervenzellen im Bauchhirn abgebaut und dadurch wird die Verdauung träger. Es kommt häufiger zu chronischer Verstopfung und durch das notwendige Pressen in der Folge manchmal auch zu Stuhlinkontinenz – ein schambehaftetes Symptom, über das viele Patientinnen und Patienten erst einmal gar nicht berichten, so die Erfahrung von Professor Frieling.

Zusätzlich sorgen auch äußere Einflüsse dafür, dass das Gesamtgefüge von Magen und Darm im Alter schneller aus dem Gleichgewicht geraten kann: Medikamente werden über längere Zeit eingenommen und haben Nebenwirkungen, die den Magen angreifen. Allein durch das Alter steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass beispielsweise das Bakterium *Helicobacter pylori*



Der Darm hat viel zu verarbeiten. Sein Nervensystem steuert selbstständig die Verdauung.

irgendwann eine Entzündung der Magenschleimhaut auslöst, die chronisch wird. Rund die Hälfte der Menschheit trägt dieses Bakterium auf der Magenschleimhaut in sich.

Schluckstörungen wirken auf die Verdauung

Schluckstörungen können betagten Menschen die Freude am Essen verderben. Dann ernähren sie sich oft einseitig und wenig ausgewogen, was sich ebenfalls ungünstig auf die Verdauung auswirkt. Wenn die Sinneswahrnehmung bei älteren Menschen abnimmt, wird gegebenenfalls ein Symptom wie Sodbrennen, das den Rückfluss von Speisebrei aus dem Magen in die Speiseröhre anzeigt, weniger stark wahrgenommen. Der aggressive Magensaft kann die Speiseröhre länger reizen und es entsteht schneller eine Entzündung als in jungen Jahren. Das alles sind Faktoren, die auf das gesamte Verdauungssystem wirken.

Besonders reizempfindlich

Wenn also Bauchkrämpfe, Durchfälle oder Blähungen länger anhalten und mit den üblichen Verfahren keine eindeutige Ursache feststellbar ist, gilt es weiterzuforschen. Bei manchen Menschen kommt ein Magen-Darm-Infekt als Auslöser in Betracht und manchmal lässt sich ein Zusammenhang mit einer besonders belastenden Lebenssituation herstellen. Der Stand der Forschung ist heute, dass diese Verdauungsbeschwerden auf einer Fehlfunktion des Nervensystems im Verdauungstrakt beruhen oder darauf, dass die Kommunikation zwischen Kopf- und Bauchhirn gestört ist. Bei vielen Patienten reagiert der Verdauungstrakt einfach besonders empfindlich auf bestimmte Reize, beispielsweise auf ein Nahrungsmittel oder auch auf Stress. Diese unterschiedlichen Ursachen bedürfen dann auch individueller Therapien.

Unverträgliche Nahrungsmittel?

Zunächst einmal gilt es herauszufinden, ob die Beschwerden daher rühren, dass bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen werden. Das können beispielsweise Zuckerarten sein, wie Milch- und Fruchtzucker oder histaminhaltige Nahrungsmittel. Nicht alle Unverträglichkeiten lassen sich durch Tests nachweisen, deshalb ist oft ein Ernährungs-Tagebuch sinnvoll. In das Tagebuch wird eingetragen, was wann



Welche Arzneimittel helfen?

Um Bauchschmerzen oder -krämpfe zu lindern, hat sich Pfefferminzöl gut bewährt, das beispielsweise auch in Kapselform angeboten wird. Darüber hinaus empfehlen die Fachärzte, die sich in der Gastro-Liga e.V. zusammengeschlossen haben, Probiotika. Das sind nützliche Bakterien, die im Darm gesundheitsfördernde Eigenschaften entfalten. Dabei ist es wichtig, dass die Ärztin oder der Arzt das jeweils passende Bakterium auswählt. Einfach zu einem probiotischen Joghurt zu greifen, der im Supermarkt angeboten wird, reicht nicht aus. Als erste Wahl bei Verstopfung sind lösliche Ballaststoffe wie Flohsamenschalen zu nennen. Lässt sich mit pflanzlichen Arzneimitteln keine Besserung erzielen, können bei Blähungen sogenannte Entschäumer helfen und bei Durchfall Medikamente, die die gesteigerte Darmbewegung hemmen und eine normale Stuhlbildung fördern. Auch bestimmte, sehr niedrig dosierte Antidepressiva können eingesetzt werden. Sie wirken auf das Darmnervensystem und lindern dadurch Schmerzen.

gegessen wurde und wann welche Beschwerden auftreten. So lassen sich „kritische“ Lebensmittel herausfinden und durch eine veränderte Ernährung können die Beschwerden gelindert werden. Auch die so genannte FODMAP-Diät kann im Einzelfall helfen. Der Name leitet sich von „Fermentable Oligo-, Di- and Monosaccharides and Polyols“ ab. Eine solche Diät enthält nur sehr wenig Ballaststoffe und sollte auf jeden Fall in Abstimmung mit dem Arzt begonnen werden. Wer auf eigene Faust seine Lebensmittelauswahl einschränkt, riskiert leicht eine Fehl- oder Mangelernährung.

