



Hilfe durch
Experten für
Lebensqualität mit
Prüfung und Zertifikat



Grundlagenwissen der Seniorenassistentz

Liebe Teilnehmer*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für das autodidaktische Lernen und somit für den Fernlehrgang „Grundlagenwissen der Seniorenassistentz“ entschieden haben.

Um später nochmals wesentliche Inhalte nachlesen zu können, empfehlen wir Ihnen, dieses Skript herunterzuladen und zu speichern oder auszudrucken.

Bitte beachten Sie das unten stehende Urheberrecht.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg

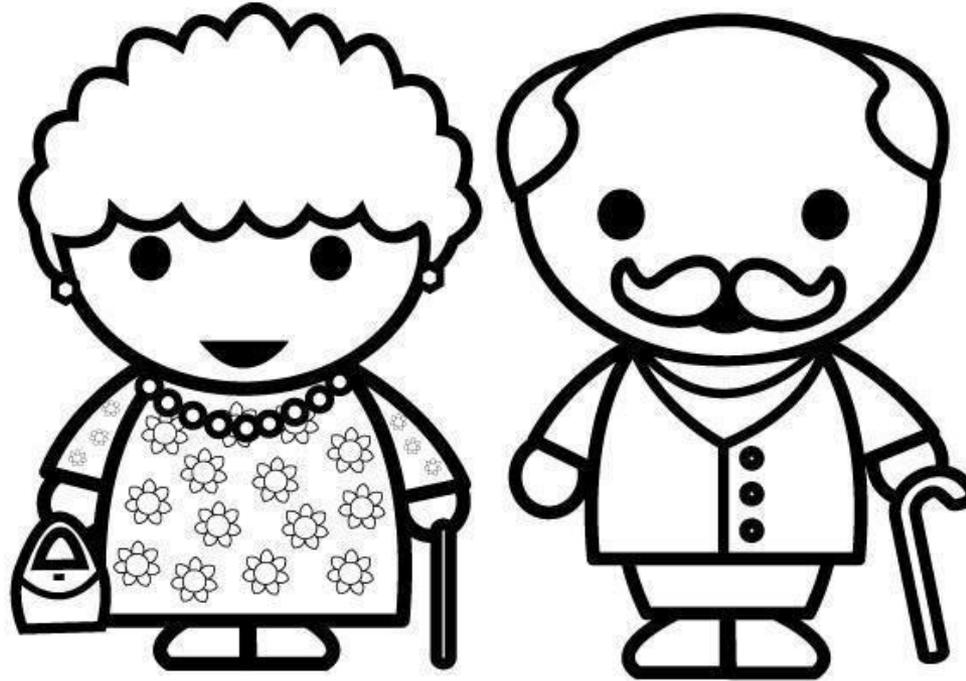
Die Akademieleitung

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Alle Inhalte dieses Internetangebotes, insbesondere Texte, Fotografien, Grafiken und Videos, sind urheberrechtlich geschützt (Copyright).

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der HELP Akademie bzw. Frau Ursula Mayr. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. die Inhalte unerlaubt auf die eigene Homepage kopiert oder sonst wie verwendet und/oder an Dritte weitergibt, macht sich gem. 106 ff Urhebergesetz strafbar. Er wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten. Kopien von Inhalten können im Internet ohne großen Aufwand verfolgt werden.

Erkrankungen und Beschwerden im Alter



Hartmuth Brandt

Diabetes mellitus

Definition	‚Zuckerkrankheit‘ – dauerhafte Störungen des Harn- und Blutzuckerspiegels. Typ 1: absoluter Insulinmangel, Patient ist insulinpflichtig Typ 2: Insulinresistenz, Insulin ‚wirkt nicht mehr ausreichend‘
Häufigkeit	6 Mio. Diabetiker in Deutschland, davon ca. 600.000 Typ 1
Ursache	v.a. Vererbung, Ernährungsgewohnheiten
Diagnose	•Drei Nüchtern-Blutzuckerwerte über 110 mg /dl •Langzeitblutzuckerwert (HbA1-C-Wert) >6% und oraler Glukosetoleranztest
Symptome	Unterzuckerung: Zittern, ‚Gummiknie‘, Unruhe, Schweißausbruch, Sehstörung, Herzklopfen bis hin zur Akutkomplikation Schock Überzuckerung: Durst, Harndrang, Übelkeit, Erbrechen, ‚Nagellack‘-Geruch sowie schweres, mühsames Atmen bis hin zur Akutkomplikation Koma
Folgen	Sehstörungen (Retinopathie), Nierenerkrankung (Nephropathie), Koronare Herzkrankheit, chronische Wunden (Fuß), Empfindungsstörungen (Polyneuropathie), arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), Schlaganfall
Therapie	Je nach Blutzuckerspiegel Diät / Bewegung, orale Antidiabetika, Insulin
Kontrolle	Blutzucker, Blutdruck, Gewicht, Blutfettwerte
Beachte	Verdeutlichen Sie dem Patienten, was er Leckeres noch alles trinken oder essen darf – betonen Sie den Genuss, nicht den Verzicht

Koronare Herzkrankheit

Definition	Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist eine Erkrankung des Herzens, die durch Engstellen oder Verschlüsse in den Herzkranzgefäßen (Koronararterien) verursacht wird.
Häufigkeit	17% aller Todesfälle in Deutschland
Ursache	Genetische Disposition, Metabolisches Syndrom, Stress, Rauchen bewirken Sklerose (Verkalkung) der Herzkranzgefäßen
Symp- tome	Leitsymptom Angina pectoris (Herzenge), aber auch Atemnot, Blutdruckabfall Stabile Angina pectoris: Schmerzen nur situationsbedingt; Besserung durch Nitro-Spray Instabile Angina pectoris: Häufigere Beschwerden, auch in Ruhe, keine Besserung durch Nitro-Spray, Gefahr eines Herzinfarktes
Folgen	Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt
Therapie	Nitro Spray v.a., aber auch weitere Medikamente wie Antihypertonika
Beachte	Herzinfarktgefahr v.a. bei instabiler Angina pectoris KHK kann auch stumm (beschwerdelos) verlaufen

Herzinfarkt

Definition	Herzinfarkt (Myokardinfarkt) heißt der Vorgang, bei dem ein Teil des Herzmuskels infolge einer Durchblutungsstörung abstirbt: Myokard = Herzmuskel, Infarkt = Absterben von Gewebe durch einen Gefäßverschluss
Häufigkeit	Häufigste Todesursache in Deutschland
Ursache	Vorhofflimmern, Arrhythmien, Thrombosen / Embolie, Koronare Herzkrankheit Metabolisches Syndrom, genetische Disposition
Symptome	Typische Anzeichen eines Herzinfarktes sind plötzlich einsetzende, länger als fünf Minuten anhaltende, starke Schmerzen hinter dem Brustbein und auf der linken Brustseite. Die Schmerzen können bis in den Hals oder auch in den Rücken, den Oberbauch und die Arme ausstrahlen. Häufige Begleiterscheinungen sind kalter Schweiß, Blässe, Engegefühl in der Brust, Übelkeit, Atemnot, Unruhe und Angst.
Diagnose	EKG v.a.
Therapie	Stent oder Auflösung des Blutgerinnsels in den Herzkrankgefäßen in der Klinik, Behandlung der Grunderkrankung (z.B. Bluthochdruck)
Beachte	Herzenge und ein ausstrahlender Schmerz (Arme, Kinn u.a.) sind Alarmzeichen, akuten Stress und akute Belastung vermeiden Im Notfall Notarzt rufen, Oberkörper hochlagern, Vitalzeichen kontrollieren

Herzinsuffizienz

Definition	Bei einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz, Myokardinsuffizienz) ist das Herz nicht mehr imstande, ausreichend Blut zur Versorgung der Organe in den Körper zu pumpen. Die Herzinsuffizienz ist eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland.
Häufigkeit	Weitverbreitete Erkrankung im Alter
Ursache	Herzrhythmusstörungen bei KHK,
Symptome	Rechtsherzinsuffizienz: Ödeme, Aszitis, Zyanose, Halsvenen gestaut Linksherzinsuffizienz: Atemnot v.a., Ödeme
Folgen	Rechtsherzinsuffizienz: v.a. Lebererkrankungen Linksherzinsuffizienz: v.a. Lungenödem und sonstige Lungenerkrankungen
Therapie	v.a. Diuretika zum Ausschwemmen der Ödeme, Hilfsmittel
Beachte	Patienten sind schnell erschöpft und müde

Bluthochdruck

Definition	Chronisch erhöhte Blutdruckwerte (>140/90 mm Hg) evtl. erhöhte Blutdruckwerte nach körperlicher Belastung (Belastungs-Bluthochdruck)
Häufigkeit	16 Mio. Betroffene in Deutschland, viele unentdeckt
Ursache	v.a. Vererbung, Übergewicht, Rauchen, selten Stenosen, Tumore etc.
Diagnose	v.a. über 24h-Test
Symptome	Kopfschmerzen, Herzklopfen, Unruhe, Nasenbluten, Atemnot Bei vielen alten Menschen macht Hochdruck zunächst wenig Probleme
Folgen	Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenerkrankungen
Therapie	Antihypertonika, Bewegung
Kontrolle	Regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks nach Vorgabe des Arztes
Beachte	Blutdruckwerte sind beim Arzt meistens niedriger als zu Hause („Praxisnormotonie“) oder höher („Weißkittelphänomen“) Körperliche Anstrengungen des Patienten vermeiden oder nur nach Absprache mit dem Arzt

Schlaganfall

Definition	Hirninfarkt
Häufigkeit	1,3 Mio. Menschen in leben in Deutschland mit Zustand nach Schlaganfall
Alarm- zeichen	Plötzlicher Kopfschmerz, Sehstörungen, Schluckstörungen, Schwindel, Koordinationsstörungen, akut hoher Blutdruck
Ursache	Metabolisches Syndrom, Vorhofflimmern, Thrombose / Embolie , Arteriosklerose, Massenhirnblutung
Diagnose	CT, klinische Zeichen (Halbseitenlähmung z.B.)
Folgen	Halbseitenlähmung, Sprachstörungen, Gelenkversteifungen (Kontrakturen), Spasmen, Schluckstörungen, Geh- und Gleichgewichtsstörungen
Therapie	Ursachen bekämpfen: Antidiabetika, Antihypertonika, Lipidsenker, Übergewicht abbauen, Physiotherapie, Hilfsmittel, Logopädie, Bohath
Kontrolle	Blutdruck, Blutzucker, Blutfettwerte, Gewicht
Beachte:	Neglect: Patient ‚vergisst‘ seine gelähmte Seite und stürzt; Patient empfindet Hitze (Sonne, Wärmflasche) oder Druck (anhaltendes Sitzen / Liegen birgt Dekubitusgefahr) Sturzgefahr auch durch Innenrotation des Fußes Soziale Situationen / Personen werden mitunter fehlinterpretiert (spontane Wut / Ablehnung) Immer ermuntern, die betroffene Seite in allen Aktionen einzubeziehen

