

PR  **HUMAN'SCHE**
Hauszeitung



September 2000

Nr.4

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Nachgefragt...	4
Aller guten Dinge sind drei	5
Kartoffelgeschichten	6
Vorgestellt	7
Die Heimfürsprecherinnen	9
Unsere Schulzeit	11
Unser Gedächtnis	12
Inkontinenz	14
Gedanken	16
Kurzmitteilungen	18
Gestorben, aber lebendig in Erinnerung	19
Nehmen Sie uns unter die Lupe!	20
Schon gelesen?	23
Ein zweites Mal	24
Hätten Sie's gewußt?	25
Wir sind für Sie da	26
Schon notiert?	27

Impressum:

Die PRO HUMAN'SCHE Hauszeitung erscheint vierteljährlich
und wird an Kunden und Interessierte kostenlos verteilt.

Redaktion: Christopher M. Fischer, Ulrike M. Traub

© 2000 bei PRO HUMAN, Böhningen

Vorwort



Ver-,„heiß“-ungsvoll begann er ja dieser Sommer: Voller Kraft im Mai und Juni – doch leider hat´s nicht ganz „gereicht“ und so war der Juli – glaubt man den Wetterfröschen - der verregnetste seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Verregnet hat es auch unseren Jahresausflug, der nach 3 Versuchen auf PRO HUMAN´s Terrasse stattfand. Nun bleibt nur noch das Hoffen auf einen schönen Herbst: Altweibersommer wird er dann genannt. Einen goldenen Herbst wünschen wir uns, mit Blättern in allen Gelb- Braun- und Rottönen, die kräftig rascheln, beim Darüberlaufen. Auch sollte die Sonne noch genug Kraft haben, um den morgendlichen Frühnebel zu vertreiben. Wir freuen uns auf die kunstvollen Netze der Spinnen denen die Tautropfen morgens den Anschein eines diamantenen Collier´s geben. Solche Schönheiten werden uns die tristen Nebeltage des Novembers, die beginnende Kälte und die kürzer werdenden Tage vergessen lassen!

Genau in dieser Weise möchten wir auch den Lebensherbst mit Ihnen angehen: Mit Blick auf die immer wertvoller werdenden, goldenen Tage. Wir sehen nicht das Welken der Blätter, sondern deren Veränderung in Form und Farbe. Mit offenem Blick möchten wir die Veränderungen, die Ihnen das Alter bringt, als etwas individuell Neues erleben. Dies soll den Verlust, den sie vielleicht spüren erleichtern. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Ihren Herbst so gestalten, dass sie die Sonnenstrahlen so sehr in sich spüren, dass die nebeligen Tage besser ertragen werden können.

„Es möge dich Sonne verwöhnen!
Doch schien´ sie jahrein und jahraus,
wie würdest du jammern und stöhnen
und hieltest die Qual nicht mehr aus.

Drum wünsch´ ich Dir Sonne und Regen,
von beidem den maßvollen Teil.
Laß höheren Ort überlegen,
was nottut und frommt Deinem Heil!“

von Elli Michler aus „Dir zgedacht“

Mit den besten Wünschen


Chr.M. Fischer
(Geschäftsführer)

Nachgefragt...

... hat Frau Traub (Sozialpädagogin) am 8. August 2000 bei Frau Gerlinde Weiß (Tagespflegegast bei PRO HUMAN).

Frau Traub: Liebe Frau Weiß, Urlaubszeit ist ja bekanntlich auch Reisezeit. Wo zieht es Sie im Urlaub denn hin?

Frau Weiß: Am liebsten würde ich mal wieder in meine alte Heimat Berlin reisen. Aber mit dem Rollstuhl ist so eine Reise ganz schön mühsam. So genieße ich lieber den Sommer am Bodensee.

Frau Traub: Viele Menschen machen Städtereisen. Was muss Ihrer Meinung nach ein Urlauber unbedingt in Berlin gesehen haben?

Frau Weiß: Auf jeden Fall das Brandenburger Tor; das ist schon sooo alt und sehr geschichtsträchtig. Inzwischen kann man ja wieder unter dem Tor durchgehen. Dann natürlich den Berliner Bären, das Wahrzeichen der Stadt. Der Berliner Stadtgarten ist auch einen Ausflug wert und wunderschön. Wer keine Angst vor Schlangen hat, sollte auch unbedingt ins Schlangenhaus des Berliner Zoos gehen. Es gibt so viel zu sehen in Berlin und es stimmt wirklich: „Berlin ist eine Reise wert“.

Frau Traub: Wie finden Sie es, dass Berlin heute wieder Bundeshauptstadt ist?

Frau Weiß: Das finde ich gut! Berlin war früher schon unsere Hauptstadt und sollte es auch heute wieder nach der Vereinigung von Ost und West sein. Obwohl ich sagen muss, dass Berlin nach dem Wegfall der Mauer nicht nur an Flair gewonnen hat. Da muss sich so manches noch einspielen in den nächsten Jahren. Denn dort, wo viele Menschen beisammen sind, geht nicht alles so schnell und reibungslos wie erhofft. Aber ich bin überzeugt, dass die Berliner das hinkriegen.

Frau Traub: Sie wohnen seit Jahren in Allenbach. Das war bestimmt eine große Umstellung - im Vergleich zu Berlin. Was schätzen Sie denn an dieser Gegend?

Frau Weiß: Ja, die Unterschiede sind groß. Allein die Einwohnerzahl unterscheidet sich enorm. Das heißt auch, hier ist weitaus weniger Trubel als in Berlin. Aber wir, mein Mann und ich, genießen die Ruhe hier. Sehr glücklich bin ich auch über die Nähe zum Bodensee. Ich liebe das Wasser – Schwimmen ist einfach was Tolles. Und gerade im Sommer wird auch am Bodensee viel geboten. Ich denke da gerade an das Seenachtsfest in Konstanz und Kreuzlingen, an das Hausherrenfest in Radolfzell und die diesjährige Landesgartenschau in Singen. Langweilig wird es einem da bestimmt nicht. –

Frau Traub: Vielen Dank für dieses Gespräch!

Aller guten Dinge sind drei

oder

Wie aus unserem Jahresausflug ein Fest wurde

Nach den letztjährigen, guten Erfahrungen hatten wir auch in diesem Jahr wieder die Hardtberghütte Richtung Bohlingen gemietet. Dieses Jahr nur etwas früher, um den Wespen ein Schnippchen zu schlagen.

Mittwoch, den 19.Juli 2000 – Erster Versuch:

Bereits seit vielen Tagen ist der Himmel grau und es regnet in schönster Regelmäßigkeit. Die Wettervorhersagen prophezeien zwar einen regenfreien Tag, aber die Temperaturen sind mit 22-25 Grad leider für unser Vorhaben zu niedrig. Außerdem ist der Waldboden rund um die Hütte aufgeweicht und für Rollstühle und Feldbetten (für den Mittagsschlaf) ungeeignet.

Wir verschieben unser Unternehmen um eine Woche.

