

s'Bläddli

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

SPEZIAL

Anspruch auf Auszeit



Eine Extraportion Licht, bitte!
Frühlingssonne für Wohlbefinden

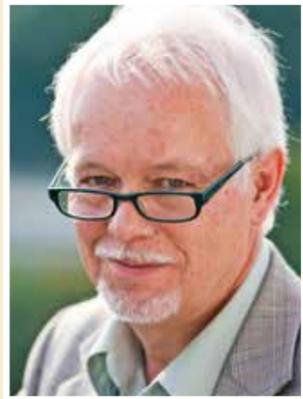


Auf eine Tasse Kaffee
Interview mit Gabi Ketterer



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr

Liebe Leserinnen und Leser,



Stefan Naundorf
Einrichtungsleiter

jedes Jahr aufs Neue bezaubert uns der Frühling: Mit welcher Kraft plötzlich die Pflanzen sprießen und die Vögel singen, das weckt auch bei uns die Lebensgeister. In den Wintermonaten hat sich das Leben hauptsächlich in den eigenen vier Wänden abgespielt, jetzt drängt es uns nach draußen, ins Freie.

Dass wir dabei „Eine Extraportion Licht, bitte“ tanken, hat viele gesunde Nebeneffekte: Wie Sie ganz nebenbei etwas für Immunsystem, Muskeln, Zähne und Knochen tun können und welche Rolle Ihr Hauttyp dabei spielt, erfahren Sie in unserem gleichnamigen Artikel.

Im Frühling entsteht vielfach der Wunsch zu regenerieren, loslassen zu können, den Winter mit seinen trüben Tagen abzuschütteln. Gerade für pflegende Angehörige macht es Sinn, sich dann eine Auszeit zu gönnen. Wo soll sonst die Kraft herkommen, die der Pflegealltag den Pflegenden abverlangt.

Pflegende Angehörige wissen oft nicht, dass sie einen »Anspruch auf Auszeit« haben. Alles Wissenswerte zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege während eines Urlaubs haben wir für Sie zusammengestellt.

In den vergangenen Monaten haben wir mit vielen Veranstaltungen und Aktivitäten die Zeit unserer Bewohner abwechslungsreich gestaltet. Ein Highlight war sicher der Besuch einer Clownin. Wir berichten darüber in dieser Ausgabe. Ohne unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hätten wir das umfangreiche Programm gar nicht realisieren können. Ein Interview bringt Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, den Menschen hinter dem Ehrenamt in unserem Hause näher.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viele sonnige, warme, frühlingshafte Tage im Freien.

Ihr

Stefan Naundorf
Leiter des Ludwig-Frank-Hauses

SPEZIAL

Anspruch auf Auszeit **4**

Kurzzeit- und Verhinderungspflege entlasten pflegende Angehörige

ALLGEMEINE THEMEN

Eine Extraportion Licht, bitte! **8**

Wie die Frühlingssonne für Wohlbefinden sorgt

AKTUELL

Auf eine Tasse Kaffee mit Gabi Ketterer **12**

Interview mit einer Ehrenamtlichen

Zu Gast: Clownin Trudel und ihr Rudi **14**

Eine große Freude und viel Spaß für Bewohner und Mitarbeiter

In Morpheus Armen **16**

Tipps und Tricks für einen gesunden Schlaf

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick **19**





ANSPRUCH AUF AUSZEIT

Kurzzeit- und Verhinderungspflege entlasten pflegende Angehörige

♥ Für einen nahestehenden Menschen und sein Wohlbefinden rund um die Uhr verantwortlich zu sein, kostet Kraft – körperlich und psychisch. Selbst wenn die Beteiligten die intensive Zuwendung als Bereicherung empfinden und sich keine Alternative zur häuslichen Betreuung vorstellen können, ist es manchmal einfach Zeit für eine Pause.

KURZZEITPFLEGE

Wenn pflegende Angehörige selbst erkranken, steht ihnen eine Auszeit zu – das ist weitgehend bekannt. Dass es aber nicht erst zu einer Notfallsituation kommen muss, sondern auch Urlaub ein hinreichender Grund für Kurzzeitpflege ist, muss sich erst noch weiterherumsprechen.

Weitere Gründe für Kurzzeitpflege sind gegeben, wenn die Pflege zu Hause noch nicht möglich ist (zum Beispiel weil noch kein Pflegebett zur Verfügung steht oder das Bad umgebaut werden muss) oder wenn die Pflegebedürftigkeit übergangsweise zu schwerwiegend für die häusliche Pflege ist.