Morbus Parkinson

Definition	,Schüttellähmung‘ ; langsames Absterben von Zellen der schwarzen Hirnsubstanz oder als ,Parkinson-Syndrom‘ mit anderen Ursachen, aber ähnlicher Symptomatik
Häufigkeit	Ca. 300.000 Patienten in Deutschland mit
Frühzeichen	,Pizza-Test‘: Oregano kann nicht mehr gerochen werden, Arme schwingen beim Gang nicht mit, Nackenschmerzen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Lethargie
Ursache	Störungen des Gleichgewichts von Botenstoffen (Dopamin, Acetylcholin)
Diagnose	L-Dopa-Test u.a. (Verbesserung der Beschwerden durch Dopamin)
Folgen	Trippelgang, Salbengesicht, verlangsamtes Denken, Kontrakturen, gleichbleibender Widerstand des Muskels (Rigor), Bewegungsarmut (Akinese), häufig depressive Verstimmungen, subtile Aggressionen
Therapie	Anti-Parkinson-Medikamente, seltener Dopamin-Pumpe, Hilfsmittel
Kontrolle	Regelmäßige Arztbesuche
Beachte	Ausgeprägte Sturzgefahr durch nach vorne gebeugten Körper und Trippelschritt sowie ,nach vorne schnellen‘ beim Aufstehen

Demenz

Definition	Eine Demenz ist ein psychiatrisches Syndrom, das bei verschiedenen degenerativen und nichtdegenerativen Erkrankungen des Gehirns auftritt. Demenz ist nicht nur durch ein Nachlassen der Verstandeskraft gekennzeichnet, sondern bewirkt auch Veränderungen der Gefühlswelt. Morbus Alzheimer und die vaskuläre Demenz sind die häufigsten Formen.
Häufigkeit	Bei den 65-69jährigen 1,2 %; bei den über 90-jährigen über 34%
Ursache	Morbus Alzheimer und Gefäßschädigungen im Hirn nach Metabolischen Syndrom v.a.
Diagnose	Bildgebende Verfahren (CT u.a.), Tests durch den Arzt
Folgen	Persönlichkeitsveränderungen, nachlassende Souveränität in der Lebensführung
Therapie	Morbus Alzheimer kann durch Medikamente verzögert werden; ansonsten keine Heilung möglich
Beachte	Umgang mit dementen Personen will aufgrund der Persönlichkeitsveränderungen ‚gelernt‘ sein – Respekt ist zu jeder Zeit wichtig. Auch die Angehörigen von demenzkranken Personen verdienen unser Mitgefühl und Respekt. Falls möglich Selbsthilfegruppen einschalten.

Schlafstörungen

Definition	Ein- oder Durchschlafstörungen, die an mehr als 10 Tagen pro Monat oder länger als drei Tage hintereinander auftreten und bei dem sich der Betroffene tagsüber matt und unkonzentriert fühlt.
Häufigkeit	Häufige Störung v.a. bei psychischen Stress
Ursache	„Mittagsschlaf“, Stress, Medikamente, mangelnde Schlafhygiene, Inkontinenz (Nykturie: häufiger Harndrang nachts), neurologische Erkrankungen, Schmerz
Diagnose	Abklärung mit Arzt, Medikationsprofile
Folgen	Stimmungsschwankungen, Konzentrationsstörungen
Therapie	Abklärung mit Arzt, Medikamente, Baldrian-Hopfen-Tee
Beachte	Schlafstörungen können das Sturzrisiko verstärken, da der Patient am Tage weniger konzentriert ist Die Schlafdauer von alten Menschen liegt etwas niedriger als bei jüngeren Menschen (ca. 6-7h) – daher keine zu langen Schlafzeiten einplanen Mittagsschlaf falls möglich komplett streichen Schlafmedikamente (Hypnotika) möglichst nur in Absprache mit dem Arzt; möglichst an jedem dritten Tag auf das Medikament verzichten

Depression

Definition	Länger als 14 Tage niedergeschlagen, antriebslos, freudlos kombiniert mit weiteren Symptomen (z.B. Appetitlosigkeit, Schlafstörungen...) Unterschiedliche Formen der Depression – z.B. wiederkehrend, mit oder ohne Wahnvorstellungen, geringer oder auffällig verstärkter Antrieb, mit oder ohne Suizidgefahr
Häufigkeit	Ca. 4 Mio Betroffene, zweithäufigste psychische Störung nach Angststörungen
Ursache	Reaktiv (auf Ereignisse, Einflüsse von außen) oder von innen kommend, Schilddrüsenerkrankungen
Diagnose	Dringend Arzt aufsuchen
Folgen	Geringere Lebensfreude und Lebenserwartung
Therapie	Psychotherapie, Medikamente (Antidepressiva)
Beachte	Depressionen im Alter sind häufig – auch als Folge von Immobilität oder Einsamkeit Suizidgefahr vor allem bei Männern ab dem 65. Lebensjahr (nach Berentung) im Vergleich zu anderen Menschen relativ hoch. Stimmungsschwankungen beachten und offen ansprechen

Inkontinenz

Definition	<p>„jeder unfreiwillige Harnverlust“; evtl. auch Stuhlinkontinenz Inkontinenz ist ein Symptom einer anderen Erkrankung. Formen: Belastungsinkontinenz (Harnverlust z.B. nach Lachen), Dranginkontinenz (schwallartiger Abgang von Urin), Überlaufinkontinenz (meist nach Prostatavergrößerung)</p>
Häufigkeit	Harninkontinenz: 4 Mio. Betroffene; 70% ohne ärztliche Diagnose
Frühzeichen	Kleinere Mengen Urin gehen ab bzw. kann der Patient nicht mehr halten; bei Belastungsinkontinenz sind v.a. Frauen ab dem 45. Lebensjahr betroffen
Ursache	Beckenbodeninsuffizienz, Prostathypertrophie, neurologische Krankheiten
Diagnose	Dringend erforderlich; Ursache muss erkannt und behandelt werden
Folgen	Rückzug aus der Gesellschaft, Vereinsamung, Scham
Therapie	Aufsaugende und ableitende Hilfsmittel, Medikamente, Physiotherapie
Kontrolle	Regelmäßige Anpassung der Hilfsmittel an das Krankheitsbild
Beachte	Kontinenz kann häufig durch Hilfsmittel erreicht werden (Toilettenstuhl, Operationen); Fachärzte werden viel zu wenig aufgesucht Mitgefühl zeigen

Arthrose und Rheumatoide Arthritis (Polyarthritits)

Definition	Arthritis: Entzündliche Erkrankung des Bewegungsapparates (Gelenke, Sehnen, Muskulatur, Weichteile / Bindegewebe) Arthrose: Degenerative Erkrankung der Gelenke (v.a. Knie, Hüfte) durch dauerhafte Überbelastung (Übergewicht, Sport etc.)
Häufigkeit	17 Mio. Rheuma-Betroffene in Deutschland (viele leichte Formen)
Frühzeichen	Morgensteifigkeit der Hände, Anlaufschmerz
Ursache	Autoimmunerkrankung, Ursachen noch weitgehend unerforscht
Diagnose	Blutbild, Gelenkversteifungen und –schwellungen
Folgen	Kontrakturen, Schmerzattacken, oft auch Beteiligung von Innenorganen (Niere z.B.), Deformationen der Gelenke
Therapie	Antirheumatika, Analgetika, Physiotherapie, Hilfsmittel
Kontrolle	Regelmäßige Blutbildkontrollen
Beachte	Rheuma-Patienten sind meist Schmerzpatienten, die viel Verständnis und Rücksicht brauchen. Sturzgefahr durch Kontrakturen. Nässe und Überanstrengungen vermeiden

Osteoporose

Definition	Die Osteoporose ist eine generalisiert auftretende Knochenerkrankung, die zu einer Verminderung von Knochenmasse und einer Veränderung der Mikroarchitektur des Knochengewebes mit parallel dazu einhergehender Knochenbrüchigkeit führt.
Häufigkeit	10% der Bevölkerung; vorzugsweise Frauen
Frühzeichen	Körpergröße schwindet, Rundrücken, Schmerzen, später Keil- und Fischwirbel, Tannenbaumphänomen
Ursache	v.a. Vererbung
Risikofaktor	Hoher Wurst- Fleischkonsum, Vitamin D oder Calciummangel, Rauchen, Alkohol und Medikamente (Cortison v.a.), hormonelle Defizite
Diagnose	Bildgebende Verfahren, DEXA-Methode
Folgen	Chronische Schmerzen, Immobilität
Therapie	Analgetika, Bisphosphonate u.a., Hilfsmittel (z.B. Leibbandage)
Beachte	Sturzgefahr! Hohes Risiko auf Schenkelhalsfraktur und Brüche im Bereich des Handgelenkes

Pflegegrad

Einstufung durch den MDK/PKV

Nicole Meyer

§ 14 SGB XI



Begriff der Pflegebedürftigkeit

Pflegebedürftig im Sinne des SGB XI sind Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate, in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen.

Anspruchsberechtigte

Es erfolgt eine Einstufung in einen der
5 Pflegegrade

Die Einstufung erfolgt über den *medizinischen
Dienst der Krankenkassen (MDK)* oder durch
den *Verband der Privaten Krankenkassen
(PKV)*

Was sind Pflegegrade?



- Je nach dem Grad ihrer noch vorhandenen **Selbstständigkeit** in den 6 Untersuchungsbereichen erhalten Versicherte einen Pflegegrad.
- Im Zuge der Pflegereform 2016/2017 wurden die bisherigen Pflegestufen „0“, 1, 2, 3 und 3+ in fünf neue Pflegegrade umgewandelt.

Was sind Pflegegrade?



- Seit Januar 2017 werden Pflegebedürftige und Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz wie Demenzkranke, längerfristig psychisch Erkrankte oder geistig Behinderte je nach ihrer noch vorhandenen Selbstständigkeit in die Pflegegrade 1-5 eingestuft und erhalten entsprechende Leistungen aus der Pflegeversicherung.

Warum Pflegegrade statt Pflegestufen?



- Lange Zeit hat die deutsche Pflegeversicherung insbesondere die vielen Menschen mit Demenz benachteiligt, die körperlich zumeist noch gesund sind, aber dennoch viel Betreuung und Zuwendung brauchen.
- Sie erhielten weniger oder vor 2012 so gut wie keine Leistungen von ihren Pflegekassen.

Warum Pflegegrade statt Pflegestufen?



- Der Grund: In erster Linie erfahren körperlich erkrankte Versicherte jeden Alters Unterstützung von der Pflegeversicherung.
- Denn nur bei körperlichen Erkrankungen und dementsprechend notwendigen Pflegehilfen bei Körperpflege, Ernährung und Bewegung durften die Pflegekassen bislang die Pflegestufen 1 - 3 und die damit verbundenen Pflegeleistungen genehmigen.

Warum Pflegegrade statt Pflegestufen?



- Schrittweise hat der Gesetzgeber seit 2012 daher immer mehr Pflegeleistungen für Demenzkranke und andere Menschen mit dauerhaft erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz wie psychisch Kranke oder geistig Behinderte eingeführt.

Warum Pflegegrade statt Pflegestufen?



- Das Pflegestärkungsgesetz II brachte 2017 endlich eine völlige leistungsrechtliche Gleichstellung von demenzkranken und körperlich erkrankten Pflegebedürftigen
- Seitdem erhalten Demenzkranke und körperlich Pflegebedürftige, die den gleichen Pflegegrad erhalten und somit ähnlich selbstständig oder unselbstständig eingeschätzt werden, Anspruch auf die gleichen Leistungen ihrer Pflegekassen.