Mittwoch, den 26.Juli 2000 – Zweiter Versuch:

Es hat die ganze Woche lang geregnet und geregnet. Die Sonne zeigte sich kaum. Die Vorhersagen sind für diesen Tag zwar optimistischer als in der Woche zuvor, doch die Situation rund um die Hütte ist unverändert schlecht. Die Sitzbänke sind durch und durch feucht, der Rasen nach wie vor durchgeweicht. Beim Blick aus dem Fenster ist viel mehr zu überlegen, ob wir die Heizung im Haus wieder einschalten. Nach einem Anruf bei Herrn Kreuter, der für die Vermietung der Hardtberghütte zuständig ist, und einem Blick auf den Dienstplan, fällt die Entscheidung, unseren gemeinsamen Ausflug nochmals zu verschieben.

Mittwoch, den 9.August 2000 – Dritter Versuch:

Am Montag fährt Herr Fischer vor Ort. Wenn in den nächsten zwei Tage die Sonne lacht und es keinen Regen gibt, wollen wir den Ausflug nun endlich wagen. Die notwendigen Materialien werden zusammengetragen. Doch bereits am Dienstag morgen ist klar, der Regen hat kein Einsehen mit uns. Wir sagen die gemietete Hütte bei der Stadtverwaltung in Singen ab. – Noch eine andere Entscheidung fällt: Wir machen stattdessen ein gemeinsames Fest hier im Haus. So geht es um 12.30 Uhr nach gemeinsamen Vorbereitungen mit einem „Unterfreiem-Himmel-Mittagessen“ los. Feines vom Grill dazu Salate nach Herzenslust und diverse Soßen verwöhnen unseren Gaumen. Mit einem guten Glas Wein, einem kühlen Bier und viel Mineralwasser löschen wir den Durst. Anschließend ziehen wir um in die Cafeteria, wo wir bei Akkordeonmusik, deutschen und japanischen Volksliedern singend und tanzend einen rauschenden Nachmittag erleben. Zur Kaffeezeit finden sich alle im Speisesaal ein – ziemlich erschöpft, aber sehr zufrieden. Es stimmt: Aller **guten** Dinge sind drei!!!

Kartoffelgeschichten

Kartoffeln in der Früh,
Kartoffeln in der Brüh,
Kartoffeln mitsamt dem Kleid,
Kartoffeln zu jeder Zeit.

Das Pellkartoffelessen

Wenn man von Pellkartoffeln spricht,
behagt das manchen Leuten nicht,
denn viele müssen sich beim Schälen
der Pellkartoffel richtig quälen.

Besonders sind die Ehemänner
oft schlechte Pellkartoffelkenner,
drum von der Ehefrau, der süßen,
sie sich die Pelle ziehen ließen.

Ich aber will vor allen Dingen
ein Lob der Pellkartoffel bringen:
Ich freue mich an erster Stelle, daß unter der Kartoffelpelle
die meisten Vitamine sitzen, die unserm Körper bestens nützen.

Dann freu' ich mich der Varianten,
der weniger und gut bekannten,
die man in uns'rem deutschen Land
zum Pellkartoffelessen fand.

Der Hering ist in jedem Fall der Varianten erste Wahl.
Auch darf man Zwiebeln nicht vergessen
beim echten Pellkartoffelessen.
Mit Quark, mit Soße oder „so“- das schmeckt sehr gut und macht uns froh.

Und auch die Petersilie gehört als Utensilie
auf jeden Pellkartoffeltisch, denn Petersilie, die macht frisch!
Und wie ich's lernte von der Mutter, schmeckt's wunderbar auch nur mit Butter
und Salz dazu, ihr lieben Leute, welch' eine Pellkartoffelfreude!

Wer mich will zum Essen haben, muß mich aus der Erde graben,
muß mich waschen, muß mich pellen, mir die braune Haut abschälen,
muß mich kochen. Aber dann ißt mich gerne jedermann.

eingereicht von Adelheid Freisinger

Vorgestellt

*In dieser Rubrik
möchten wir Ihnen
die Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter von
PRO HUMAN vorstellen.*



Heute: Verena Kruse-Nieding
(Pflegedienstleiterin)

Frage: Sie sind eine „Mitarbeiterin der ersten Stunde“. Können Sie unseren LeserInnen etwas über die Entstehung von PRO HUMAN erzählen?

Frau Kruse-Nieding: Sicherlich begann alles mit einer Idee. Herr Fischer wollte neue Wege in der Versorgung für ältere und auch für behinderte Menschen gehen. Menschen werden oft aus ihrer Familie gerissen, weil die Versorgung und Betreuung zuhause nicht (mehr) möglich ist. Unterstützung durch häusliche Krankenpflege und Tagespflege war deshalb der erste Schritt in Richtung Altenhilfezentrum. Anfänglich – wir waren fünf MitarbeiterInnen – holten wir die Gäste selbst mit dem Auto ab; wurde das Essen von uns gekocht und geputzt haben wir auch. Einen eigenen Koch gab es nicht und von einer Hauswirtschafterin konnten wir nur träumen. – Ja, angefangen hat das alles für mich im Jahre 1990. Der ursprüngliche Stall im sogenannten Weiherhof in Böhringen war nach unseren Wünschen umgebaut worden. Es herrschte Aufbruchstimmung. Wir waren zwar klein, aber das war gerade das Reizvolle.

Frage: Was haben sie seither als besonders erfreulich und positiv und was als eher belastend empfunden bei ihrer Arbeit im Altenhilfezentrum?

Frau Kruse-Nieding: Besonders positiv erlebe ich hier die Möglichkeit, Entscheidungen selbständig und eigenverantwortlich treffen zu können. So können wir oft für und mit unseren Gästen Dinge ohne langen Vorlauf und ohne Anträge auf die Beine stellen. Vieles kann gleich in die Tat umgesetzt werden. Leider hat sich mit „zunehmender Größe“ von PRO HUMAN diese Mentalität etwas verändert. In manchen Dingen neigen wir MitarbeiterInnen dazu, Dinge zu verkomplizieren und zu zerreden. Da wünsche ich mir manchmal mehr Spontanität und Selbstbewusstsein bei den MitarbeiterInnen.

Frage: Wie viele MitarbeiterInnen arbeiten denn im Pflegedienst?

Frau Kruse-Nieding: Derzeit sind es 21 im Tag- und Nachtdienst – examinierte AltenpflegerInnen und Krankenschwestern, PflegehelferInnen, Auszubildende und angeleitete Hilfskräfte.

Frage: Wie zu hören ist, haben Sie ja „den grünen Daumen“. Was blüht und wächst denn in diesem Sommer besonders gut, schön oder ertragreich bei Ihnen?

Frau Kruse-Nieding: Die Brombeeren wachsen ertragreich, die Miniapfelbäume schön und die Luffagurke gut.

Vielen Dank für dieses Gespräch!

Vorgestellt

*In dieser Rubrik
möchten wir Ihnen
die Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter von
PRO HUMAN vorstellen.*



Heute: Alexander Weingart
(*examiniertes Altenpfleger*)

Frage: Herr Weingart, Sie haben erst vor wenigen Wochen die Prüfung zum „Staatlich anerkannten Altenpfleger“ mit Erfolg abgelegt. Herzlichen Glückwunsch! Können Sie unseren LeserInnen etwas über die Dauer und die Inhalte dieser Ausbildung sagen?