Die Kurzzeitpflege ist eine Leistung der Pflegeversicherung. Um diese Leistung zu nutzen, muss das pflegebedürftige Familienmitglied daher die Einstufung in den Pflegegrad 2 bis 5 von der Pflegekasse zuerkannt bekommen haben.

Für bis zu acht Wochen im Jahr stellt die Pflegeversicherung jährlich **1.612 Euro pro Person** für die Kurzzeitpflege zur Verfügung. Dieser Betrag ist nur für die Pflegekosten vorgesehen.

Diese umfassen:

- ➔ **Grundpflege**
(z. B. Körperpflege, Hilfe beim Bewegen)
- ➔ **Medizinische Behandlungspflege**
(z. B. Tablettengabe)
- ➔ **Soziale Betreuung**
(z. B. Beschäftigungsangebote)

Jedes Jahr besteht ein neuer Anspruch auf Kurzzeitpflege. Die pflegebedürftige Person erhält eine umfassende pflegerische Versorgung in einer Einrichtung, die Erfahrung mit Kurzzeitpflege hat.

Vorwiegend handelt es sich dabei um Seniorenzentren, die spezielle Plätze für Kurzzeitpflege vorhalten.

Für die Versorgung in einer Pflegeeinrichtung fallen weitere Kosten an, die die Pflegeversicherung nicht übernimmt. Diese privat zu finanzierenden Kosten entstehen für Unterkunft und Verpflegung sowie für die sogenannten Investitionskosten, die der zur langfristigen Erhaltung der Pflegeeinrichtung dienen (vergleichbar mit einer Kaltmiete).

Für diese Kosten können pflegende Angehörige den zusätzlichen Entlastungsbetrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag einsetzen. Außerdem besteht die Möglichkeit, den Betrag für Kurzzeitpflege von bis 1.612 Euro um den für die Verhinderungspflege zustehenden maximalen Leistungsbetrag zu verdoppeln. Voraussetzung ist, dass die Verhinderungspflege noch nicht in Anspruch genommen wurde. Die zeitliche Beschränkung erweitert sich in diesem Fall auf maximal acht Wochen pro Kalenderjahr. Bekommt die pflegebedürftige Person Pflegegeld, so wird dies während der Zeit der Kurzzeitpflege zur Hälfte weitergezahlt.

FAKTEN ZUR KURZZEITPFLEGE

- GRUNDPFLEGE
- MEDIZINISCHE BEHANDLUNGSPFLEGE
- SOZIALE BETREUUNG

Bis zu 8 Wochen
pro Kalenderjahr

**1.612
Euro**

VERHINDERUNGSPFLEGE

Für die Verhinderungspflege gelten hinsichtlich der Gründe und der Pflegebedürftigkeit die gleichen Voraussetzungen wie bei der Kurzzeitpflege. Die Kostenübernahme durch die Pflegekasse setzt zudem voraus, dass ein pflegebedürftiges Familienmitglied bereits sechs zusammenhängende Monate lang in der häuslichen Umgebung gepflegt wird. Unerheblich ist dabei, ob die Pflege allein durch Angehörige oder mehrere Pflegepersonen geleistet wurde.

Verhinderungspflege kann für bis zu sechs Wochen und bis zu einer Höchstgrenze von 1.612 Euro pro Kalenderjahr in Anspruch genommen werden. Pflegegeld wird ebenfalls hälftig während der Zeit der Verhinderungspflege weitergezahlt. Auch der Leistungsbetrag der Verhinderungspflege kann zusätzlich zu dem für die Kurzzeitpflege zustehenden Leistungsbetrag um bis zu 806 Euro (50 Prozent der Kurzzeitpflege) auf insgesamt 2.418 Euro erhöht werden. Voraussetzung ist, dass für diesen Betrag noch keine Kurzzeitpflege in Anspruch genommen wurde. Somit kann der Zeitumfang von 28 Tagen auf maximal 42 Kalendertage erweitert werden.