Wenn die Psyche auf den Magen schlägt

Stellt sich heraus, dass Magen und Darm besonders in belastenden Lebenssituationen rebellieren, können Entspannungstechniken oder ein Anti-Stress-Training gute Erfolge bringen. Dazu gehören beispielsweise progres-

sive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga oder autogenes Training. Ergänzend kann für einige Patientin-

nen und Patienten eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll sein. |

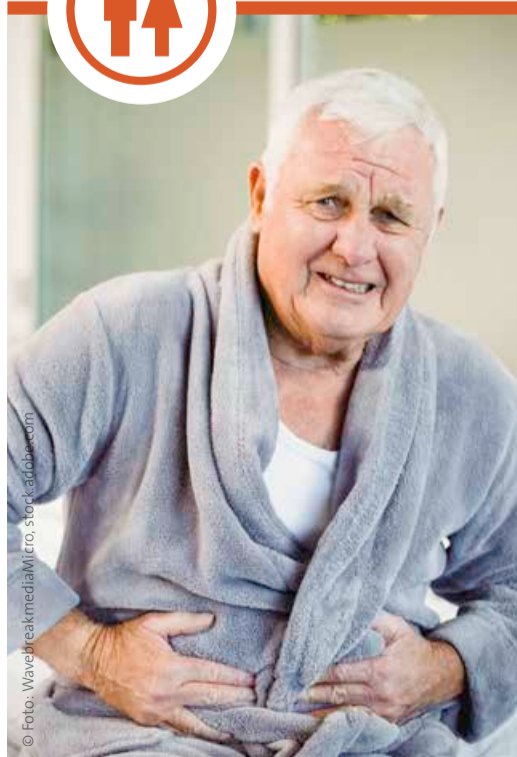
Autorin: Sabine Anne Lück | © Gepflegt zu Hause

Geduldig herausfinden, was guttut



Bewegung für das gute Bauchgefühl

Gastroenterologe Prof. Dr. Thomas Frieling hebt hervor, dass ein aktives, gesundes Leben Einfluss auf die Darmfunktion hat: Bewegung – egal ob ein Spaziergang, eine Runde mit dem Fahrrad oder Schwimmen – alles unterstützt die Verdauung. „Ebenfalls wichtig ist eine gute Esskultur. Das bedeutet vor allem, sich für das Essen Zeit zu nehmen“, sagt Frieling. Weiter lauten seine Empfehlungen: ausreichend trinken, auf einen guten Schlaf achten, gegebenenfalls das Gewicht reduzieren und – ebenfalls sehr wichtig – Hobbys pflegen. Sich mit Dingen zu beschäftigen, die Freude bereiten, lenkt die Aufmerksamkeit weg von den Beschwerden und richtet sich auf das, was Lebensqualität bringt.



Wissen in Zahlen

- **Zwischen dreimal täglich und dreimal in der Woche** – das alles gilt als normale Verdauung!
- **Zwischen 10 und 30 Prozent** der Deutschen leiden unter Verdauungsbeschwerden, für die sich mit den heute üblichen Untersuchungen keine organische Ursache finden lässt.
- **Rund eine Million Menschen** in Deutschland erhalten jedes Jahr die Diagnose Reizdarmsyndrom, so die Auswertung einer großen Krankenkasse.

Pflegende Angehörige brauchen Entlastung, um selbst gesund zu bleiben

Wie gelingt Pflege in finanziell angespannten Zeiten?



Das Haushaltsbudget ist bei vielen Menschen knapper geworden – dennoch ist es wichtig, dass pflegende Angehörige nicht auf Entlastung und Unterstützung verzichten. Pausen und Erholungszeiten sind unbedingt notwendig, damit die häusliche Pflege auch langfristig gelingt.



als Sozialstation halten viele Pflege-sachleistungen bereit, die Sie bei Ihrer Pflegekasse beanspruchen können und die Ihnen verschiedene Hilfsmöglichkeiten eröffnen. Das sind:

gleitung im Alltag, wie bei Arztbesuchen und Spaziergängen, oder für eine Kurzzeitpflege, wenn Sie als pflegende Angehörige zum Beispiel einen Urlaub planen.