Herr Weingart: Danke! - Ich habe die dreijährige Ausbildung zum Altenpfleger im Berufsfortbildungswerk in Singen gemacht. Sie umfasst neben den inhaltlichen Schwerpunkten „Pflege“, „Aktivierung und Rehabilitation“, „Gesundheits- und Medikamentenlehre“ drei Fachpraktika. Diese habe ich in der Gerontopsychiatrie, im Krankenhaus und bei der Sozialstation absolviert. In meiner Klasse waren 21 SchülerInnen, davon vier Männer.

Frage: Was hat Sie für und an diesem Beruf begeistert?

Herr Weingart: Begeistert hat mich die Arbeit mit und für Menschen. Jeder Tag ist neu und eine Herausforderung für mich, der ich mich gern stellen möchte.

Frage: Welche Perspektiven bietet Ihnen der Beruf?

Herr Weingart: Der Beruf des Altenpflegers stellt auch eine gute Grundlage für mögliche Weiterbildungen dar; zum Beispiel die Ausbildung zum Fachpfleger für Gerontopsychiatrie, zur Wohnbereichs- oder Pflegedienstleitung sowie die Studiengänge Pflegemanagement oder auch Lehrkraft für Altenpflege.

Frage: Sie haben ja bereits einen anderen Beruf erlernt und sind Bäcker und Konditor. Haben Sie den Wechsel in die Altenpflege bislang schon mal bereut?

Herr Weingart: Auf keinen Fall! –Es ist immer wieder wichtig und richtig, Neues zu erlernen. Zur Altenpflege bin ich über meinen Zivildienst im Altenheim gekommen.

Frage: Wie geht es jetzt beruflich für Sie weiter?

Herr Weingart: Bei PRO HUMAN habe ich jetzt eine 100%-Stelle, über die ich mich sehr freue. Momentan muss ich mich natürlich erst noch richtig freischwimmen. Der Wechsel vom „Schüler zum Examinierten“ bedeutet für mich natürlich auch, dass ich mich in neue Aufgaben einarbeiten muss und ein anderes Maß an Verantwortung trage wie bisher. Aber ich bin optimistisch. Bis in zwei Jahren möchte ich gern die berufbegleitende Weiterbildung zum Fachpfleger für Gerontopsychiatrie beginnen.

Vielen Dank für dieses Gespräch!

Die Heimfürsprecherinnen

im Juni 2000

An alle

**Bewohner, Tagesgäste, Kurzzeitpflegegäste und deren Angehörige
sowie alle Mitarbeiter von PRO HUMAN**

Nachdem wir (Frau Arnold und Frau Blawert) nun eine ganze Amtsperiode ehrenamtlich als Heimfürsprecherinnen tätig sind, wollen wir auch in diesem Jahr wieder über unsere Aktivitäten berichten.

*Wie auch für die Zukunft geplant hielten wir einmal im Monat eine nachmittägliche Sprechstunde ab. Die dabei an uns herangetragenen kleinen Probleme konnten nach Gesprächen mit der Heimleitung immer beseitigt werden. Größere Probleme traten nicht auf und auch von Angehörigen wurden wir nur selten angesprochen.

*Im Sommer begleiteten wir den ersten ganztägigen Ausflug zur Grillhütte im Wald. Auch bei dem im Herbst durchgeführten Herbstfest waren wir anwesend und halfen mit wo es nötig war.

*Ende Oktober fand für die Heimgäste ein gemütliches „Schlachtplatte-Essen“ in Güttingen im „Adler“ statt, zu welchem wir als Chauffeure und Mitgenießer eingeladen waren.

*Am 5.12.1999 wurde mit einer sehr schönen und besinnlichen Feier die Adventszeit eingeläutet. Das Thema „Weihnachtsmarkt“ war für alle mit viel Vorbereitung verbunden, fand aber großen Anklang bei allen Gästen und Angehörigen.

-Ecke

Die Heimfürsprecherinnen

*Im Juni 1999 und im Februar 2000 fanden unter der Anleitung der Behördenvertreter Sitzungen aller Heimfürsprecher des Landkreises Konstanz statt. Es war sehr interessant die Berichte der Heimfürsprecher der anderen Pflegeeinrichtungen zu hören und Erfahrungen auszutauschen.

*Am 10.5.2000 fand die Heimfürsprecherwahl, verbunden mit einem gemeinsamen Abendessen mit den Heimbewohnern, Frau Traub, Herrn Fischer und uns als Heimfürsprecherinnen statt. Nach dem Essen wurden die Gäste um ihre Meinung gebeten. Wir wurden fast einstimmig in unserem Amt bestätigt. Herr Weber wird in Zukunft bei unseren Besprechungen teilnehmen. Wir erklärten uns bereit, das Amt für die nächsten zwei Jahre wieder zu übernehmen.

Wir wünschen uns und Ihnen, daß auch unsere zweite Amtsperiode so problemlos und angenehm verläuft wie die vergangene.

Ihre Heimfürsprecherinnen

Isolde Arnold

Ingrid Blawert

Isolde Arnold

Ingrid Blawert

An dieser Stelle möchten wir auf
die offenen Gesprächsnachmittage der Heimfürsprecherinnen
hinweisen und dazu herzlich einladen.
Diese finden im nächsten Vierteljahr am
Mittwoch, dem 6.September 2000,
Dienstag, dem 10.Oktober 2000 und
Mittwoch, dem 8.November 2000
jeweils ab 15.30 Uhr statt.

-Ecke

Unsere Schulzeit

Edith Fox und Brigitte Knoll, Mitarbeiterinnen von PRO HUMAN, haben im letzten Schuljahr die Metzger-Waidring-Berufsschule besucht und diese als „Staatlich geprüfte Hauswirtschafterinnen“ abgeschlossen.

Letztes Jahr am 22. September fing die Schule für uns an.
Man lernt für sich! Denkt stets daran!

Wer rechnen, planen, kochen kann
und wer sein Wissen mehrt.
der steht im Leben seinen „Mann“.
Und das ist sehr viel wert.

Die Lehrer, sie sind uns noch ziemlich nah,
doch morgen sind sie fern.
Sie waren immer für uns da.
Wir hatten sie sehr gern!

Wie nett es stets mit ihnen war!
Wir sagen deutlich heut:
Sie haben uns so manche Zeit
gebändigt und betreut.

Wir waren manchmal ziemlich laut:
Die Bude hat gebebt.
Doch wenn man sie sich jetzt beschaut:
Sie hat es überlebt.

Ach, wie fühlt man sich beklommen,
wenn die Zeit der Prüfung naht.
Nun sind – glänzend in der Zeit!
alle Hürden glatt genommen
und nichts Böses ist passiert.
Hoherfreut wird gratuliert!