Verhinderungspflege wird von der Familie der pflegebedürftigen Person selbst organisiert und kann in verschiedenen Varianten genutzt werden:

- ➔ **Häusliche Verhinderungspflege**
- ➔ **Stundenweise Verhinderungspflege** (Für Tage, an denen die Ersatzpflege nicht mindestens acht Stunden erbracht wird, erfolgt keine Anrechnung auf die Höchstdauer von 28 Tagen im Kalenderjahr. Auch das Pflegegeld wird in diesem Fall nicht gekürzt.)
- ➔ **Verhinderungspflege in einer Tagespflegeeinrichtung**
- ➔ **Verhinderungspflege in einer stationären Pflegeeinrichtung**
- ➔ **Verhinderungspflege am Urlaubsort** (In sogenannten Pflegehotels wird die Pflege entweder von geschultem Hotelpersonal oder von einem vor Ort ansässigen Pflegedienst übernommen und kann über die Verhinderungspflege abgerechnet werden.)

Allgemeine Kosten für die Versorgung in Pflegeeinrichtungen – Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten – sind von der pflegebedürftigen Person selbst zu tragen. Wie im Falle der Kurzzeitpflege kann hierfür der zusätzliche Entlastungsbetrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag eingesetzt werden – sofern dieser nicht bereits in Anspruch genommen wurde.

Kurzzeit- und Verhinderungspflege erfordern eine Antragstellung bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Im Notfall ist es auch möglich, nachträglich Belege zur Erstattung einzureichen. Die Pflegekosten werden (nach Erfüllung der Voraussetzungen) durch die Pflegekasse bis zum Höchstsatz erstattet. Der Anspruch verfällt zum Ende eines Kalenderjahres.

URLAUB FÜR ALLE?!

Nicht nur bei den pflegenden Angehörigen fällt die Last des Alltags eine Zeit lang ab. Viele Seniorinnen und Senioren, die sich vorher vielleicht nicht vorstellen konnten, ihre eigenen vier Wände zu verlassen und sich in »fremde Hände« zu begeben, bauen in der Kurzzeit- oder Verhinderungspflege im Seniorenzentrum Hemmschwellen ab. Oft haben sie sogar das Gefühl, selbst Urlaub zu machen. Ob Stricken, Singen oder Spielen: Das Beschäftigungsangebot in einem Seniorenzentrum bietet viel Abwechslung. Teil einer Gemeinschaft Gleichaltriger zu sein, in der man nicht der oder die Einzige mit Pflegebedarf ist, kann außerdem sehr entspannend wirken. ♥



FAKTEN ZUR VERHINDERUNGSPFLEGE

VORAUSSETZUNG:
PFLEGEBEDÜRFTIGES FAMILIENMITGLIED WIRD BEREITS 6 ZUSAMMENHÄNGENDE MONATE LANG IN DER HÄUSLICHEN UMGEBUNG GEPFLEGT.

Bis zu **6 Wochen**
pro Kalenderjahr

1.612
Euro

+

50%
der Kurzzeitpflege

Wenn Sie Fragen zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege haben, wenden Sie sich gern an die bekannten Ansprechpartner in Ihrem AWO-Seniorenzentrum – oder an die AWO Pflegeberatung unter:

0800 60 70 110 (kostenlos)
www.awo-pflegeberatung.de

EINE EXTRAPORTION LICHT, BITTE!

—
Wie die Frühlingssonne für Wohlbefinden sorgt

♥ Wenn im Frühling die ersten warmen Sonnenstrahlen ins Fenster scheinen, liegt der Zauber des Neuanfangs in der Luft. Vögel zwitschern, Blumen knospen – und bald kann man beim Spaziergehen auf die dicken Wintersachen verzichten.

Dass Meise, Sperling, Lerche & Co. zu einer bestimmten Zeit anfangen zu balzen, hat mit der Dauer des Sonnenlichts zu tun. Unabhängig von Temperatur und Wetterlage reagiert ihr Hormonhaushalt auf steigende Sonnenstunden. Und auch in unserem Körper reagieren bei zunehmender Sonneneinstrahlung zuerst die Hormone:

Es wird weniger Melatonin – bekannt als »Müdigkeitshormon« – ausgeschüttet und mehr Serotonin (»Glückshormon«).

Wir werden also darauf programmiert, mit weniger Schlaf auszukommen und voller Energie in den Tag zu starten. Manche Menschen leiden zunächst unter dieser Umstellung. Man spricht dann von Frühjahrsmüdigkeit. Das beste Gegenmittel: Licht! Ob der Himmel blau oder bewölkt ist, spielt nur eine Nebenrolle bei der Stimmungsaufhellung. Im Einklang mit der Natur an der frischen Luft wärmendes Licht zu spüren, lässt einen sprichwörtlich aufblühen.