NBA



- Das „neue“ Begutachtungsassessment bildet den Nachfolger des Pflegegutachtens, das bis Ende 2016 die Grundlage für die Bewilligung einer Pflegestufe war. Zeitgleich mit der Umstellung der alten Pflegestufen auf die neuen Pflegegrade trat auch das NBA in Kraft.
- Es berechnet nicht mehr die täglichen Pflegeminuten, sondern ermittelt, welche Alltagsabläufe die pflegebedürftige Person noch selbst bewerkstelligen kann, und wobei und in welchem Maße sie Hilfe und Unterstützung durch eine Pflegeperson benötigt.

DIE WESENTLICHEN NEUERUNGEN DES BEGUTACHTUNGSASSESSMENT

- Sichtweise
- Differenzierungsgrad
- Pflegefachliche Fundierung
- Umfang der erfassten Aspekte
- Einstiegsschwelle

Philosophie des Begutachtungsassessments

- Neuer Maßstab ist der Grad der Selbständigkeit bei der Gestaltung aller Lebensbereiche
- Einbeziehung der Bedarfe der allgemeinen Beaufsichtigung/Betreuung/Tagesgestaltung
- Umfassende Berücksichtigung körperlicher/psychischer und kognitiver Beeinträchtigungen
- Krankheits- und therapiebedingte Anforderungen und Belastungen

Maßgeblich für das Vorliegen von gesundheitlich bedingten Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten sind die in den folgenden sechs Bereichen genannten pflegefachlich begründeten Kriterien:

1. Mobilität
2. kognitive und kommunikative Fähigkeiten
3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
4. Selbstversorgung
5. Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Eingeschränkte Alltagskompetenz bei Demenz



- Das Ziel bei der Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs mit den 5 Pflegegraden liegt darin, die Alltagsprobleme bei Menschen mit Demenz besser zu berücksichtigen

(hauptsächlich in Form von altersbedingter Demenz)

Aussagen zur Selbstständigkeit



Selbstständigkeit ist definiert als die Fähigkeit einer Person, die jeweilige Handlung bzw. Aktivität alleine, d.h. ohne Unterstützung durch andere Personen, durchzuführen

Demnach ist es ohne Bedeutung, ob Hilfsmittel verwendet werden!

Als selbständig gilt eine Person auch dann, wenn sie die jeweilige Handlung bzw. Aktivität nur unter Nutzung von Hilfsmitteln aber ohne Hilfe durch andere Personen durchführen kann

Beeinträchtigung von Selbstständigkeit ist abhängig von personeller Hilfe !!!

- Dies sind alle unterstützenden Handlungen, die eine Person benötigt, um die betreffenden Aktivitäten durchzuführen
- Hilfe durch Laienpersonen oder Professionelle, ist für die Begutachtung nicht relevant

Bewertung der Selbstständigkeit



Die Person kann:

- **Selbständig***(0 Punkte)*:
 - die gesamte Aktivität ausführen
- **Überwiegend selbständig***(1 Punkt)*:
 - den größten Teil der Aktivität ausführen
- **Überwiegend unselbständig***(2 Punkte)*:
 - nur einen geringen Anteil ausführen
- **Unselbständig***(3 Punkte)*:
 - keinen nennenswerten Anteil durchführen

Problemfeld Einschätzung



Die Einschätzung:

- Überwiegend selbstständig (1 Punkt)
- Überwiegend unselbstständig (2 Punkte)

Kann ... (bei 63 Gesamtpunkte) ... bei 20
Unterpunkten einen Pflegegrad bedeuten

Schlüssel zum Erfolg: gute Kenntnisse!

Berechnungsschritte im NBA

- Berechnung von Punktwerten je Modul
Gewichtung der Module unterschiedlich
- Zusammenführung zu einem
Gesamtpunktwert = Pflegegrad

Ermittlung der Pflegegrade



- **Pflegegrad 1** geringe Beeinträchtigung der Selbständigkeit (12,5 Punkte -unter 27 Punkte)
- **Pflegegrad 2** erhebliche Beeinträchtigung der Selbständigkeit (27 Punkte – unter 47,5Punkte)
- **Pflegegrad 3** schwere Beeinträchtigung der Selbständigkeit (47,5 Punkte – unter 70 Punkte)
- **Pflegegrad 4** schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit (70 Punkte – unter 90 Punkte)
- **Pflegegrad 5** schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung, oder Vorliegen einer besonderen Bedarfskonstellation (90 bis 100Punkte)

Grundpflege

Kann durch eine Hilfskraft oder Fachkraft durchgeführt werden.

Einfachere pflegerische Leistungen am Menschen wie z.B. Waschen, Ankleiden, Essen

Behandlungspflege

Kann nur durch eine Fachkraft durchgeführt werden.

Medizinische Leistungen, die durch Ärzte verordnet wurden.

Zum Beispiel Medikamentengaben, Verbände anlegen, Spritzen etc.

Modul 1 Mobilität



1. Positionswechsel im Bett: Hier wird eingeschätzt, inwieweit sich die pflegebedürftige Person selbständig im Bett von einer Seite auf die andere drehen oder aufsetzen kann (individueller Lagerungsbedarf)
2. Stabile Sitzposition halten: Wie selbständig die Person auf dem Bett oder Stuhl frei (ohne Rücken- oder Seitenstütze) sitzen kann
3. Aufstehen aus sitzender Position/Umsetzen: Einschätzung, sich von einer Sitzgelegenheit auf die nächste (z. B. vom Bett in den Rollstuhl oder aus dem Rollstuhl auf die Toilette) über den Stand umzusetzen

Cave:

Personen, die sich vom Rollstuhl in einen anderen Stuhl umsetzen können ohne dabei aufzustehen (z. B. bei Querschnittlähmung), werden auch dann als selbständig eingeschätzt, wenn sie dabei keine personelle Hilfe benötigen

Modul 2 Beispiel



1. Personen aus dem näheren Umfeld erkennen: zu denen im Alltag regelmäßig ein direkter Kontakt besteht (Familienmitglieder, Nachbarn, Pflegekräfte)
5. Mehrschrittige Alltagshandlungen ausführen: Fähigkeit, mehrschrittige Alltagshandlungen in der richtigen Reihenfolge auszuführen, die nahezu täglich im Lebensalltag vorkommen
10. Aufforderungen verstehen: Fähigkeit, Aufforderungen und Bitten zu alltäglichen Grundbedürfnissen, wie z.B. Essen, Trinken, sich Kleiden, sich beschäftigen, erkennbar zu verstehen

Modul 3



Verhaltensweisen und psychische Problemlagen

1. Motorisch geprägte Verhaltensauffälligkeiten
2. Nächtliche Unruhe
3. Selbstschädigendes und autoaggressives Verhalten
4. Beschädigung von Gegenständen
5. Physisch aggressives Verhalten gegenüber anderen Personen
6. Verbale Aggression
7. Andere vokale Auffälligkeiten
8. Abwehr pflegerischer oder anderer unterstützender Maßnahmen
9. Wahnvorstellungen, Sinnestäuschungen
10. Ängste
11. Antriebslosigkeit, depressive Stimmungslage
12. Sozial inadäquate Verhaltensweisen
13. Sonstige inadäquate Handlungen

Modul 3 Beispiel



4. Beschädigung von Gegenständen: Aggressive, auf Gegenstände gerichtete Handlungen: Gegenstände wegstoßen oder wegschieben, gegen Gegenstände schlagen, das Zerstören von Dingen (z. B. Zerreißen) sowie das Treten nach Gegenständen
8. Abwehr pflegerischer oder anderer unterstützender Maßnahmen: Ablehnung von Unterstützung (z. B. bei der Körperpflege), Verweigerung der Nahrungsaufnahme, Medikamenteneinnahme oder anderer notwendiger Vorrichtungen, Manipulation an Vorrichtungen, wie z. B. Katheter, Infusion, Sondenernährung, etc.
13. Sonstige inadäquate Handlungen: Nesteln an der Kleidung, ständiges Wiederholen der gleichen Handlung (Manierismen), planlose Aktivitäten, Verstecken oder Horten von Gegenständen, Kotschmieren

Zentrale Aussagen



Die Pflegedokumentation auf der Grundlage des Strukturmodells stellt bei fachgerechter Anwendung sicher, dass für die Begründung einer Veränderung des Pflegegrades (höher/niedriger) alle relevanten Informationen und Sachverhalte zur Verfügung stehen.

Zentrale Aussagen



Die Ziele des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs sowie des damit korrespondierenden Begutachtungsinstruments (Stärkung der Selbständigkeit der Betroffenen) werden durch die Anwendung des Strukturmodells (einschließlich der SIS) unmittelbar in der pflegerischen Praxis umgesetzt.

Ambulante Pflege



- Ambulante Pflegeeinrichtungen sind nach § 71 Abs. 1 SGB XI **selbständig wirtschaftende Einrichtungen**, die unter ständiger Verantwortung einer ausgebildeten Pflegefachkraft, Pflegebedürftige in ihrer Wohnung pflegen und hauswirtschaftlich versorgen.

Voraussetzung ist eine Vergütungsvereinbarung, die die Vergütungshöhe pro Abrechnungseinheit festlegt

- Diese wird zwischen Vertragsparteien (Pflegekasse – Pflegedienst) ausgehandelt, jeder ambulante Pflegedienst schließt mit der Pflegekasse eine eigene Vergütungsvereinbarung ab
- Der Pflegedienst schließt einen Pflegevertrag mit dem Pflegebedürftigen
- Im Gegensatz zum Krankenhaus und stationären Pflegeeinrichtungen wird kein Budget ausgehandelt.

Abrechnungseinheit:

- Zeitaufwand
- Leistungsinhalt
- Komplexleistungen
- Einzelleistungen

Kunde wählt:

1. Pflegesachleistung entweder die Grundpflege und /oder die hauswirtschaftliche Versorgung und ggf. die Behandlungspflege nach SGB V

2. Alternativ kann der Kunde anstatt der Pflegesachleistung, Pflegegeld beantragen oder eine Kombinationsleistung.

Pflegesachleistung nach §36 SGB XI, Pflegegeld nach §37 Abs. 1 SGB XI

Kombinationsleistung nach §38 SGB XI,
Behandlungspflege nach SGB V (§§132, 132a)

Folgende Fragen sollten bei einem
Vertragsabschluss mit einem
Ambulanten Dienst geklärt sein!!!

-
1. Hatten Sie ein ausführliches Informationsgespräch?
 2. Welche Leistungen bietet der Pflegedienst insgesamt an?
 3. Welche zusätzlichen Dienstleistungen (z.B. Essen auf Rädern, Fußpflege, Hausnotruf, usw.) sind verfügbar?
 4. Erhalten Sie einen vollständigen und schriftlichen Pflegevertrag?
 5. Erfolgt eine detaillierte Abrechnung einmal im Monat?
 6. Sind Sie über alle Kosten informiert, vor allem über Ihren Eigenanteil?
 7. Wird mit Ihnen gemeinsam -unter Berücksichtigung aller Umstände- ein Pflegeplan erstellt?
 8. Werden Sie bei der Beantragung eines Pflegegrades unterstützt (sofern erforderlich)?