Denn eine Prüfung ist so eine Klippe,
an der man scheitern kann. Das wär gemein!
In diesem Falle war es unbegründet:
es ging in allen Fächern durchaus glatt.
Denn amtlich wird verkündet,
daß hier ein kluger Mensch bestanden hat!!!

*Auch die Redaktion gratuliert ganz herzlich und wünscht für die nächste zweijährige Ausbildung ab September 2000 zur **Hauswirtschaftsmeisterin** viel Erfolg und angenehme Stunden auf der Schulbank.*

Teil 3: Wie wirkt sich der Alterungsprozess auf unser Gedächtnis aus?

Im ersten Teil dieser Serie wurde die Funktionsweise unseres Gedächtnisses beschrieben, im zweiten Teil dann die Möglichkeiten zur Verbesserung unserer Gedächtnisleistung. Dabei haben wir uns dem Sinnbild „Archiv“ bedient, um die wichtigsten Prozesse bildhafter zu betrachten. Hier, im dritten Teil dieser Serie möchten wir die Veränderungen des Gedächtnisses im Alterungsprozess näher betrachten.

Glaubt man dem Volksmund so kommt mit dem Alter auch die Vergesslichkeit. Und tatsächlich lässt sich im Allgemeinen beobachten, dass die meisten Krankheiten mit Gedächtnisdefiziten im Alter gehäuft auftreten. Fragt man alternde Menschen, wodurch sie ihr Altern zuerst wahrgenommen haben, so bekommt man auffallend häufig zur Antwort, dass sie eine beginnende Gedächtnisschwäche festgestellt hatten. Zunehmende Gedächtnislücken sind also ein typisches Signal für uns, dass wir altern. Gleichzeitig ist ein intaktes Gedächtnis jedoch eine notwendige Voraussetzung für weitere Hirnleistungen wie beispielsweise das Lernen oder Denken und deshalb unverzichtbar für vielfältige, alltägliche Handlungen. Nun gibt es aber beispielsweise in der Gruppe der 80-jährigen deutlich mehr Menschen, die ihren Alltag noch sehr gut bewältigen, was bei einem entsprechend schlechtem Gedächtnis kaum möglich wäre. Wird unser Gedächtnis im Alter also tatsächlich schlechter, oder ist dies nur ein Mythos?

Die folgenden Veränderungen gelten als alterstypisch:

Schlechtere Sinneswahrnehmung führen zu schlechterem Kurzzeitgedächtnis

Im Alter nimmt die Schärfe und Empfindlichkeit unserer Sinnesorgane ab: Altersweitsichtigkeit, -schwerhörigkeit oder die veränderte geschmackliche Wahrnehmung sind Beispiele dafür. Durch diesen Leistungsabbau muss der alternde Mensch wesentlich höhere Anstrengungen aufwenden, um die Reize der Umwelt entsprechend wahrzunehmen. Je besser und schärfer jedoch unsere Wahrnehmung ist, desto leichter gelingt es uns auch Informationen abzuspeichern.

Beispiel: Wird unser Augenlicht schwächer und unschärfer, so müssen wir uns deutlich stärker anstrengen, um Dinge zu erkennen. Diese ständige, erhöhte Anforderung an unsere Aufmerksamkeit und Konzentration lässt uns ermüden, so dass wir manche Dinge nicht mehr gezielt sehen.

Die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit lässt im Alter nach, damit auch das Gedächtnis

Es ist zu beobachten, dass ältere Menschen beim Lernprozess eine höhere Anfälligkeit für Störungen von außen haben. Dies führt zu Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten. Der alternde Mensch lässt sich dadurch schneller ablenken. Die Folge ist, dass er auch weniger intensiv wahrnehmen und damit schlechter im Kurzzeitgedächtnis „abspeichern“ kann.

Veränderungen der Umwelt bewirken ein als schlecht empfundenenes Gedächtnis

Inhalte mit hohem Neuigkeitsgehalt oder hohem Abstraktionsniveau werden im Alter erschwert erlernt. Zum Erwerb neuer Information benötigen ältere Menschen

zudem einen längeren Zeitraum, als junge Menschen. Unsere Umgebung wird aber immer stärker durch junge Menschen gestaltet und erfordern deshalb schnelle Verarbeitung neuer und abstrakter Inhalte. Das veränderte Gedächtnis des alternden Menschen wird diesen Veränderungen immer weniger gerecht.

schlechteres Kurzzeitgedächtnis durch reduzierte Speicherkapazität

Die Gedächtnisspanne, also der Merkmumfang ist im Alter deutlich reduziert. Während der junge Mensch noch 7-10 Einheiten gleichzeitig bearbeiten kann, reduziert sich dies im Allgemeinen auf 4-7 Einheiten im Alter.

Gedächtnisverschlechterung durch reduzierte Verarbeitungsgeschwindigkeit

Um neue Dinge im Gedächtnis dauerhaft zu speichern müssen diese mit bekanntem verknüpft werden. Dieser Prozess (semantische Kodierung) verläuft im Alter deutlich verlangsamt.

Gleichzeitig treten werden jedoch auch Veränderungen im Langzeitgedächtnis auf:

Fähigkeit zu komplexem Problemlösen

Komplexe Zusammenhänge, die in Zusammenhang mit Bekanntem stehen, werden im Alter deutlich besser erkannt und sicherer interpretiert als in jungen Jahren. Komplexe Zusammenhänge und Entscheidungen finden wir vielfältig im Alltag, z.B. im zwischenmenschlichen Bereich oder auch bei politischen Entscheidungen. Würden Sie einen 19-jährigen zum Bundeskanzler wählen?

Fähigkeit zu emotionaler Intelligenz

Die emotionale Intelligenz, also die Fähigkeit Dinge „aus dem Bauch heraus“ zu beurteilen und zu entscheiden wird mit zunehmendem Alter sicherer. Dies ist durch den deutlich größeren Erfahrungsschatz gegenüber jungen Menschen begründet.

Im Allgemeinen kann somit gesagt werden, dass im Alter die Leistungen des Kurzzeitgedächtnisses abnehmen, während sich die Leistungen des Langzeitgedächtnisses verbessern.

Nun stellt sich sicherlich die Frage, ob denn diese Veränderungsprozesse zum Vor- oder zum eher zum Nachteil der alternden Menschen sind. Aus wissenschaftlicher Sicht kann diese Frage nicht beantwortet werden. Die Bewertung als Vor- oder Nachteil dieser Entwicklung nimmt in erster Linie der alternde Mensch selbst für sich vor. Andererseits bewertet jedoch auch seine Umgebung die Veränderungen: So waren die römische und auch die griechische Antike beispielweise eine Blütezeit der Gerontokratie. Hier galt die „Weisheit des Alters“ als unersetzliche Tugend zur Erlangung von Macht („Rat der Ältesten“). Im westlichen Kulturkreis unserer heutigen Zeit hingegen hat erfordert die Kurzlebigkeit von Informationen auch entsprechende geistige Schnelligkeit. So ist die Altersgrenze um Berufspilot zu werden bei 25, der Chefentwickler der Softwareschmiede Microsoft ist gerade 15 Jahre alt! So entscheidet schließlich auch die Kultur über Nutzen und Last der Veränderungen unserer Gedächtnisleistungen im Alter.