Sonnenschein tanken ist aber nicht nur gut für die Laune, es hat auch einen immensen gesundheitlichen Nutzen: die Bildung von Vitamin D. Als Faustregel gilt: **Mindestens 15 Minuten täglich sollte man mindestens 15 Prozent der Hautoberfläche** – das sind etwa Gesicht, Handrücken und Unterarme – in die Sonne halten.

Im Stehen oder Gehen erhöht sich die Dauer entsprechend. Vitamin D hat eine entscheidende Bedeutung für das Immunsystem, Muskeln, Zähne und Knochen. So schützt es auch vor Osteoporose.

**MINDESTENS 15
MINUTEN TÄGLICH
AB IN DIE SONNE**

Gesundheitsexperte Hademar Bankhofer empfiehlt: »Machen Sie es den Krokodilen nach!« Die Tiere wenden sich mit weit geöffnetem Maul der Sonne zu und nehmen die Wärme auch über ihre Zähne auf. Nachmachen lohnt sich allerdings nur, wenn es noch die echten sind.

Über die Nahrung ist eine ausreichende Aufnahme schwer zu erzielen, durch regelmäßigen Kontakt mit dem Sonnenlicht ganz nebenbei. Fetter Fisch ist noch der **ergiebigste Vitamin-D-Lieferant**. Hat der Körper genug Vitamin D gespeichert, stellt er die Eigenproduktion ein. Wurde eine ausreichende Menge des Stoffs aufgenommen, reichen die Reserven sogar über die Wintermonate. Bei älteren Menschen läuft die Produktion langsamer, weshalb im Winter eine Zufuhr von Vitamin-D-Präparaten sinnvoll sein kann.

Die natürliche Aufnahme von Vitamin D in den sonnigen Monaten funktioniert nur bei Haut, die nicht mit einem Sonnenschutzmittel eingecremt wurde. Eine Gratwanderung, schließlich möchte man ja auch keinen Sonnenbrand riskieren. Aber wie so oft hat die Natur es schlaue gemacht: Blasse Menschen produzieren mehr als doppelt so schnell Vitamin D wie Menschen mit dunklerer Haut.



Genauso wichtig wie tagsüber viel natürliches Licht zu tanken, ist es, abends künstliches Licht zu meiden. Unter der Leselampe noch einen Moment zu schmökern ist in Ordnung, unter der grellen Deckenlampe am Computer zu sitzen nicht. Zu leicht lässt sich unser Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen: Wird ihm durch helles Licht vorgegaukelt, es sei Tag, sind Einschlafstörungen oft die Folge.

Ganz nebenbei: Schlaf ist – neben Ernährung und Bewegung – ein entscheidender Faktor bei der Gewichtsregulierung. Das zeigte sich bei einem Experiment mit Mäusen. Die Tiere, die bei leichter Beleuchtung schliefen, nahmen innerhalb von acht Wochen doppelt so viel zu wie diejenigen, bei denen es dunkel war.

Unseren sensiblen Schlaf-Wach-Rhythmus können wir allerdings genauso gut auch austricksen, indem wir ihm die Nacht signalisieren, wenn wir das Licht zum Schlafen aussperren. Gute Verdunklungsrollen helfen außerdem, im Sommer allzu starke Hitze fernzuhalten. Und das Gefühl, morgens das Rollo hoch oder die Vorhänge beiseite zu ziehen und die Sonne hereinzulassen, gibt einem gleich wieder den ersten Schwung für den neuen Tag. ♥

DIE SONNE STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

DIE SONNE IST DER VITAMIN-D-LIEFERANT NUMMER 1

Ohnehin sollte man sich nach dem langen Winter langsam ans Sonnenbaden gewöhnen. Auch wenn die Tempera-

turen noch niedrig sind, hat die Sonne schon Kraft. Lieber häufiger im Freien aufhalten als einmal zu lange, lautet die Devise. Jeder Hauttyp hat seine eigene Selbstschutzdauer. Bis sich die Haut rötet, ist sie vor den Schäden durch das UV-Licht geschützt. Diese Zeit ist sehr individuell und sollte nie überschritten werden! Außer Sonnenschutzmittel kann auch das Bedecken der Haut durch geeignete Kleidung helfen. Wenn die Haare dünner und lichtdurchlässiger werden, ist außerdem eine gute Kopfbedeckung Pflicht. Auch in unseren Breiten empfiehlt sich im Übrigen eine »Siesta«, da die Sonneneinstrahlung in der Mittagszeit am stärksten ist.

”

DER FRÜHLING KOMMT!