Körperpflege und mehr
Waschen und Duschen, An- und Auskleiden, Hilfe beim Toilettengang, Unterstützung beim Essen und Trinken sowie Hilfe, wenn die Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind.

Verhinderungspflege
Als sogenannte „Hauptpflegeperson“ können Sie sich stunden-, tage- oder wochenweise vertreten lassen. Dafür zahlt die Pflegekasse pro Jahr bis 1.612 Euro für Pflegefachkräfte. Seit Jahresbeginn gibt es für pflegebedürftige Menschen unter 25 Jahren bereits das so genannte Entlastungsbudget in Höhe von 3.386 Euro, das Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zusammenfasst.

Besser leben im Alltag
Unterstützung beim Strukturieren und Gestalten des Alltags und beim Erhalt sozialer Kontakte.

Beratung und Schulung
Wir geben Ihnen wichtige Tipps, die den Pflegealltag leichter machen. Von praktischen Hilfen bis hin zur Unterstützung beim Umgang mit bestimmten Krankheitsbildern.

Blitzblanker Haushalt
Hilfe beim Einkaufen, Zubereiten von Mahlzeiten, Waschen und Bügeln sowie Putzen und Säubern der Wohnung.

Nachbarschaftshilfe
Hilfe im Haushalt oder im Garten, zusammen spazieren gehen, gemeinsam aufs Amt und vieles mehr.

Individueller Entlastungsbetrag
Der Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro pro Monat wird nur gewährt, wenn auch Leistungen in Anspruch genommen werden! Er kann ganz individuell verwendet werden, beispielsweise für die Betreuung in einer Tagespflege oder zu Hause; für Be-

Autorin: Sabine Anne Lück
© Gepflegt zu Hause



Die Inflation, die hohen Energie- und Lebensmittelpreise haben in manchen Haushalten ein Loch in die Kasse gerissen. Wenn in dieser Situation die pflegebedürftigen Eltern oder ein anderer lieber Mensch zu Hause versorgt werden, kann der Gedanke naheliegen, auf Hilfe zu verzichten und stattdessen mit dem Pflegegeld das Haushaltsbudget aufzubessern. Das bedeutet natürlich, dass die häusliche Pflege allein auf den Schultern der Angehörigen ruht. „Ich schaff das schon!“, mag sich die eine oder der andere sagen.

Ohne Hilfe in die Erschöpfung
Langfristig gesehen geht diese Rechnung aber selten auf. Denn die Belastung für die pflegenden Angehörigen

wächst mit der Dauer der Pflege und sie zahlen dafür oftmals mit der eigenen angegriffenen Gesundheit. Ohne Unterstützung kann eine solche Aufgabe überfordern. Nämlich dann, wenn die persönlichen Freiräume und Pausen immer mehr zusammenschrumpfen, die körperlichen Herausforderungen steigen und der Pflegebedarf mit der Zeit noch größer wird. Nicht selten erleben die Mitarbeitenden unserer

Hilfe annehmen ist wichtig, hält gesund und ist langfristig die beste Investition.

Sozialstation, dass pflegende Angehörige keine Reserven mehr haben und völlig erschöpft sind. Deshalb ist es so wichtig, mögliche Hilfs- und Pflegeleistungen auch in Zeiten einer knappen Kasse in Anspruch zu nehmen. Die Chance ist dann viel größer, als pflegende Angehörige gesund zu bleiben und mit Tatkraft für Oma, Mutter, Vater oder andere da sein zu können.

Wertvolle Pflegesachleistungen
Die Leistungen, die bei einer Einstufung in einen Pflegegrad als sogenannte „Sachleistungen“ bezogen werden können, sind langfristig wertvoller als das Pflegegeld, das ab Pflegegrad 2 ausbezahlt wird. Das ist das Fazit aus vielen Gesprächen, die die Mitarbeitenden unserer Sozialstation mit Angehörigen geführt haben. Grundsätzlich ist das Pflegegeld im Vergleich zu den Pflegesachleistungen per se eine geringere Geldleistung. Wir

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,
Bötzingen • Telefon 07663 8969-200

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.,
Breisach • Telefon 07667 90588-0

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V.,
Denzlingen • Telefon 07666 900980

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V.,
Teningen • Telefon 07641 96269821

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH,
Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation
St. Franziskus gGmbH,
Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.,
Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage: 10.100 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

Lück + Sitz Medien Partnerschaft
Journalistin und Grafik-Designerin,
info@lueck-sitz-medien.de

Telefon 02224 987440

Heiter bleiben, wenn es ernst wird



© Peter Gaymann | www.demensch.gaymann.de | Aus dem DEMENSCH-Postkartenkalender