In der nächsten Ausgabe werden wir die Veränderungen des Gedächtnisses bei dementiellen Erkrankungen beschreiben. Insbesondere die Auswirkungen auf das Verhalten der Erkrankten im Alltag und mögliche Verhaltens sollen beleuchtet werden.

Chr.M. Fischer

Inkontinenz

oder wenn man das Wasser nicht mehr halten kann

Das Problem des unfreiwilligen Abgangs von Urin kennen rund 60-80 % der älteren Menschen wohl zu gut. Aus Angst vor Peinlichkeit („...über so etwas spricht man doch nicht...“) verstecken viele ihr Problem oder helfen sich, indem sie einfache Damenbinden oder Papiertücher dick gefaltet als Schutz verwenden. Das hat zur Folge, dass die betroffenen Menschen kaum noch trinken, sich nur wenig auf die Strasse trauen, oder nur noch selten unter die Leute gehen. Sie haben Angst, man könnte etwas merken oder riechen. Damit isolieren sie sich, fühlen sich nicht mehr „gesellschaftsfähig“ und vereinsamen mit der Zeit.

Sehr oft wird dieses Problem auch vor Angehörigen verschwiegen und nur wenige finden den Mut sich ihrem Hausarzt oder dem Pflegepersonal anzuvertrauen.

Aber was viele Betroffene nicht wissen – Inkontinenz ist eine Krankheit und kann in vielen Fällen behandelt, oder zumindest gebessert werden.

Ursachen und Formen der Inkontinenz

Stressinkontinenz

Im Alter verliert das Gewebe an Elastizität. Der Beckenboden wurde durch Geburten, schwere körperliche Arbeit oder Übergewicht belastet. Es kommt zu einer Schwäche des Schließmuskels. Zuerst kommt es durch Husten, Niesen oder Lachen zum Verlust von einigen Tropfen Urin, später zu Urinabgang beim Aufstehen oder im Liegen.

Dranginkontinenz

Der Betroffene spürt den Harndrang, kommt aber nicht mehr rechtzeitig zur Toilette und der Urin geht vorher ab. Oft ist die Ursache eine entzündliche Veränderung der Blase oder der Harnröhre.

Überlaufinkontinenz

Diese kommt bei Männern mit einer Vergrößerung der Prostata vor. Sie verlegt die Harnröhre und behindert den Abfluss des Urins. Die Blase kann nicht mehr vollständig entleert werden. Es bleibt Restharn in der Blase zurück und es kommt nur zu einer tröpfchenweisen Entleerung, wobei die Blase jedoch gefüllt bleibt. Ebenso ist eine Abflussbehinderung durch Blasensteine möglich.

Inkontinenz als Begleitscheinung

Bei Diabetes mellitus, Morbus Parkinson, Depression und bei allen Formen der Demenz kann Inkontinenz vorkommen. Auch können bestimmte Medikamente zum Verlust der Kontrolle über die Ausscheidung führen. So kann sich nach der Einnahme von Diuretika (= Entwässerungstabletten) die Menge des Urin so

stark erhöhen, dass der Betroffene nicht mehr in der Lage ist diesen zu halten. Auch Sedativa - wie Schlaf,- oder Beruhigungsmittel können die Wahrnehmung und das Reaktionsvermögen verändern.

Therapie

Gespräch mit dem Hausarzt/Facharzt

Das Gespräch mit dem Hausarzt oder Urologen sollte an erster Stelle stehen. Er kann eine genaue Diagnose der Inkontinenz stellen, die Ursache evtl. beheben. Er verschreibt die geeigneten Medikamente, Heil und Hilfsmittel, wie Einlagen für den Tag , Windeln zu Nacht, Dauerkatheter oder entsprechende Unterlagen für das Bett. Oft reicht auch eine Toilettensitzerhöhung, Haltegriffe, eine Urinflasche für die Nacht, oder bei gehbehinderten Menschen ein Toilettenstuhl ans Bett aus, um nächtliche Pfützen zu vermeiden.

Toilettentraining – in der Pflegeeinrichtung

Der Betroffene wird vom Pflegepersonal alle 2-3 Stunden regelmäßig zur Toilette geführt. Auch wenn der Gast dadurch nicht immer die Kontrolle über seine Ausscheidung wiedererlangt, so bleibt er zumindest trocken. Dies ist für sein Selbstwertgefühl und sein Wohlbefinden entscheidend.

Hilfsmittel – Inkontinenzeinlagen

Wohl am häufigsten werden Vorlagen und Windelhöschen verwendet. Sie behindern nicht in der Mobilität und können diskret unter der normalen Kleidung getragen werden, sind wasserundurchlässig und können eine bestimmte Menge Urin aufnehmen. Sie ermöglichen den Betroffenen eine aktive Teilnahme am öffentlichen Leben, verhindern Stress, Spott und Peinlichkeiten. Die meisten Firmen bieten verschiedene Größen und Formen an, die für jede Art der Inkontinenz individuell in Anspruch genommen werden können.

Die Schwestern von Pro Human sind gerne bereit sie darin zu beraten. Bitte sprechen sie oder ihre Angehörigen offen mit uns. Wir zeigen ihnen verschiedene Hilfsmittel, die für sie in Frage kämen.

Carola Fischer

Gedanken

Du, die du mich pflegst

Für den Umgang mit dementiell erkrankten Menschen ist es wichtig, sich in deren Welt einzufühlen. Der folgende Ausschnitt soll ein solcher Versuch sein.

Was siehst du, die du mich pflegst?

Was siehst du?

Wenn du mich ansiehst, was denkst du?

Eine alte, mürrische Frau,
ein wenig verrückt, ein verlorener Blick,
der nicht mehr ganz da ist,
die schmatzt beim Essen und
nie antwortet.

Die, wenn du laut sagst „probiere“,
dir keine Aufmerksamkeit zu schenken scheint.

Und die nicht aufhört,
Schuhe und Strümpfe zu verlieren.

Die willig ist oder nicht,
dich machen lässt nach ihrer Laune.

Das Bad und die Mahlzeiten,
um den langen, grauen Tag auszufüllen.

Ist es das, was du denkst, ist es das, was du siehst?

Öffne deine Augen,
denn das bin nicht ich.

Ich werde dir erzählen, was ich bin,
so still hier sitzend,
den Platz wechselnd auf deinen Befehl,
essend wann du es willst.

Ich bin die letzte von 10,
mit einem Vater und einer Mutter,
Brüdern und Schwestern, die sich liebten.

Ein junges 16-jähriges Mädchen,
mit Flügeln an den Füßen.

Davon träumend, bald einen Verlobten zu treffen.
Verheiratet schon mit 20 Jahren.

Mein Herz hüpfte vor Freude in Erinnerung der Wünsche,
die es damals hatte.

Jetzt bin ich 23 Jahre und habe ein Kind,
das mich braucht.