-
9. Werden Sie, als Angehörige, in die Pflege mit einbezogen und besteht die Möglichkeit von Schulungen?
 10. Arbeitet der Pflegedienst nach einem Leitbild?
 11. Ist dieser auch für die Behandlungspflege nach SGB V zugelassen?
 12. Welche Leistungen werden von Fachkräften erbracht und welche von Pflegehelfern?
 13. Sind die Mitarbeiter fest angestellt?
 14. Werden die Mitarbeiter regelmäßig geschult?
 15. Werden Sie von einem festen Pflegeteam betreut?
 16. Wie wird der Einsatz, vor allem an Sonn- und Feiertagen gewährleistet?
 17. Werden Sie über Pflegehilfsmittel oder mögliche Wohnumfeldverbesserungen beraten (sofern erforderlich)?
 18. Können Sie den Vertrag mit einer kurzen Frist kündigen?
 19. Pausiert dieser bei Krankenhausaufenthalten?
 20. Wie schnell kann der Pflegedienst meinem Klienten kündigen?

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



- WILLKOMMEN

Grundlagenwissen zu möglichen und sinnvollen
Pflegehilfsmitteln

Nicole Meyer

- Bewegung entlastet die Muskulatur, verhindert Druckstellen auf der Haut und ist auch maßgeblich am venösen Rückfluss des Blutes beteiligt.
- Mit unseren Körper drücken wir aber auch Gefühle wie Freude, Wut, Trauer, Angst, Abwehr ohne Worte (nonverbal) aus.

Die 6 Prinzipien

- ❖ Interaktion: Körperwahrnehmung verbessern.
- ❖ Funktionale Anatomie: Haut, Muskeln und Gelenke gesund erhalten, schmerzarme, schonende Mobilisation.
- ❖ Menschliche Bewegung: Gleichgewicht und Koordination fördern, Bewegungsgewohnheiten verändern und anpassen.
- ❖ Menschliche Funktion: Selbstkontrolle in Alltagshandlungen erhalten und fördern.
- ❖ Anstrengung: Kreislauf stabil halten, Kraft erhalten und wiedererlangen, Belastbarkeit trainieren. Mobilisation bei Schwerstkranken auf niedrigem Anstrengungslevel
- ❖ Umgebung: Teilnahme an der Gesellschaft ermöglichen, Hilfsmittel nutzen lernen.

Kinästhetik nutzt die Anatomie und die natürlichen Bewegungsabläufe

- ❖ Eine Fortbewegung im Bett nach oben wird durch Verlagerungen des Körpergewichts erreicht.
- ❖ Der Betroffene ist dabei nicht passives Objekt sondern aktiver Partner, der seine Bewegungskompetenz einsetzt und erweitert

Das Bobath-Konzept

- Das Bobath- Konzept ist das Therapiekonzept, das speziell für Schlaganfallpatienten entwickelt worden ist. Die Idee ist das Wiedereinbeziehen der gelähmten Seite, mit dem Ziel, diese Kranke Seite zu fördern und ihre Aktivitäten zu verbessern.
- Ziel des Konzepts ist es, dem Pflegeempfänger die Kontrolle über seine Haltung und Bewegung zu vermitteln und durch dauernde Wiederholung korrekte Bewegungen anzubahnen.

Pflege- und Behandlungsplan

Wichtigste Voraussetzung sind gezielte, rehabilitative Pflegemaßnahmen, vor allem am Anfang rund um die Uhr. Das betrifft:

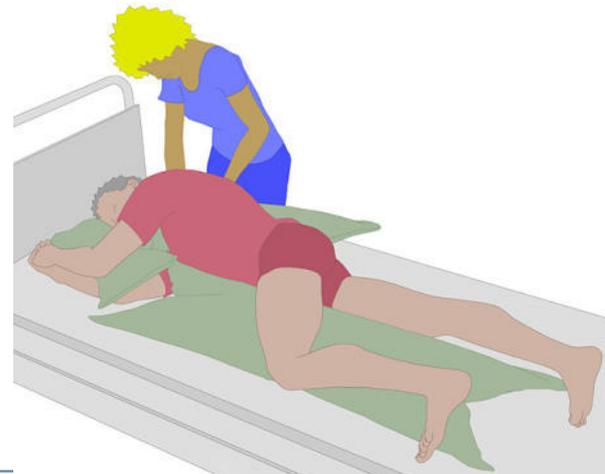
- Richtige Lagerung
- Gestalten des Raums
- Transfer
- Hilfestellungen und Hilfe zur Selbsthilfe bei allen Aktivitäten des täglichen Lebens
- Einbeziehen von interdisziplinären Dienst, z.B. Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie

Lagerung

- Bei Hemiplegikern ist die Muskelgrundspannung auf der betroffenen Seite oft Krankhaft erhöht (Spastik).
- Unsachgemäße Lagerung verstärkt die Spastik. Um spastischen Bewegungsmustern vorzubeugen, ist die richtige Lagerung des Pflegeempfängers wichtig.

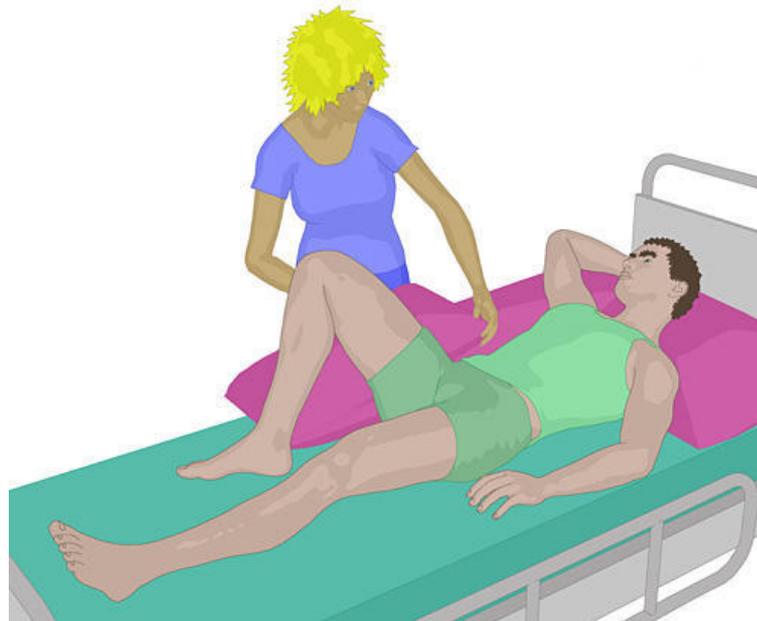
Seitenlagerung auf die nicht betroffene Seite

- ❖ Betroffene Schulter und betroffenen Arm nach vorn lagern.
- ❖ Handgelenk gut unterstützen
- ❖ Untere Beckenseite weit zurückziehen
- ❖ Das gelähmte Bein gebeugt auf ein Kissen lagern



Rückenlagerung

- ❖ Kissen unter betroffene Schulter und den betroffenen Arm legen.
- ❖ Arm möglichst gestreckt und nach außen gedreht lagern.



EINSATZ VON PFLEGEHILFSMITTELN ZUR ERHALTUNG UND FÖRDERUNG DER MOBILITÄT IN DER PFLEGE

Mobilität/ Immobilität

- Ein mobiler Mensch kann sich frei bewegen. Wenn diese Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist oder ausfällt, wird er unsicher und teilweise oder ganz abhängig. Es kommt zur vorübergehenden oder bleibenden körperlichen, psychischen und sozialen Störungen.

Störungen der Mobilität

- ❖ Verstauchungen, Verrenkungen
- ❖ Knochenbrüche
- ❖ Schenkelhalsfraktur
- ❖ Osteoporose
- ❖ Bandscheibenschaden
- ❖ Arthrosen
- ❖ Arthritis
- ❖ Gicht
- ❖ Hallux valgus
- ❖ Wunden, Quetschungen und Prellungen
- ❖ Erkrankungen des Fußes
- ❖ Lähmungen

Risikofaktoren, für Verschlechterung der Mobilität

- Körperliche Inaktivität
- Visuelle Beeinträchtigungen
- Übergewicht
- Kognitive Beeinträchtigungen
- Müdigkeit bei der Verrichtung täglicher Aktivitäten
- Einnahme von Benzodiazepinen und Anticholinergika
- Einnahme von Antidepressiva und Nicht-Einnahme von Medikamenten zur Leistungssteigerung bei Menschen mit Demenz

(DNQP, 2014)

Kontraktur – Begriffsbestimmung

Kontrakturen:

- beeinträchtigen die Funktion eines Gelenkes,
- behindern dessen Gebrauch im Alltag,
- verändern Gelenkstrukturen,
- bedeuten für den Betroffenen eine Einbuße an Lebensqualität und
- bereiten Schmerzen

Risikofaktoren Kontraktur

Medizinische Diagnosen:

- Apoplex
- Hemiplegie
- Morbus Parkinson
- Arthritis / rheumatische Erkrankungen
- Dementielle Erkrankungen
- Multiple Sklerose
- Depression
- Zustand nach Frakturen

Risikofaktoren Kontraktur

Funktionelle Beeinträchtigung:

- Mobilitätseinschränkung
- Gangunsicherheit
- Balancestörung
- Steh- und Gehinstabilität
- Geringe Handkraft
- Eingeschränkte Arm- und Beinbewegungen
- Schonhaltung
- Bewegungseinschränkung durch Angst

Risikofaktoren Kontraktur

Iatrogen / pflegerisch bedingt:

- Sedativa / Psychopharmaka
- Hypnotika
- Analgetika (Über-/Unterdosierung)
- Fixierungsmaßnahmen
- Fixiertes Lagern / Weichlagerung
- Inaktivierung (Ortsfixierung)

Häufigkeit von Kontrakturen

- ❖ Kniegelenk
- ❖ Ellenbogengelenk
- ❖ Schultergelenk
- ❖ Handgelenk
- ❖ Fingergelenk
- ❖ Hüftgelenk
- ❖ Entgegen der bisherigen Meinung ist der sogenannte „Spitzfuß“ weniger häufig als angenommen.

Bewegungsförderungskonzept

Unter Beachtung biographischer Daten soll jeder Bewohner in seiner Bewegung gefördert werden.

Bitte machen Sie sich Gedanken zu:

o Was fördert Bewegung?

o Was hemmt
Bewegung?

Bewegungsförderungskonzept

- **Biographisch verankerte Ressourcen**
 - Um Makro- und Mikrobewegungen zu fördern
 - Der Mensch bewegt sich wenn er ein Motiv hat
 - Mobilitätsanreize fördern Bewegung
 - Aktivierende Pflege
 - Bedürfnisse berücksichtigen
- **Druckentlastung,**
- **scherkräftearme Transfers,**
- **Eigenbewegung fördern**

- ❖ Pflegebett (Höhe!)
- ❖ Gehhilfen
- ❖ Stoppersocken
- ❖ Notrufsysteme
- ❖ Haltegriffe
- ❖ Trippelrollstuhl
- ❖ Toilettensitzerhöhung
- ❖ Aufrichtehilfe, Bettleiter
- ❖ Lagerungshilfsmittel
- ❖ Mobilisationsürtel
- ❖ Bettzurichtungen
- ❖ Umsetzhilfen
- ❖ Rutschbretter

Hilfsmittel zur Mobilitätsförderung

- ❖ Einsatz von Spielkonsolen
- ❖ Bewegungstraining im Wasser
- ❖ Umgebungsbezogene Interventionen
- ❖ Nahrungsergänzungsmittel
- ❖ Ganzkörpervibrationen
- ❖ Assistive Instrumente
- ❖ Feedbackbasiertes Training
 - A) Regelmäßiger Telefonkontakt
 - B) Unregelmäßiger Telefonkontakt
 - C) Direktes Feedback
 - (Live-Feedback während des Trainings)

Medikamentenmanagement

- ❖ Psychopharmaka
- ❖ Analgetika
- ❖ Aufgabe der Pflege ist die Überwachung, den Bedarf regelmäßig zu hinterfragen und gegebenenfalls Alternativen zu entwickeln und vorzuschlagen.