*Der Winter legt sein weißes Kleid
zum Frühlingsanfang nieder.
Vergessen ist die kalte Zeit,
und purpurn blüht der Flieder.
Aus dem Süden kommen schon
die ersten Vögel wieder.
Sie singen froh, in hellem Ton,
und schütteln ihr Gefieder.
Die Sonne taucht mit ihrem Schein
die Welt in neues Licht,
so dass die Pflanzen gut gedeih'n
und unsere Zuversicht.*

“

(FELICE HELLWEG, ZEITGENÖSSISCHE LYRIKERIN –
GEDICHT GEFUNDEN BEI VIABILIA.DE)

AUF EINE TASSE KAFFEE MIT *Gabi Ketterer*

Gabi Ketterer, eine von zehn ehrenamtlich engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Ludwig-Frank-Café-Team. Im Gespräch mit Christina Fehrenbacher, Mitarbeiterin im Sozialen Dienst, berichtet sie über sich und über ihre Arbeit im Ludwig-Frank-Haus.

♥ **Christina Fehrenbacher:** Frau Ketterer, wie geht es Ihnen in Ihrem Engagement bei uns und auch sonst so im Leben?

Gabi Ketterer: *Ich lebe mit meinem Mann in Lahr und bin Oma von zwei Enkelkindern, einem Jungen und einem Mädchen. Bis heute unterstütze und betreue ich meine Enkelkinder, die mittlerweile 12 und 14 Jahre alt sind. Ansonsten beschäftige ich mich gern mit Handarbeiten, lese und gehe gerne walken. Ich habe also ein ausgefülltes und erfülltes Leben, auch weil ich in meiner freien Zeit etwas Sinnvolles für unsere älteren Herrschaften im Ludwig-Frank-Haus tun kann.*

Christina Fehrenbacher: Sind Sie gebürtig aus Lahr, oder haben Sie Ihre Wurzeln woanders?

Gabi Ketterer: *Ich bin in Biberach geboren und aufgewachsen. Meine ersten Berührungspunkte mit Lahr gab es aber bereits als Kind. Zu besonderen Anlässen im Jahr, wie zum Beispiel Ostern oder Weihnachten, wurden wir in Lahr eingekleidet. Dabei fuhren meine Mutter, meine Schwester und ich mit dem Fahrrad von Biberach über den Schönberg bis nach Lahr. Seit 1984 lebe ich nun in der Stadt und fühle mich schon als Lahrerin.*

Christina Fehrenbacher: Unsere Leserinnen und

Leser interessiert es sicher, etwas über Ihren Lebensweg zu erfahren, der Sie ja dann schließlich als Ehrenamtliche ins Ludwig-Frank-Haus geführt hat.

Gabi Ketterer: *In meiner Jugend führte mich mein Weg an andere Orte. In Villingen-Schwenningen machte ich ein Praktikum in einer Küche eines Seniorenheims. Beim dortigen Sommerfest habe ich meinen Ehemann kennengelernt. In Freiburg lebte ich während meiner Ausbildung zur Hauswirtschaftsleiterin. Anschließend war ich für ein halbes Jahr als Au-Pair in Schweden. In dieser Zeit war ich bereits mit meinem späteren Mann verlobt. Dieser arbeitete in Offenbach am Main, weshalb ich auch dort hinzog und in einer Großküche arbeitete.*

Ich habe 1971 geheiratet und wurde 1973 zum ersten Mal Mutter einer Tochter, mein Sohn wurde zwei Jahre später geboren. Mit den Geburten meiner Kinder bin ich zu Hause geblieben und habe mich ganz den Aufgaben als Mutter gewidmet. In dieser Zeit wuchs der Wunsch bei mir, wieder ins »Badische« zurückzukehren. Mein Mann fand Arbeit in Offenburg, und so lebten wir bis 1984 in Offenburg.

Durch den Arbeitsplatzwechsel meines Mannes zogen wir 1984 nach Lahr. Ich begann zu diesem Zeitpunkt stundenweise bei der Nachbarschaftshilfe



»Soziales Engagement ist ein wichtiger Teil meines Lebens.«

zu arbeiten. Von 1990 bis 2011 war ich halbtags in der Altenpflege bei der Caritas in Lahr tätig. Seit 2011 bin ich Rentnerin und seit diesem Zeitpunkt auch ehrenamtlich im Ludwig-Frank-Haus tätig. Soziales Engagement ist ein wichtiger Teil meines Lebens.

Christina Fehrenbacher: Worin genau besteht Ihre Arbeit im Ludwig-Frank-Haus?