Eine Frau von 30 Jahren,
mein Kind wird rasch erwachsen.
Wir sind einer dem anderen verbunden durch Beziehungen,
die andauern werden.
40 Jahre, bald wird es nicht mehr da sein.
Aber mein Mann ist an meiner Seite
und beschützt mich.
50 Jahre und um mich herum wieder Bébés.
Hier bin ich wieder mit Kindern
und meinem geliebten Mann.
Dann die schwarzen Tage,
mein Mann stirbt.
Vor Angst zitternd blicke ich in die Zukunft,
denn meine Kinder
sind alle mit dem Aufziehen ihrer eigenen beschäftigt.
Und ich denke an die Jahre
und die Liebe, die ich kannte.
Jetzt bin ich alt und die Natur ist grausam,
amüsiert sich damit,
das Alter als verrückt zu erklären.
Mein Körper wird schwach,
die Würde und die Kraft verlassen mich,
und wo früher ein Herz war,
ist nunmehr Stein.
Aber in diesem alten Panzer bleibt versteckt
das junge Mädchen,
dessen altes Herz ohne Unterlass
aufgeht.
Ich erinnere mich mit Freuden
und Leiden.
Und von Neuem spüre ich
mein Leben
und liebe es.

Ich denke an die kurzen,
zu schnell vergangenen Jahre.
Und ich akzeptiere diese
unabänderliche Realität,
dass ich nichts ändern kann.

eingereicht von Marianne Kneifel

Kurzmitteilungen

Namenssuche:

In der letzten Ausgabe haben wir Sie um Ihre Meinung bezüglich eines Namens für unsere Hauszeitung gefragt. Es gab 26 Vorschläge zur Auswahl. Etliche Leserinnen und Leser haben sich zu den gemachten Vorschlägen geäußert. Allerdings bestand der Wunsch, die Vorschlagsliste deutlich zu verkürzen und nochmals abzustimmen. Diesem Wunsch kommen wir gern nach. Hier also die engere Auswahl:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| Der Kautz | <input type="radio"/> |
| S'Quartälchen | <input type="radio"/> |
| Neues von gestern | <input type="radio"/> |
| PRO HUMAN informiert | <input type="radio"/> |
| PRO-log | <input type="radio"/> |
| Zeitgeschichten | <input type="radio"/> |
| Die Brücke | <input type="radio"/> |
| Gingko | <input type="radio"/> |

Bitte kreuzen Sie **den** Vorschlag an, der Ihnen am besten gefällt und lassen Sie uns Ihren Stimmzettel wieder zukommen. Danke!

Fachgespräche:

Auch im Herbst möchten wir die Fachgespräche mit Angehörigen fortsetzen. Bitten merken Sie sich schon heute die Termine vor:

1.Termin:

Mi, den 18.Okt. 2000 um 18.00 Uhr

Thema: Aktivierungsangebote

2.Termin:

Mi, den 13.Dez. 2000 um 18.00 Uhr

Das Thema wird gemeinsam beim 1.Termin festgelegt.

Wir freuen uns auf Sie!

Diavorträge:

Waren Sie im Urlaub im Ausland unterwegs oder haben Sie ganz in der Nähe etwas Schönes gesehen oder erlebt und davon Dias gemacht? Dann sind Sie der/die Richtige für uns! Wir freuen uns, wenn Sie im Altenhilfezentrum PRO HUMAN einen Diavortrag für unsere Gäste und BewohnerInnen anbieten und uns so teilhaben lassen an Ihren Erlebnissen. Nur Mut – rufen Sie uns an und wir vereinbaren einen Termin für **Ihre** ganz persönliche Diaschau.

Adventsfeier:

Anlässlich unserer gemeinsamen Adventsfeier am

Samstag, dem 2.Dezember 2000

möchten wir gern ein Kochbuch mit „**Werktagsrezepten**“ herausbringen. Dafür bitten wir Sie herzlich um Rezepte aus der „einfachen“, „alltäglichen“ Küche. Das können auch gern karge Mahlzeiten aus Notzeiten sein. Sie können die Rezepte bei Frau Marschall oder Frau Traub abgeben. Schon jetzt herzlichen Dank dafür!

Garderobe:

Leider werden immer wieder Jacken und Mäntel vermisst, vertauscht oder verlegt. Für die Mitarbeiter ist es nur möglich, die Kleidungsstücke richtig zuzuordnen, wenn diese mit Namen gekennzeichnet sind. Deshalb **eine Bitte an alle Kunden:** Kennzeichnen Sie alle Kleidungsstücke besonders (Strick-)Jacken, Mäntel, Pullover, Kopftücher, Schals u.ä. deutlich mit Ihrem Namen. Danke!

Gestorben, aber lebendig in Erinnerung

*Ich glaube, dass wenn
der Tod unsere Augen
schliesst, wir in einem
Licht stehen, von
welchem unser Sonnenlicht
nur der Schatten ist.*

Im Gedenken an

Hedwig Daberger geb. Dungenl

gelebt vom 15. Oktober 1915
bis zum 25. April 2000.

*Ihr wunderschönen Sommertage,
Wie Augenblicke eilt ihr hin.
Wie bald, so ist's nur eine Sage,
daß Linden duften, Rosen blüh'n.*

*Mich überrieselt schon die Trauer,
Wie schnell vergeht die schöne Welt,
Wenn leis' im warmen Sommerschauer
Die Blüte aus den Bäumen fällt.*

Im Gedenken an

Lotte Haller geb. Köhlinger

gelebt vom 14. Februar 1914
bis zum 18. Juli 2000.

Nehmen Sie uns unter die Lupe!

Die Ergebnisse der Kundenbefragung 2000

Die Wünsche, Vorstellungen und Ideen unserer Pflegekunden bilden die Grundlage für die Gestaltung von PRO HUMAN. Dies ist schon seit der Gründung von PRO HUMAN ein unabdingbares Prinzip, welches in unserem Leitbild zum Ausdruck kommt. Doch dafür müssen wir natürlich zunächst wissen wo unsere Gäste Schwerpunkte setzen. Als weitere Möglichkeit, die Meinungen und Anregungen in Erfahrung zu bringen, haben wir deshalb zum Ende des Jahres 1998 unseren Fragebogen „Nehmen Sie uns unter die Lupe!“ entwickelt.

Die vielseitigen Anregungen, welche wir bei der ersten Befragung erhielten, sind noch heute ein wertvoller Schatz für unsere weitere Planung. So wundert es nicht, dass wir auch in diesem Jahr nach der Verteilung der Fragebögen im Mai und Juni gespannt auf ihre Beurteilungen und Anregungen waren. Wir versandten an alle Gäste, die wir seit der letzten Befragung betreut hatten, insgesamt 136 Bögen, von denen wir 20% ausgefüllt zurückerhielten.

Die Auswertung der Bögen zeigt Stärken, die unsere Pflegekunden an uns schätzen. So werden als besonders gut unsere Aktivitäten (Gesprächsrunde, Feste, Ausflüge, Singkreis, Spurensuche...), die Begleitung Schwerstkranker und Sterbender, der Speiseplan und die Getränkeauswahl, unsere Hauswäscherei sowie die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft unserer Mitarbeiter bewertet.