Dekubitus Definition

- „Ein Dekubitus ist eine lokal begrenzte Schädigung der Haut
- und/oder des darunter liegenden Gewebes,
- in der Regel über knöchernen Vorsprüngen,
- infolge von Druck oder von Druck in Kombination mit Scherkräften.“

Entstehung eines tiefen Dekubitus Bottom-Up-Theorie

Druckkräfte

Kompression aller
Gewebeschichten

Schädigung von
Fett- und
Muskelgewebe

Haut kann
ischämische
Phasen länger
ohne Schaden
überstehen

Nekrosen sind
klein, werden
resorbiert oder
nicht resorbiert,
es kommt zur
Ausdehnung

Ursachen für erhöhte oder verlängerte Einwirkung von Druck- und Scherkräften:

Einschränkung der Aktivität

- = Ausmaß, in dem sich ein Patient von einem Ort zu einem anderen bewegt.

Zu beurteilen wären:

- o Gehhilfsmittel,
- o Personelle Unterstützung,
- o Abhängigkeit beim Transfer,
- o Rollstuhl,
- o Bettlägerigkeit
- o Krankheitsbilder, die die Aktivität einschränken

Ursachen für eröhte oder verlängerte Einwirkung von Druck- und Scherkräften:

Einschränkungen der Mobilität

- = Ausmaß, in dem ein Patient seine Körperposition wechselt.

Zu beurteilen wären:

Abhängigkeit vom Personal bei:

- o Lagewechsel im Bett,
- o kaum Kontrolle über Körperposition im Sitzen
- o Kaum Kontrolle über Körperposition im Liegen,
- o Unfähigkeit zu Mikrobewegungen im Sitzen oder Liegen

Präventive Maßnahmen: Druckverteilende und Druckentlastende

- Druckentlastung durch Bewegung (Bewegungsförderung)
- Spezielle Schaumstoffe
- großzellige dynamische Systeme
- Freilagern! Weichlagern
- Keine Felle!

Sitzen

Im Sitzen ist der Druck an den gefährdeten Stellen bis zu 7mal höher als im Liegen.

Sturzprophylaxe

Wann sprechen wir von „Sturz“?

„Ein Sturz ist ein Ereignis, bei dem der Betroffene unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer anderen tieferen Ebene aufkommt.“

Beinahe-Stürze

- wenn ein Sturz soweit abgefangen wird, dass der Körper des Betroffenen den Boden nicht berührt.
- Beinahe-Stürze sind keine Stürze, sollten aber im Rahmen der Sturzprophylaxe unbedingt als Hinweise auf zugrundeliegende Risikofaktoren beachtet werden.

Sturzfolgen

- Schmerzhaftes Prellungen,
- Wunden,
- Verstauchungen,
- Frakturen,
- Tod,
- Verlust des Vertrauens,
- Einschränkung des Bewegungsradius,
- soziale Isolation

Ziel des Expertenstandards

- Stürze vorbeugen und Sturzfolgen minimieren - durch Erhaltung, bzw. Wiederherstellung einer größtmöglichen, sicheren Mobilität.
Dies dient einer höheren Lebensqualität.
- Vermeidung von jeglichen freiheits-entziehenden Maßnahmen zum Zweck der Sturzprophylaxe!

Sturzrisikofaktoren

- Ein hohes Lebensalter ist nicht generell als Sturzrisikofaktor anzusehen, sondern eher als Lebensabschnitt, in dem sich Sturzrisiken kumulieren können.

Risikoeinschätzung

- Berücksichtigt werden müssen immer die Herausforderungen durch die Umgebung (z. B. steile Treppen, ungewohnte Umgebung) oder bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben
- (z. B. Aufstehen aus dem Bett oder dem Stuhl, Gegebenheiten in der Nacht, etc.).
- Auch sollte in Erwägung gezogen werden, ob ein bestehender Risikofaktor beispielsweise durch Hilfsmittel kompensiert wird.

Beratung

Erfahrungswerte zeigen, dass Menschen mit einem erhöhten Sturzrisiko das Gespräch darüber meiden, weil sie Angst vor dem möglichen Verlust ihrer Selbständigkeit haben.

Der Patienten-/Bewohnerwille muss respektiert werden, auch wenn die Entscheidung nicht der Vorstellung der Pflegefachkraft entspricht.

Einzel-Interventionen

Maßnahmen, die auf einer pflegfachlichen Entscheidung beruhen auf

- Körperliches Training
- Anpassung der Umgebung
- Anpassung der Medikation
- Umgang mit Beeinträchtigungen der Sehfunktion
- Niedrigbetten ! Einzelfallentscheidung!
- Hüftprotektoren

„Der individuelle Fall“

- Eine begründete Einschätzung ist notwendig.
- Daraus sind die Maßnahmen abzuleiten
- Diese mit dem Klienten/Bewohner/ Patienten vereinbaren
- Dann durchführen

Fixierungsmaßnahmen

- ❖ Fixierungsmaßnahmen, fixiertes Lagern und Inaktivierung (Ortsfixierung) werden häufig als Selbstschutzmaßnahmen bezeichnet.
- ❖ Dies sind keine Maßnahmen zur Sturzvermeidung oder zur Dekubitusprophylaxe.
- ❖ Jedes Lagerungshilfsmittel braucht seine Begründung. Positionierungen unter dem Aspekt der Eigenbewegung reflektieren.

Maßnahmen bei bettlägerigen Bewohnern

- ❖ Dampfkompressen (warme Auflage)
- ❖ Sinnliche Angebote machen
- ❖ Bewegungsübungen nach Anleitung der Physiotherapie
- ❖ Fuß aufstellen und Druck mit der Hand geben – löst den Impuls für die Streckmuskeln der Beinrückseite aus.
- ❖ Assistierte Bewegungen
- ❖ Körperwahrnehmung fördern
- ❖ Positionswechsel und Positionierungen lieber häufiger als zu wenig

Hilfsmittel

- ❖ Auswahl der Hilfsmittel
- ❖ Sicherer Einsatz
- ❖ Individueller Einsatz

- ❖ Nicht nur Anschaffen – Benutzen!

ASE

Ziele:

- Die Atmung des Bewohners wird vertieft.
- Der Bewohner wird beruhigt und entspannt.
- Der Bewohner ist in der Lage ein- und durchzuschlafen.
- Die Körperwahrnehmung wird verbessert.
- Die Orientierung des Bewohners wird verbessert.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!





Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

Palliative Medizin, Pflege und Begleitung von Senior(inn)en

S.Englisch, Dipl. Pflegew. (FH), Syst. Coach (ECA), Trainerin NLP (DVNLP)

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Palliativ

Lat. pallium = Mantel, palliare = mit dem Mantel bedecken

Palliativmedizin (nach WHO)

„Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patienten und deren Familien, im Falle einer lebensbedrohlichen Erkrankung durch Vorbeugen und Lindern von Leiden, frühzeitigem Erkennen, gewissenhafter Einschätzung und Behandlung von Schmerzen etc.“.

Palliative Care (nach DGP)

Palliative Care ist der internationale Fachausdruck.

Deutsch auch: Pallativmedizin, Palliativbetreuung oder Palliativversorgung.

Ethische Grundlagen

Artikel 1 GG – Die Würde des Menschen ist unantastbar

Fundamentalnorm des Grundgesetzes

Ausdruck eines Menschenbildes, das jedes Leben als schützenswert erachtet.

=> Ein Urteil der Gesellschaft über den Wert eines Lebens verbietet sich.

Gesellschaftlicher Auftrag: Individuelles Leben im sozialen Kontext ermöglichen.

Auch Sterben ist Teil dieses Lebens und wird begleitet.

Susanne Englisch, Dipl. Pflegew. (FH), Syst. Coach (ECA), Trainerin NLP (DVNLP)

Zielsetzungen

Oberstes Ziel in der Versorgung von Menschen am Lebensende ist es, die körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse und Ressourcen wahrzunehmen, Leiden und Schmerzen zu lindern sofern gewünscht, bei den Sterbenden und bei deren Angehörigen. Sterbende haben das Recht, gemäß ihren Werten und Vorstellungen zu sterben.

Susanne Englisch, Dipl. Pflegew. (FH), Syst. Coach (ECA), Trainerin NLP (DVNLP)

Sterbebegleitung

Die primären Bedürfnisse Sterbender:

- *Körperliche*, → Bedürfnisse erfragen und stillen
- *Psychische* → ich halte es mit dir/Ihnen aus.
- *Soziale* → ich bin da, Du bist nicht allein.
- *Spirituelle* → Gebete, Segnungen, Lieder

Die Autorität des Sterbenden hat erste Priorität.

Die Haltung von Sterbebegleiter(inne)n

Sterbebegleitung beginnt immer bei mir selbst.

Es gibt nicht **die** Einstellung oder Haltung!

Meine Haltung dem Leben und dem Tod gegenüber ist ausschlaggebend für die Art und Weise meiner Unterstützung.

Der Grad der Auseinandersetzung in mir (und mit mir) beeinflusst, wie hilfreich ich sein kann (die Sprache der Betroffenen sprechen).

Susanne Englisch, Dipl. Pflegew. (FH), Syst. Coach (ECA), Trainerin NLP (DVNLP)

Sterben als Krise der Sinne



Lebenssinn

In der Sterbephase positive Impulse setzen: auch ein Todkranker Mensch möchte seine Haare schön frisieren & nicht nur „betroffene“ Gesichter sehen; alle Gespräche annehmen wahrhaftig und authentisch bleiben.

Tastsinn

Bewusster körperlichen Kontakt (Umarmungen, „Wiegen“) lassen den Sterbenden Schutz und Wärme erleben. Tätscheln oder andauerndes Streicheln könnte Ausdruck eigener Hilfslosigkeit sein und wird auch als solche wahrgenommen. → Sich berühren lassen.

Krise der Sinne

Geschmackssinn

- wird beim Sterbenden viel sensibler,
- ist evtl. durch Medikamente verändert;
- Bedürfnissen dem Wunsch des Betroffenen folgen!

Geruchssinn

- wird sensibler.

Bitte beachten: intensive Parfums, Nikotin, Kaffee, Speisen, Aromaöl.

Susanne Englisch, Dipl. Pflegew. (FH), Syst. Coach (ECA), Trainerin NLP (DVNLP)

Sehen / Sprache

Farbwahrnehmung: möglicherweise intensiver (Medikamente).

Licht: Raumgestaltung mit warmen Licht durch einzelne Lichtquellen.

Weißer Wände oder Zimmerdecken können Halluzinationen auslösen.

Vor dem Lebensende: oft Symbolsprache, keine/kaum Mitteilung, Energie für innere Prozesse

Regulierung des Wärme-/Kältehaushaltes

Mangels Energie reduzierte Regulierungsfähigkeit

Subjektives Empfinden durch reduzierte Nervenleitung geringer.