Gabi Ketterer: *Ich bin 14-tägig im Café im Einsatz und schaue, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Angehörigen ein wenig Kaffeehausatmosphäre verspüren. Da wir im Café-Team den Kaffeemittag allein bewältigen, an der Kaffeetheke und im Service, ergibt sich ein guter Kontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Hauses. Dabei ist mir vor allem das Gespräch mit denjenigen, die allein ins Café kommen, besonders wichtig.*

Mit einer anderen Ehrenamtlichen bin ich auch für den mobilen Kioskwagen zuständig und besuche dabei an einem Mittag die Bewohnerinnen und Bewohner auf ihrem Wohnbereich oder in ihren Zimmern. Auch hier ergeben sich nette Gespräche. Bei sämtlichen Festen und Veranstaltungen helfe ich tatkräftig mit.

Christina Fehrenbacher: Sie wissen, dass Sie und unsere anderen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für das AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus, und besonders auch für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, unersetzlich sind – eine Bereicherung in vielerlei Hinsicht. Vielen Dank im Namen aller hier im Haus für Ihr Engagement und Ihre Treue über all die Jahre, die Sie schon bei uns sind! ♥



ZU GAST: CLOWNIN TRUDEL UND IHR RUDI

Eine große Freude und viel Spaß für Bewohner und Mitarbeiter

♥ Alles beginnt mit einer Offenbarung: Trudel gesteht, sie hat einen Freund, aber auch einen Mann. Ja wie geht das denn? Der Freund heißt Rudi und den hat sie dabei. Eine Clownin und ihr Begleithase verzauberten Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gleichermaßen mit Streichelzoo, Charme und gekonnter Clownerie. Und wenn eine Clownin den Anstoß gibt, machen alle mit. Es wurde gesungen und auch getanzt. Natürlich ist der Mann auf Rudi eifersüchtig und um ein Haar

wäre Rudi im Kochtopf gelandet, hätte Trudel ihren Mann nicht mit einer Schwarzwurst besänftigen können. Denn wie gut die schmeckt, das konnten auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner probieren – mit einer gehörigen Portion Senf. Und für die Vegetarierinnen und Vegetarier gab's dann auch noch eine Möhre.

Lachen ist die beste Medizin für Seele, Geist und Körper. Lachen ist gesund, sagen Experten. Menschen zum Lachen zu bringen, ist nicht einfach,

kann aber gelernt werden. Trudel ist eine ausgebildete Clownin, die den vom europäischen Patentamt anerkannten Titel »Gesundheit!Clown« führen darf. »Wir arbeiten immer mit der inneren Haltung des Gebens und tragen als Grundgefühl die Lebensfreude zu den Menschen«, sagt Ulrike Schwarzkopf, wie Trudel mit bürgerlichem Namen heißt. Eine zweijährige Berufsausbildung an einer anerkannten Clownakademie hat die Ortenbergerin zu dem gemacht, was sie heute ist: Eine mitreißende, einfühlsame, kontaktfreudige und sensible Clownin, die den Bewohnerinnen und Bewohnern im AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus schöne, lustige Stunden bereitet hat. Zusammen mit ihrem Freund, dem Kaninchen Rudi, hat sie die Neugier und das Interesse der Menschen im Hause geweckt und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit ihrem ansteckenden Lachen viel Spaß gemacht. Alle bekamen Lust auf mehr und der Wunsch auf ein baldiges Wiedersehen war allgegenwärtig. ♥





IN MORPHEUS ARMEN

Gesunder Schlaf ist wichtig, um erholt und fit in den neuen Tag zu starten. Gerade ältere Menschen leiden in der Nacht häufig unter Schlafproblemen und fühlen sich am Tag erschöpft. Dabei lässt sich die Nachtruhe oft schon durch kleine Veränderungen im Alltag verbessern.

♥ Eine schlechte Nacht erlebt jeder mal – weil das Abendessen schwer im Magen liegt oder das Gedankenkarussell nicht stillsteht. Linke Seite, rechte Seite, Rückenlage – keine Position scheint die richtige zu sein. Die Zeit bis zum Einschlafen dehnt sich wie Kaugummi. Und kaum ist der Schlaf gekommen, schreckt man wieder hoch.

Schlafstörungen – ein Problem des Alters?