Es freut uns sehr, dass keine Frage im Gesamtdurchschnitt im „roten Bereich“, also mit „weniger gut“ oder „schlecht“ beurteilt wurde. – Unerwähnt soll allerdings nicht bleiben, dass uns ein Bogen erreicht hat, auf dem die Fragen durchweg mit „schlecht“ beantwortet waren.

Doch zeigt die Auswertung natürlich auch klar die Bereiche, in denen wir uns noch verbessern sollten: So ist eine intensivere Öffentlichkeitsarbeit erforderlich. Die Form und der Zeitpunkt der Abrechnung könnten verbessert werden. In den Aufenthaltsräumen wird etwas mehr Ordnung und Sauberkeit gewünscht. Die Kleinreparaturen durch den Hausmeister sollten zuverlässiger ausgeführt werden. Auch die (telefonische) Erreichbarkeit unserer MitarbeiterInnen, sowie unser Beschwerdemanagement dürften noch besser werden.

Intensivster Kritikpunkt bleibt – wie auch schon im Vorjahr – die Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit des Fahrdienstes (Hol- und Bringdienst der Tagespflege). Obgleich wir die frühere Kooperation mit dem ASB Singen aufgrund der letzten Befragung beendet und einen eigenen Fahrdienst aufgebaut haben, hat sich die Bewertung dieser beiden Punkte nur geringfügig verbessert.

Im Bereich der offenen Fragen „Wenn ich Heimleiter wäre, würde ich als erstes...“ und „Gerne hätte ich gesagt, dass...“ wurden uns wieder einige sehr interessante Verbesserungsvorschläge gemacht, die wir sicher zum großen Teil auch umsetzen können.

Wie reagieren wir nun auf Ihre Vorschläge und Anregungen?

Folgende Entscheidungen haben wir aufgrund der Auswertung der Fragebögen getroffen: Die Ordnung und Sauberkeit der Gemeinschaftsräume möchten wir verbessern, indem wir die Reinigung dieser Flächen an die Firma „Hegau Gebäudereinigung“ übertragen haben. Wir erhoffen uns, dass „Vollprofis“ unsere doch intensiv belasteten Flächen besser „in Schuss“ halten können als wir selbst.

Für die Kleinreparaturen haben wir Herrn Beese sen. eingestellt. Dieser kommt an zwei Tagen pro Woche vormittags um hausmeisterliche Arbeiten zu erledigen.

Um die telefonische Erreichbarkeit unserer MitarbeiterInnen zu verbessern, haben wir ein schnurloses Telefon angeschafft. Dies ermöglicht auch die Annahme dringender Telefonate in den Zeiten der Grundpflege unserer Gäste in deren Zimmern morgens und abends.

Die meisten Magenschmerzen macht uns jedoch der Fahrdienst. Hier müssen wir einen nicht zu bewältigenden Spagat vollbringen: Einerseits wissen wir, wie wichtig und hilfreich der Hol- und Bringdienst ist und dies nicht nur für Radolfzeller Gäste sondern auch für weiter weg wohnende Pflegekunden - z.B. aus Konstanz, Engen oder Gottmadingen. Ohne unseren Fahrdienst wäre die Entlastung pflegender Angehöriger deutlich geringer. Andererseits müssen wir diesen kostenfreien Service mit minimalen Mitteln bewerkstelligen. Dies führt auch dazu, dass wir in einer „Tour“ mehrere Gäste gleichzeitig holen. Jede Verzögerung bei der Abholung (z.B. wenn jemand noch nicht gerichtet ist oder der Verkehr sich vor Konstanz staut) schiebt die Abholung aller andern Gäste nach hinten. Hinzu kommt, dass die „Touren“ jeden Tag unterschiedlich sind, da jeder Gast die Häufigkeit seiner Besuchstage individuell wählen kann. Hier werden wir wohl noch einiges an „Gehirnschmalz“ verbraten müssen, bis wir unseren Fahrdienst optimal organisiert haben.

Die genauen Ergebnisse der Kundenbefragung haben wir durch Aushang im Gang unserer Einrichtung für alle Interessierten zugänglich gemacht. Wir bedanken uns bei unseren Gästen, deren Angehörigen und gesetzlichen Betreuern für die Mitarbeit und Zeit, die sie sich für den Fragebogen genommen haben. Auch dieses Jahr bekamen wir einen Schatz voller Erfahrung und Anregungen für die weitere Gestaltung von PRO HUMAN. Wir sind sicher, dass die Befragung ein wertvolles Instrument darstellt, um unsere Qualität dauerhaft für unsere Pflegekunden zu sichern.

Schon gelesen?

Unter dieser Rubrik möchten wir Ihnen zukünftig Literatur zum Thema Demenz und daran angrenzende Themengebiete vorstellen. PRO HUMAN besitzt eine kleine Fachbücherei, aus der das heute vorgestellte Buch entnommen ist. Gern verleihen wir auch Bücher an unsere Kunden. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie sich dafür interessieren.

Heute: **„So blöd bin ich noch lange nicht!“
Was in geistig verwirrten, älteren Menschen vorgeht
Information und Hilfe für Alzheimer-Kranke
Angehörige, Freunde und Pflegende
TRIAS-Verlag, ISBN 3-89373-331-0
DM 29,80**

Der Autor: Dr. Bère Miesen, geb. 1946 studierte an der Universität von Nijmegen, dort promovierte er auch über das Thema „Bindung und Demenz“. Seit 1970 ist er auf dem breiten Arbeitsgebiet der Psychogeriatric tätig, sowohl in psychogeriatric Pflegeheimen als auch innerhalb und außerhalb von Altersheimen und Ausbildungsstätten. Derzeit arbeitet er als klinischer Psychogerontologe beim Psychogeriatricen Centrum Marienhaven in den Niederlanden. Er erhielt 1995 des Preis des niederländischen Verbandes für Psychogeriatric.

Zum Inhalt: Der medizinische Begriff „Demenz“ bezeichnet den allmählichen Verlust geistiger Fähigkeiten durch Gewebeveränderungen im Gehirn. Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste und die bekannteste Form der Demenz. (...) B. Miesen erklärt, wie sich vor allem der Gedächtnisverlust auf die Gefühle (Angst, Verunsicherung) und das Verhalten (Verwirrtheit, Aggression) betroffener Menschen auswirkt; auch wie festgestellt werden kann, ob es sich tatsächlich um Demenz oder eine andere Erkrankung handelt. Demenz ist nicht heilbar. (...) Er gibt Hinweise, wie man auf Betroffene eingehen und sich und ihnen das Miteinander erleichtern kann. Dazu dienen vor allem eine Darstellung der verschiedenen Arten des Gedächtnisverlustes mit ihren Konsequenzen für Wahrnehmung, Erinnerung und Verhalten sowie eine Erklärung für die ständige Suche nach Sicherheit und Geborgenheit (Bindungsverhalten) bei geistig verwirrten älteren Menschen. Außerdem geht der Autor auch auf die schwierige Situation der Familienangehörigen ausführlich ein. (...)