Bewusstsein / Hörsinn

Die meisten Sterbenden werden bis zum Eintritt des Todes hellwach und orientiert sein (auch ohne sichtbaren Anzeichen). Wichtig: Ruhe, Vertrautheit, Geborgenheit vermitteln, ggf. mit Angehörigen aufklärende Gespräche führen.

Der Hörsinn ist der letzte Sinn der bleibt, oft wünschen sich Sterbende einfach nur Ruhe, weil sie sich zentrieren und auf die Transformation vorbereiten wollen.

Atmung

Zählt zu der als besonders belastend empfundene Veränderung. Das beängstigte „Rasselgeräusch“ bedeutet KEINE Atemnot, es wird meist von Speichelresten im Kehlkopfbereich verursacht.

Die vierte Phase

a) Depression als Reaktion auf Verluste:

- körperliche Integrität, Chancen im Leben durch Krankheit/Alter
- nicht Nachholbares, „Versagen“ in gesunden Tagen.

b) Die vorbereitende Depression: es geht um die bevorstehenden Verluste – letztlich um den Verlust der irdischen Existenz: Trauern, Introversion, wenig Antrieb zur Kommunikation.

Susanne Englisch, Dipl. Pflegew. (FH), Syst. Coach (ECA), Trainerin NLP (DVNLP)

Die zwölf Rechte Sterbender

1. Das Recht, als lebender Mensch behandelt zu werden und sich ein Gefühl der Hoffnung zu bewahren, egal, wie subjektiv diese Hoffnung auch sein mag.
2. Das Recht, Gedanken und Gefühle zum Thema Tod auf seine Weise zum Ausdruck zu bringen.
3. Das Recht, an allen, die eigene Pflege betreffenden Entscheidungen teilzuhaben.
4. Das Recht, von mitfühlenden, sensiblen und kompetenten Menschen gepflegt zu werden, die sich bemühen, die Bedürfnisse der/s Kranken zu verstehen.
5. Das Recht, den Prozess des Todes zu verstehen und auf alle Fragen ehrliche und vollständige Antworten zu bekommen.

Susanne Englisch, Dipl. Pflegew. (FH), Syst. Coach (ECA), Trainerin NLP (DVNLP)

Die 12 Rechte Sterbender

6. Das Recht zu Sterben.
7. Das Recht, Trost in geistigen Dingen zu suchen.
8. Das Recht, körperlich schmerzfrei zu sein.
9. Das Recht der Angehörigen, am Tod teilzuhaben.
10. Das Recht, friedlich und in Würde zu sterben.
11. Das Recht, nicht einsam zu sterben.
12. Das Recht, zu erwarten, dass die Unantastbarkeit des Körpers nach dem Tod respektiert wird.

Susanne Englisch, Dipl. Pflegew. (FH), Syst. Coach (ECA), Trainerin NLP (DVNLP)



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

Gedächtnistraining für Senioren

S.Englisch, Dipl. Pflegew. (FH), Syst. Coach (ECA), Trainerin NLP (DVNLP)

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Das Gehirn steuert es nahezu alle lebenswichtigen Körperfunktionen, ermöglicht das Denken, emotionales Erleben und viele weitere Abläufe. Zwischen dem Gewicht des Gehirns eines gesunden Menschen und seiner Intelligenz besteht kein Zusammenhang. Das Gehirn verarbeitet Sinneseindrücke, koordiniert die Funktionen des Körpers und hält sie aufrecht.



Milliarden Gehirnnervenzellen (Neuronen, reizleitende Zellen) kommunizieren ständig miteinander und tauschen Über **elektrische Impulse** Informationen aus.

Das Gehirn besteht aus **zwei Hälften** (Hemisphären)

80 Prozent der Hirnmasse entfallen auf **das Großhirn**.

- Die meisten Funktionszentren kommen gleichermaßen in beiden Hirnhälften vor. Einige Zentren jedoch gibt es **nur einmal** – wie etwa das **Sprachzentrum**
- Im **Stirnhirn** die Funktionen **von Intelligenz, Sprache (motorisches Sprachzentrum), die Persönlichkeitsmerkmale sowie die Bewegungssteuerung** zu finden sind.
- **Im hinteren Teil des Großhirns** befindet sich die **Sehrinde**, also der Ort, der **visuelle Reize** wahrnimmt, speichert und sinnvoll zuordnet.

Das Kleinhirn koordiniert

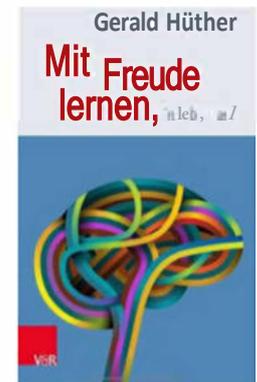
- Bewegungen,
- das Gleichgewicht
- und den Spracherwerb.

Das Kleinhirn arbeitet **unbewusst**, es lässt sich nicht willentlich beeinflussen.

Definition „GEDÄCHTNIS“

Gedächtnis =

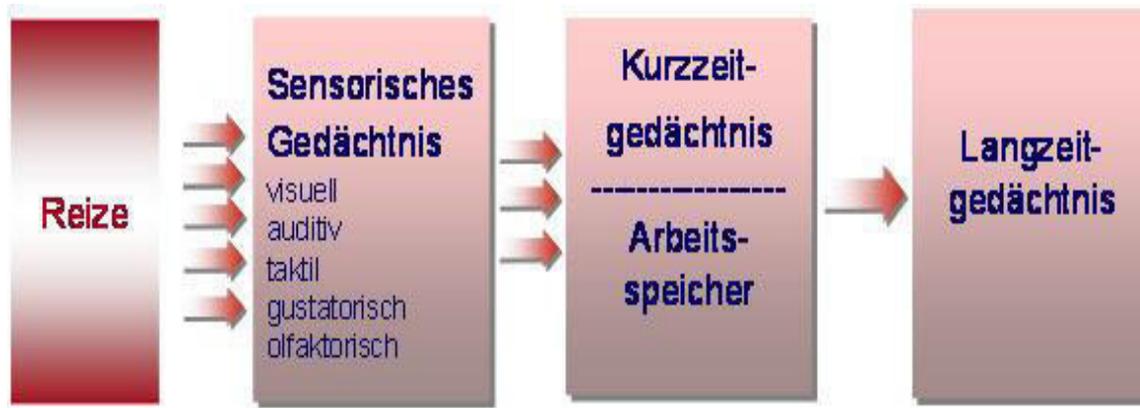
dauerhaftes Fortbestehen von aufgenommenen Informationen über die Zeit; das Gedächtnis ermöglicht die Speicherung und das Abrufen von Informationen



Die Gedächtnisfunktionen:

Gedächtnis ist die Fähigkeit Gelerntes und Erlebtes dauerhaft abzuspeichern und wieder abzurufen.

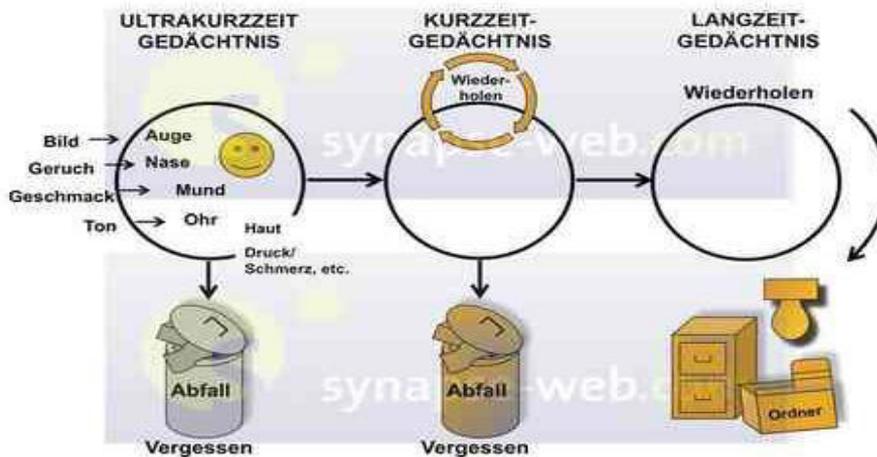
- Das **Kurzzeitgedächtnis** beschreibt einen im Sekundenbereich liegenden Informationsspeicher mit begrenzter Kapazität für aufgenommene bzw. gerade benutzte Information.
- In diesem Zusammenhang wurde auch das Modell des **Arbeitsgedächtnisses** entworfen, das dem kurzfristigen Halten und Manipulieren von Information entspricht (z.B. Kopfrechnen).
- Das Kurzzeitgedächtnis hat eine begrenzte Kapazität. Es filtert und sortiert, bewertet und verarbeitet Informationen



Damit Inhalte **vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis** übergehen können, ist eine interne oder externe Wiederholung notwendig – **Konsolidierung**

Auch im Alter werden noch neue Informationen im Gehirn gespeichert, **es entstehen neue Gehirnzellen** und diese werden miteinander vernetzt (Plastizität).

Lernen und Gedächtnis



Lernen: Lernen und Gedächtnis

Gedächtnistraining:

Internetseite des Bundesverbandes für
Gedächtnistraining [BVGT 2013]:

- „Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert **spielerisch und ohne Stress** die Leistung des Gehirns und **beteiligt Körper, Geist und Seele**. Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht **alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften** mit ein.
- In der Gruppe fördert es die **Sprachfähigkeit** und die **soziale Kompetenz**.
- Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu **einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit** führt.
- Die gleichzeitige Aktivierung des **gesamten Organismus** hebt das **körperliche und geistige Wohlbefinden**. (...)“



Die folgenden 12 Trainingsziele des ganzheitlichen Gedächtnistrainings zielen daher auf eine möglichst umfassende Förderung der unterschiedlichsten Hirnleistungen ab:

- Assoziatives Denken - Denkflexibilität
- Fantasie - Kreativität
- Formulierungen - Urteilsfähigkeit
- Konzentration - Wahrnehmung
- Logisches Denken erkennen - Zusammenhänge
- Merkfähigkeit - Wortfindung

Um ein Gedächtnistraining optimal an den Bedürfnissen von Senioren auszurichten, sollte man unterschiedliche Gesichtspunkte berücksichtigen:

- **Die Atmosphäre:** ruhiges Umfeld ohne Leistungs- oder Zeitdruck – kleine Bewegungsübungen lockern die Atmosphäre.
Fünf bis zehn Minuten!
- **Das Material:** Einschränkungen der Senioren beachten - größere Schrift auf den Arbeitsblättern
- **Die Übungen:** Die Instruktionen zu den Übungen müssen klar und nachvollziehbar “Konnten Sie das alles nachvollziehen?”
Das Interesse der Teilnehmer wecken, ihn überraschen und eine langsame aber beobachtbare Leistungssteigerung ermöglichen.
Erfolgserlebnisse sind von entscheidender Bedeutung!
- **...und kontinuierlich die geistige Fitness im Alltag trainieren -**
bei ganz alltäglichen Tätigkeiten