Senioren leiden besonders häufig unter Schlafstörungen. Etwa ein Drittel hat Schwierigkeiten einzuschlafen oder wacht bei Störgeräuschen leicht auf. »Ältere Menschen schlafen tatsächlich weniger tief als jüngere«, erklärt Dr. Helmut Frohnhofen, Experte für Altersmedizin und Schlafforschung, die natürliche Veränderung des Schlafes. »Wer aber tagsüber unter ständiger Übermüdung leidet, sollte diese nicht als normale Alterserscheinung hinnehmen.«

Als Richtwert für gesunden Schlaf gilt: Das Einschlafen dauert maximal 30 Minuten; und wer nachts aufwacht, findet nach spätestens 2 Stunden zurück in den Schlaf. Werden diese Zeiten aber 1 Monat oder länger an mindestens 3 Nächten pro Woche überschritten, wird von einer Schlafstörung gesprochen.

»Die Zahlen dienen der Orientierung. Entscheidend ist für uns die Frage: Wie fühlt sich der Mensch? Wenn eine anhaltende Schläfrigkeit den Alltag beeinflusst oder es zu unkontrolliertem Einschlafen am Tag kommt, sollte ein Arzt aufgesucht werden«, rät Dr. Frohnhofen.

Der Ursache auf den Grund gehen

Wenn in der Nacht mehrfach die

Blase entleert werden muss oder chronische Schmerzen oder Depressionen zu Ruhelosigkeit führen, sind die Schlafprobleme nur Begleiterscheinungen. Der Hausarzt sollte daher auf internistische, psychische, urologische und orthopädische Erkrankungen untersuchen. Wird eine solche Ursache erkannt und erfolgreich therapiert, verbessert sich auch der Schlaf. Senioren nehmen zudem häufig eine größere Zahl verschiedener Medikamente ein. Auch das kann Grund für anhaltende Schlafprobleme sein und sollte mit dem Arzt besprochen werden.

Eine andere Ursache für Schlafstörungen ist oft falsches Schlafverhalten. Studien zeigen, dass sich der Tag-Nacht-Rhythmus mit zunehmendem Alter verändert: Aufgrund neuer Lebensgewohnheiten gehen ältere Menschen häufig früher zu Bett und beginnen ihren Tag in den frühen Morgenstunden. Genau wie die Mehrzahl aller Erwachsener benötigen sie durchschnittlich nur 6 bis 8 Stunden Schlaf pro Tag. Wer um 21 Uhr zu Bett geht und um 4 Uhr morgens aufwacht, hat 7 Stunden geschlafen. Kommen dann noch 2 Stunden Mittagsschlaf hinzu, endet die nächste Nacht bereits um 2 Uhr.

Das Schlafverhalten verändern

Wen solche Aufwachzeiten unzufrieden machen, dem empfiehlt Dr. Frohnhofen eine Veränderung des Schlafverhaltens. »Für die Nacht gilt: Wer nach 30 Minuten nicht eingeschlafen ist, sollte aufstehen und sich mit einer ruhigen Tätigkeit beschäftigen, bis die Müdigkeit kommt. Am nächsten Morgen sollte das Bett dann trotzdem zur geplanten Zeit verlassen und mittags maximal eine halbe Stunde geschlafen werden«, rät der Experte.



PD Dr. Helmut Frohnhofen arbeitet als Direktor der Tagesklinik Geriatrie im Zentrum für Altersmedizin der Kliniken Essen-Mitte. Er ist zudem Spezialist für Schlafstörungen sowie Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (DGSM).



KLEINE SCHLUMMERHELFER

Gegen Schlaflosigkeit ist ein Kraut gewachsen

Baldrian (*Valeriana officinalis*) gehört zu den ältesten genutzten Heilpflanzen. Die getrocknete Wurzel wirkt beruhigend und fördert das Einschlafen. Langfristig angewendet, reduziert sie zudem das nächtliche Erwachen. Baldrian ist in Apotheken und Drogerien in Form von Tee, Tinktur oder Pulver zu finden. Das pflanzliche Mittel ist besonders mild und für gewöhnlich frei von Nebenwirkungen.

Die Kraft der Gedanken

Wer wach liegt und an die verlorenen Stunden Schlaf denkt, setzt Kopf und Körper noch stärker unter Druck. Stattdessen sollten die Gedanken auf etwas Schönes gelenkt werden. Das Bild vom endlosen Meer, das leise Rauschen der Wellen und das Gefühl von warmem Sand unter den Füßen – Fantasiereisen wirken beruhigend und vertreiben den Stress. Andere Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können unter Anleitung erlernt werden. Kurse werden von Krankenkassen und Volkshochschulen angeboten.