Aus dem Inhaltsverzeichnis: Wenn ich das gewusst hätte – Meinungen zu Alter und Demenz/ Was genau ist Demenz?/ Halt suchen – Ein Modell für das Gedächtnis/ Auf der Suche nach Sicherheit und Geborgenheit/ Nichts ist gewiss – außer dem Tod.

Ein zweites Mal

Könnte ich mein Leben noch einmal von vorne beginnen,
würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.

Ich würde alberner sein, würde ganz locker werden,
nur noch ganz wenige Dinge ernst nehmen.
Ich würde entschieden verrückter sein und weniger reinlich.
Ich würde mehr Gelegenheiten beim Schopfe packen und
öfters auf Reisen gehen.
Ich würde Berge besteigen, mehr Flüsse durchschwimmen und
mehr Sonnenaufgänge auf mich wirken lassen.
Ich würde mehr Eis und weniger Bohnen essen.
Ich würde mehr echte Probleme und
weniger eingebildete Nöte haben.

Wie sie bemerkt haben, bin ich eine von denen,
die vorsorglich, vernünftig und gesund leben.
Stunde für Stunde, Tag für Tag.
Nun, ich habe meine verrückten Augenblicke,
aber wenn ich noch einmal von vorne anfangen könnte,
würde ich mehr verrückte Augenblicke haben.
Wohl gemerkt: Augenblicke,
einen nach dem anderen und
nichts mehr von Plänen zehn Jahre im voraus.

Wissen Sie, ich bin eine von denen, die für alle Fälle
Thermometer, Wärmflasche , Gurgelwasser, Regenmantel und Fallschirm
bei sich haben.
Hätte ich ein zweites Leben,
ich würde sie zu Hause lassen.

Könnte ich mein Leben noch einmal von vorn beginnen,
ich würde in aller Herrgottsfrühe
barfuss in den Frühlingsmorgen laufen und als letzter sagen:
Jetzt ist der Herbst dahin.
Ich würde mehr Fußball spielen und
vom Karussell würden sie mich nicht mehr herunter kriegen.

Gertrude Wilkinson

Hätten Sie's gewußt?

Tiersuche

Hierbei geht es um Tiere im übertragenen Sinn. Sie kennen sicher den Menschen, der große Furcht kennt, den s.g. „Angsthasen“? „Tiere“ ähnlicher Art sollen Sie nun finden:

1. Ein flottes junges Mädchen _____
2. Ein Kind, das sich ständig bekleckert _____
3. Ein sehr armes Mädchen _____
4. Eine ins Ohr gehende Melodie _____
5. Eine falsche Nachricht _____
6. Einer, der sehr viel liest _____

Eigenschaftensuche

Welche Eigenschaften werden folgenden Tieren zugeordnet?

01. Fuchs _____
02. Kamel _____
03. Esel _____
04. Biene _____
05. Wiesel _____
06. Löwe _____
07. Schlange _____
08. Taube _____
09. Hund _____
10. Elster _____
11. Lamm _____
12. Reh _____
13. Schmetterling _____
14. Fisch _____
15. Spatz _____
16. Pfau _____

treu – durstig – diebisch – bockig – geduldig
fleißig – scheu – flink – flatterhaft – mutig – stumm
schlau – listig – frech – sanft/friedlich - eitel

A-Z

Suchen Sie zu jedem Buchstaben des Alphabetes einen Tiernamen, der mit diesem Buchstaben beginnt.

Wir sind für Sie da

Wenn Sie Fragen und Anregungen haben, neu oder zu Besuch im Haus sind, helfen wir Ihnen gern weiter.

Heimfürsprecherinnen:

Ingrid Blawert	Heimfürsprecherin	privat (07732) 54899
Isolde Arnold	Heimfürsprecherin	privat (07732) 56148

Pflegedienst:

Verena Kruse-Nieding	Pflegedienstleiterin	9230-21
----------------------	----------------------	---------

Carola Fischer und Heidemarie Ritter		
zuständig für den Bereich Kurzzeitpflege/Heimpflege		9230-21

Tatjana Wiebe und Marianne Kneifel		
zuständig für den Bereich Tagespflege		9230-21

Sozialdienst:

Ulrike Traub	Sozialdienst	9230-23
--------------	--------------	---------

Hauswirtschaft und Küche:

Edith Fox	Hauswirtschaftl. Mitarbeiterin	9230-10
Wolfgang Winder	Koch	9230-10

Fahrdienst:

Rainer Beese	Fahrdienstleiter	9230-18
--------------	------------------	---------

Leitung und Verwaltung:

Christopher M. Fischer	Leiter von PRO HUMAN	9230-22
------------------------	----------------------	---------

**Altenhilfezentrum PRO HUMAN
Rickelshausenstr.32
78315 Radolfzell-Böhringen
Telefon (07732) 9230-0 Fax (07732) 9230-50
Email: PRO_HUMAN@hotmail.com**

Schon notiert?

Im September

- *kommen am Mittwoch, **6.9.** die Heimfürsprecherinnen,
- *ist am Freitag, **15.9.** um 11.15 Uhr Katholischer Gottesdienst,
- *gibt es am Freitag, **22.9.** um 11.15 Uhr „Gedanken zum Herbstanfang“,
- *gehen wir am Donnerstag, **28.9.** um 17.30 Uhr zum Dünnele-Essen in den Kranz nach Liggeringen.

Im Oktober

- *gibt es am Mittwoch, dem **4.10** um 11.15 Uhr „Gedanken zum Tag der deutschen Einheit“,
- *feiern wir am Freitag, **6.10** um 11.15 Uhr katholischen Gottesdienst und ab 12.30 Uhr Herbstfest,
- *kommen am Dienstag, **10.10.** die Heimfürsprecherinnen,
- *können Sie am Donnerstag, **12.10.** um 11.15 Uhr einen Diavortrag zum Thema „Erntedank“ sehen,
- *gehen wir am Donnerstag, **19.10.** zum Kegeln,
- *feiern wir am Donnerstag, **26.10.** den österreichischen Nationalfeiertag.

Im November

- *gibt es am Donnerstag, **2.11.** einen Diavortrag zu Allerheiligen,
- *ist am Freitag, **10.11.** um 11.15 Uhr katholischer Gottesdienst,
- *kommen am Mittwoch, **15.11.** die Heimfürsprecherinnen,
- *setzen wir am Freitag, **17.11.** Rumtopf an für unseren Bazar,
- *hält Frau Lenz am Dienstag, **21.10.** um 11.00 Uhr einen Vortrag zum Thema „Gesundheit im Alter“,
- *findet am Mittwoch, **22.11.** ein Gesprächskreis zum Buß- und Bettag statt,
- *backen wir am **27.,28. und 29.11.** jeweils vormittags Weihnachtsbrötchen für unseren Bazar (siehe auch Seite 18).

Bitte beachten Sie auch die **wöchentlichen**

Veranstaltungshinweise im Aufenthaltsraum. Danke!

Frisör und **Fußpflege** kommen regelmäßig ins Haus.

Diese Termine werden ebenfalls bekannt gegeben.