- **Beliebiger Text auf einem Blatt Papier** - einen Buchstaben wählen und markieren
- **Beliebiges Bild, beispielsweise aus einer Zeitung/Zeitschrift** - fünf bis zehn Sekunden einprägen und möglichst viele Details aus dem Gedächtnis heraus zu notieren.
- **Wortketten bilden** – letzter Buchstabe ist der erste Buchstabe
- **ABC- Übungen:** Reiseziele mit A
- **Sonst. Merkfähigkeit:** Was haben wir beim Spaziergehen gesehen, gehört?
- **Assoziieren:** Kirchengang – beten, singen, Pastor
- **Sprichwörter und Redewendungen:** Sprichwörter ergänzen.... Morgenstund.... Oder mischen: Viele Köche - haben kurze Beine

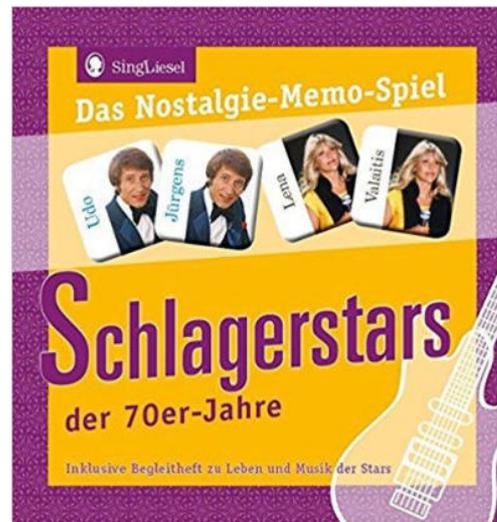
Grundsätze

Gedächtnistraining soll spielerisch empfunden werden

Bei Anzeichen von Stress oder Verspannung kommen alternative Methoden zur Anwendung:

- Singen von bekannten Liedern (Volkslieder)
- Betrachtung von bekannten Gegenständen, Blumen, Landschaften
- Anschauen von Fotos ohne Zwang zur konkreten Erinnerung,
- Sortieren von Alltagsgegenständen (Nähutensilien, Knopfschachtel ...)

- **Story Cubes** – würfeln und kleine Geschichte erzählen...
- **Memory für Erwachsene**
und bei Demenz offen auflegen – was gehört zusammen?
- **Sprichwörterbox**



Spiele bei angehender Demenz:



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!





Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

Biographiearbeit



S.Englisch, Dipl. Pflegew. (FH), Syst. Coach (ECA), Trainerin NLP (DVNLP)

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

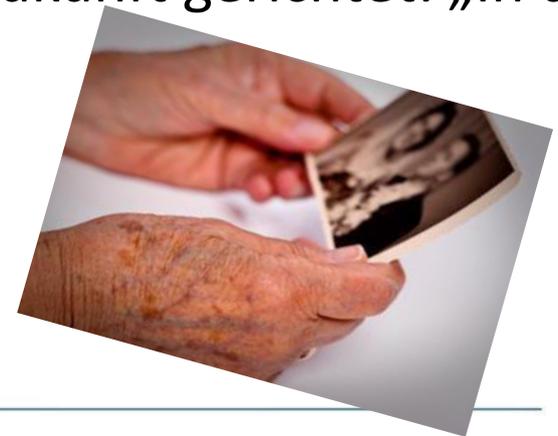
Was ist Biographiearbeit?



- **Die Beschäftigung mit der Lebensgeschichte eines Menschen**
- In jedem Menschenleben gibt es Erlebnisse, Ereignisse und Krisen.
- Sie begleitet und unterstützt den individuellen Entwicklungsweg
- In der biografischen Einzelarbeit geht es um spezielle persönliche Fragestellungen
- **Die Ereignisse und Erlebnisse werden nicht bewertet und es wird nicht in sie hinein gedeutet, sondern es wird vielmehr aus ihnen heraus gelesen.**
- Biographiearbeit findet in der lebendigen Begegnung zwischen Menschen statt (Wohlwollen, sozialer Wärmeprozess)
- **Gleichzeitig ist eine gesunde Distanzierungsfähigkeit für die gemeinsame Arbeit grundlegend wichtig.**

Warum ist Biographiearbeit so wichtig?

- Kenntnisse über die Biographie eines Patienten können helfen Bedürfnissignale besser zu verstehen und diese zu berücksichtigen
- Menschen mit Demenz kann die Biographiearbeit auch helfen ihre in Reduktion befindliche Identität etwas länger zu bewahren
- Biographisches Wissen soll helfen, den Patienten in seiner Ganzheit und Einzigartigkeit zu erkennen und zu respektieren
- Biographiearbeit ist indirekt auch auf die Zukunft gerichtet: „In dem das Vergangene wahrgenommen wird, werden Begründungen möglich, warum die Zukunft lohnenswert ist“.



Voraussetzungen

- Damit Biographiearbeit gelingen kann, müssen Senioren und die Betreuungspersonen eine **Vertrauensbasis** aufbauen. Dies erfordert eine **authentische Zuwendung, Feingefühl, Sorgfalt und Diskretion**, da der Betroffene spüren kann, ob eine Begegnung wirklich herzlich ist oder nur formal.
- Die Betreuer sollen aufmerksam zuhören und so viele Informationen aufnehmen wie möglich.
- Die Betreuer können auch auf Angehörigen zugehen und diese befragen: Familienverhältnisse des Patienten, den Werdegang, Begabungen, Angewohnheiten und bedeutende Ereignisse, Fotoalben, Schriftstücke ...
- **So können aus der Vergangenheit Schlüsse für die Gegenwart oder Zukunft gezogen werden, oder aus der Gegenwart Schlüsse für die Zukunft!**

- Die gesprächsorientierte Biographiearbeit umfasst Einzel- und Gruppengespräche, die zu vorgegebenen Themen (z.B. Familienleben, Schulzeit) stattfinden können.
- Die aktivitätsorientierte Biographiearbeit umfasst, dem Namen entsprechend, aktive Tätigkeiten. Beispiele sind unter anderem das Erstellen von Erinnerungsecken, Basteln, Singen von (bekannten) traditionellen Liedern und alltägliche Dinge, wie den Tisch decken.



Formen der Erfassung der Biographie

- Die **Erzählform**, bei der es sich um eine mündliche Wiedergabe von biographischen Daten handelt, welche die Kommunikation anregt.
- Der **Biographiebogen**, für eine erste Übersicht über die Biographie und als **Minimalstandard** eignet sich ein Biographiebogen – hier werden nach und nach einzelne Informationen festgehalten.
- Das **Lebensbuch**: Die Form(en) der Verschriftlichung, bei der Memoiren in kleinen Büchern oder Textheften niedergeschrieben werden. Dies kann eine besondere Bedeutung für die Patienten haben, dadurch dass sie ihrer Nachwelt etwas hinterlassen.
- Die **akustische Ausdrucksform**, bei der auf ein Tonband gesprochen wird. Diese Form ist immer dann angebracht, wenn ein Patient nicht schreiben kann/mag, jemandem etwas nicht direkt erzählen möchte, oder auch an einer stärkeren Sehschwäche leidet.
- Das **Stammbaum/Familiientafeln**: Verwandtschaftliche Beziehungen bis hin zur Familienchronik

1. Aus der Sicht der Betreuer und Seniorenassistenten hilft Biographiearbeit:

- ... den Senior als Subjekt und Individuum zu sehen
- ... den Senior zu verstehen und somit auch Verhaltensweisen nachvollziehen zu können
- ... Erinnerungen zu stimulieren
- ... zu einem besseren Verhältnis zu den Senioren und deren Angehörigen

2. Aus der Sicht der Senioren...

- ... trägt Biographiearbeit dazu bei, ein engeres Verhältnis zu den Betreuenden aufzubauen („companionship“ – Kameradschaft).
- ... bringt Biographiearbeit Spaß
- ... kann Biographiearbeit auch dazu führen, dass das Verhältnis zwischen ihnen und ihren Angehörigen wieder enger wird.
- ... hilft Biographiearbeit sich an gute alte Zeiten zu erinnern und eine neue Perspektive für das Leben zu sehen

Gesprächsführung und Zuhören

Die Biographiearbeit lebt vom Zuhören als lebensgeschichtliches Gespräch.

Die Grundhaltung des Zuhörers:

- Gesprächswünsche erkennen – Aktives Zuhören
- Nicht urteilen/moralisieren – ein anderes Sein akzeptieren
- Zeit lassen – Geduld
- Sich einlassen auf echte Gespräche – ehrliches Interesse
- Nötiger Respekt vor den Grenzen des Gesprächspartners
- Positive Neugierde und Offenheit



Nach dem amerikanischen Psychotherapeut Carl R. Rogers wird das Verstehen des Sprechers wie folgt unterstützt:

- Sich auf das Gegenüber **einlassen, konzentrieren** und dies durch die **eigene Körperhaltung** ausdrücken.
- Mit der eigenen Meinung zurückhaltend umgehen
- **Nachfragen** bei Unklarheiten
- Zuhören heißt nicht gutheißen
- **Pausen aushalten** – diese können ein Zeichen für Unklarheiten, Ratlosigkeit oder Angst sein
- Die Gefühle erkennen und ansprechen
- Bestätigende kurze Äußerungen
- Den **Sprecher nicht unterbrechen** – ausreden lassen
- **Blickkontakt** halten
- **Empathie** ausüben und sich innerlich in die Situation des Sprechers versetzen.

Biographiearbeit nach Themengebieten

- Elternhaus / Geschwister/ Kindheit:
- Jugend / frühes Erwachsenenleben / Familiengründung
- Berufsleben
- Hobbies/Interessen / Freizeitgestaltung
- Haushalt und Technik
- Nach besonders „lustigen“ Ereignissen oder „Missgeschicken“
- Beeindruckende Erfahrungen
- Reisen und ihre Bedeutung ...



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

Das Alter

Altern, Psychologie und Trauma

HELP Akademie: Hilfe durch Experten für Lebensqualität mit Prüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Alte Hopfenpost · Rundfunkplatz 2 · 80335 München

Gerontologie als interdisziplinäre Wissenschaft

Erforscht Phänomene, Probleme und Ressourcen des Alters und Alterns. Sie beschäftigt sich mit deren Beschreibung, Erklärung und Modifikation von körperlichen, sozialen, historischen und kulturellen Aspekten inklusive der Analyse von altersrelevanten und alternskonstituierenden Umwelten und sozialen Umwelten“ (Baltes, 1992).

Zentrale Fragen:

- Wie vollziehen sich die Veränderungen im menschlichen Leben?
- Was sind die möglichen Gründe der Veränderung?
- Wie können sie beeinflusst werden?

Reflexion

- Wie werden Sie mit 85 Jahren sein?
- Was werden Sie fühlen?
- Was werden Sie denken?
- Welchen Sinn wird Ihr Leben haben?
- Wie werden Sie damit umgehen, dass Sie harninkontinent und vergesslich sein werden, unkontrollierten Speichelfluss und faltige Haut haben werden und Hilfe benötigen werden in vielen Momenten und Situationen?