Wie früher: heiße Milch mit Honig

Unmittelbar vor dem Zubettgehen einen Teelöffel Honig in eine Tasse warme Milch rühren. In kleinen Schlückchen trinken. Und dann: Gute Nacht.

Auch die Gewohnheiten am Tag nehmen Einfluss auf den Schlaf. Tageslicht und Bewegung beeinflussen das Müdigkeitsempfinden. Wer viel Zeit in düsteren Räumen sitzt, fühlt sich schläfrig. Spaziergänge an der frischen Luft sind daher ideal, um die Müdigkeit am Tag zu vertreiben. Am Abend sollten schwere Kost und stimulierende Getränke wie Kaffee oder Kakao vom Speiseplan gestrichen werden. Von der regelmäßigen Einnahme von Schlaftabletten rät der Mediziner dringend ab: »Schlaf-tabletten haben starke Nebenwirkungen und erhöhen bei älteren Menschen die Gefahr zu stürzen.«

»Wir können uns nicht zum Schlafen zwingen. Aber mit etwas Geduld und festen Schlafzeiten lässt sich ein neuer Rhythmus innerhalb von 2-3 Wochen antrainieren.«

Die richtige »Schlafhygiene«

Unter Schlafhygiene wird nicht das abendliche Zähneputzen verstanden, sondern die Umstände der Schlafumgebung. Sie tragen maßgeblich zu einem erholsamen Schlaf bei. Idealerweise steht das Bett in einem ruhigen, verdunkelten Raum. Die optimale Schlafzimmertemperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad bei guter Durchlüftung. Ablenkungsquellen wie ein laufender Fernseher können gerade den leichten Schlaf älterer Menschen stören. ♥



Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.



Stefan Naundorf

Einrichtungsleiter
Tel. 07821 9229-1000
stefan.naundorf@awo-baden.de



Doris Engel

Verwaltung
Tel. 07821 9229-1010
doris.engel@awo-baden.de



Hans Jundt

Pflegedienstleitung
Tel. 07821 9229-1020
hans.jundt@awo-baden.de

Brigitte Schuster

Wohnbereichsleiterin/
stv. Pflegedienstleitung
Tel. 07821 9229-2806
wbl.szlahr@awo-baden.de
wbd.szlahr@awo-baden.de

Olga Trotner

Wohnbereichsleiterin
Tel. 07821 9229-1400
wbk.szlahr@awo-baden.de

Beate Burg

Wohnbereichsleiterin
Tel. 07821 9229-1500
wbs.szlahr@awo-baden.de
wbm.szlahr@awo-baden.de

Martin Wälde

Wohnbereichsleiter
Tel. 07821/9229-1100
wbd.szlahr@awo-baden.de

Rosemarie Rimpf

Sozialer Dienst
Tel. 07821 9229-1030
rosemarie.rimpf@awo-baden.de

Christina Fehrenbacher

Sozialer Dienst
Tel. 07821 9229-1040
christina.fehrenbacher@awo-bade

Simone Dupps

Sozialer Dienst
Tel. 07821 9229-1040

Carin Allendorf

Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07821 9229-1050

Franz Wiedemer

Küchenleitung
Tel. 07821 9229-1060

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e.V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO-Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e.V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Stefan Naundorf und
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus
und Eric Langerbeins,
COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

LEKTORAT

Maren Menge

DAS AWO-SENIORENZENTRUM LUDWIG-FRANK-HAUS



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus in Lahr bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernsten Standards in drei unterschiedlichen Wohnformen: klassischer Wohnbereich, demenzorientierter Wohnbereich und Hausgemeinschaft.

- ✓ 124 stationäre Plätze; davon sind 116 Einzel- und 4 Doppelzimmer
- ✓ Moderne Pflegebetten sowie einen behindertengerechten Sanitärbereich mit Dusche und WC
- ✓ Demenzorientierte Pflege im geschützten Wohnbereich mit barrierefreiem Zugang zum Garten der Sinne
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Kurzzeitpflege – Pflege auf Zeit
- ✓ Tagespflege
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ Kostenloser Elektro-Rollstuhlverleih
- ✓ und vieles mehr ...

**KOSTENLOSE
SERVICE-NUMMER:
0800 900 9229**

AWO-Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus

Marie-Juchacz-Straße 8 · 77933 Lahr · Tel. 07821 9229-0 · Fax 07821 9229-1091
E-Mail: info.szlahr@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-ludwig-frank-haus.de



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus
Lahr