Drei Aspekte des Alterns

- Biologisches=> Lebenserwartung, Konstitution und chronologische Aspekte
- Psychologisches =>Anpassung, subjektive Reaktionen und Selbstbild
- Soziales Altern =>Gewohnheiten, Rollen des Individuums in Bezug auf Erwartungen der Gesellschaft

Theorien des Alterns

Defizittheorie:

- Krankheit
- Regression bio-, psycho-, sozialer Ressourcen
- Abnahme der Intelligenz

Ein kleiner Ausflug in die Neurowissenschaft

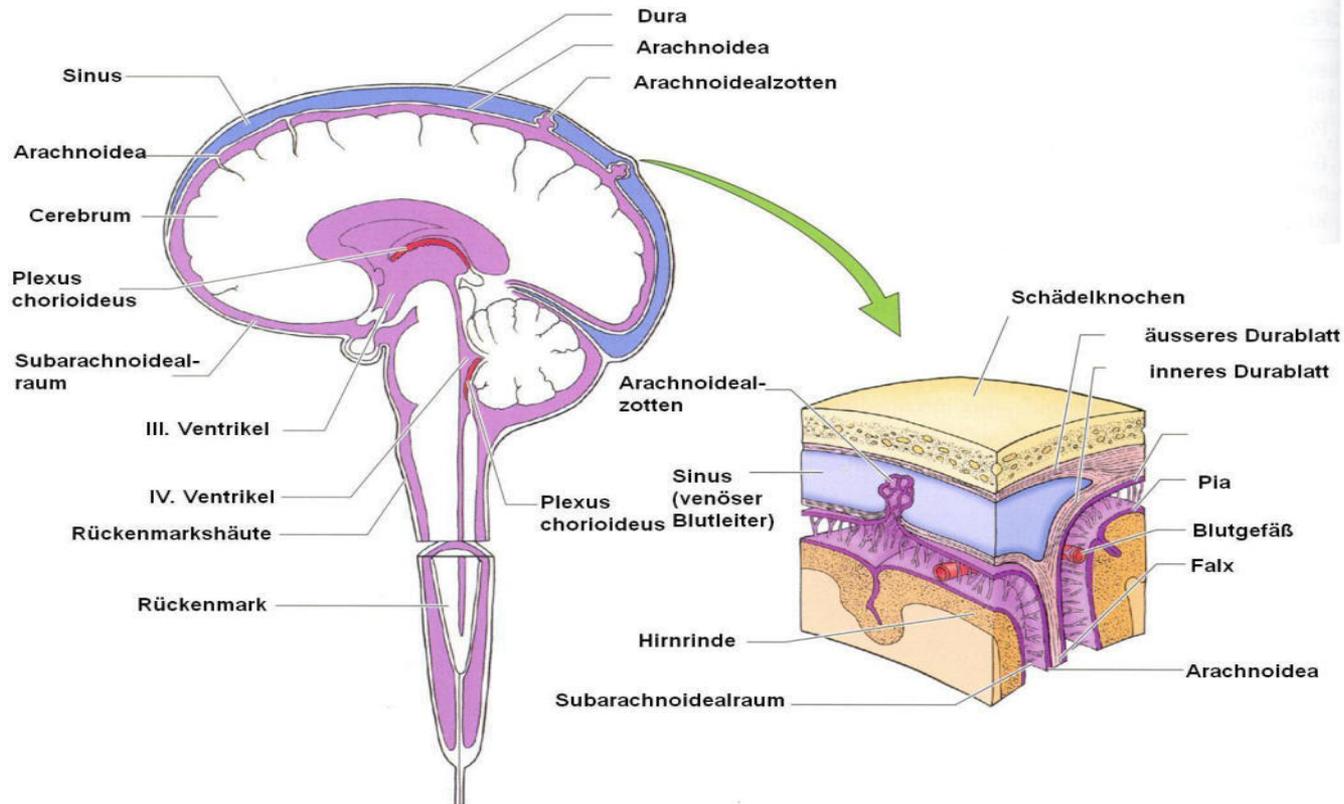
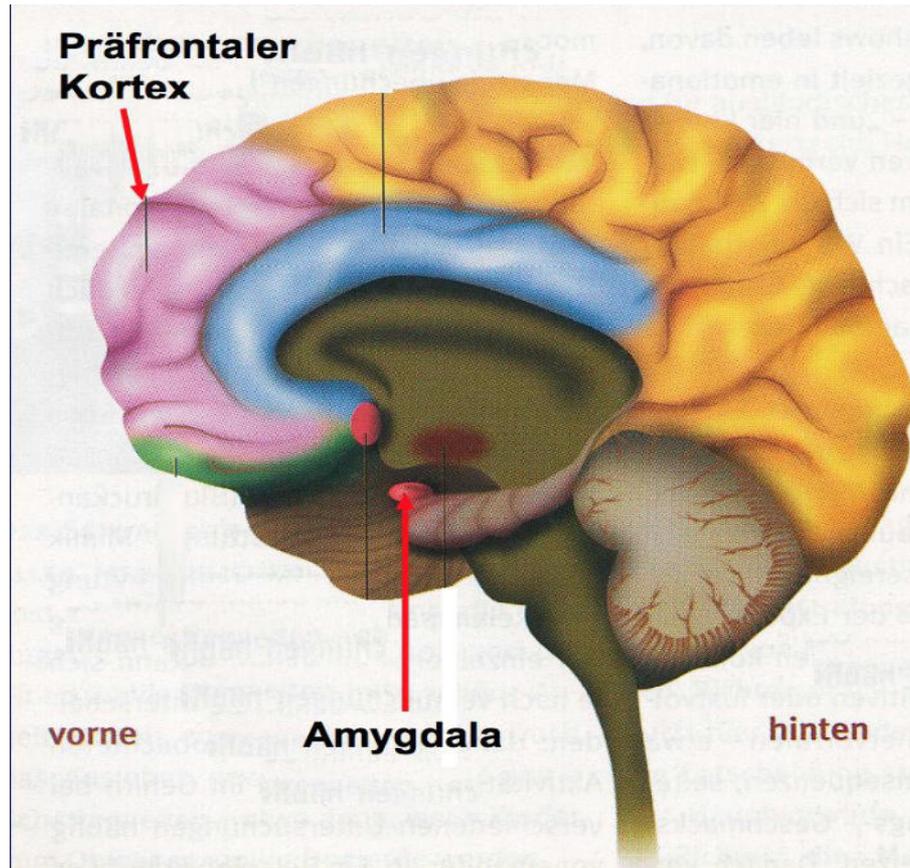


Abb. 8 Die Hirnhäute (8)

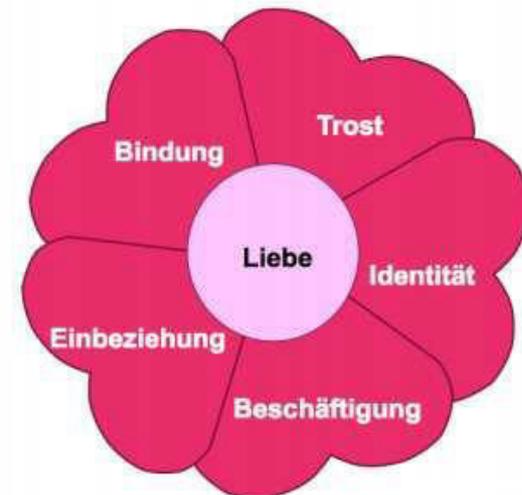
Unser „soziales Gehirn“



Die Leistung der Amygdala lässt im Alter nach => Soziale Anpassung wird anspruchsvoller

„Gelungenes“ Alter

- Ich bin willkommen
- Ich bin ok
- Ich bin wichtig
- Ich bin wirksam
- Jemand ist für mich da



Die psychischen Bedürfnisse finden **ERfüllung**.

Tom Kitwood

Allgemeine Voraussetzungen für „Glück“



Konsequenzen für die Betreuung:

- Adäquate Kommunikation
- Validation
- Basale Stimulation
- Kinästhetik
- Ethische Prinzipien
- ...

=> Voraussetzung: Kenntnisse der Gerontopsychologie

Voraussetzungen für ein gelungenes Alter

psychische Bedürfnisse

Autonomie  Sicherheit

Milieugestaltung

Die Senior(inn)en werden verstanden

- als gleichwertige Partner
- mit individueller Geschichte
- der Fähigkeit zum eigenen Erleben
- dem Bedürfnis nach Ausdruck und Kommunikation
- einer Identität, die sich sowohl geistig als auch körperlich offenbaren und ausgelebt werden kann

Die psychobiographische Entwicklung des Menschen

Acht Stadien nach E.Erikson

Stadium 1: **Ur-Vertrauen vs. Ur-Misstrauen (1. Lebensjahr)**

Stadium 2: **Autonomie vs. Scham und Zweifel (1. bis 3. Lebensjahr)**

Stadium 3: **Initiative vs. Schuldgefühl (3. bis 5. Lebensjahr)**

Stadium 4: Werksinn vs. **Minderwertigkeitsgefühl (6. Lebensjahr bis Pubertät)**

Stadium 5: **Ich-Identität vs. Ich-Identitätsdiffusion (Jugendalter)**

Stadium 6: **Intimität und Solidarität vs. Isolation (frühes Erwachsenenalter)**

Stadium 7: **Generativität vs. Stagnation und Selbstabsorption
(Erwachsenenalter)**

Stadium 8: **Ich-Integrität vs. Verzweiflung (reifes Erwachsenenalter)**

Milieuthherapie

- Ganzheitliches Konzept (Rahmenkonzept)
- Annahme: die Umgebung passt ihre Bedingungen an die Menschen an und nicht umgekehrt.
- Ziel: spannungs- und stressfreie Lebensbedingungen der alten Menschen

Milieutherapeutische Ansätze

⇒ bewusstes therapeutisches Handeln zur Anpassung der materiellen und sozialen Umwelt an die Veränderungen der Wahrnehmung, des Empfindens, des Erlebens und der Kompetenzen der Demenzkranken.

Sie soll den Demenzkranken im Rahmen der Adaptionstörungen an die Umwelt ein ihrer persönlichen Lebensgeschichte angepasstes und möglichst spannungs- und stressfreies Leben ermöglichen“

(Bruder, Wojnar 1994, S. 243)

Der Ansatz umfasst drei Milieuebene

- das baulich/räumliche Milieu
- das organisatorisch/strukturelle Milieu
- das soziale Milieu

vgl. Arbeitsgruppe Psychogeriatric
2000

Aufgaben der Gerontopsychiatrie

a) in der Praxis:

- Integration und Translation der Ergebnisse anderer Wissenschaftszweige sowie der Disziplinen der Gerontologie und Überprüfung auf Anwendbarkeit in der Praxis;
- mehrdimensionale Diagnostik (somatische und psychiatrische Untersuchung, Durchführung von individuell angepassten unterschiedlichen Labor- und weiterführenden klinischen Untersuchungsmethoden, testpsychologische Verfahren, Biographie, aktuelle persönliche und soziale Situation u.a.) unter dem Gesichtspunkt, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie Kompetenzen vorhanden sind unter Berücksichtigung der sich ergebenden Konsequenzen;
- Erstellung eines multimodalen Behandlungskonzeptes, welches aktivierende Pflege, Pharmako-, Sozio- sowie Psychotherapie ebenso einbezieht wie rehabilitative Maßnahmen;
- Koordination in einem multiprofessionellen gerontopsychiatrischen Team;
- Beratung anderer multiprofessioneller Teams und von Einrichtungen eines gerontopsychiatrischen Versorgungssystem;
- Erarbeitung von regionalen Versorgungsstrukturen unter Einbeziehung der ambulanten und stationären Altenhilfe;
- Förderung der Zusammenarbeit mit Angehörigen von psychisch kranken Älteren, Laien- und Selbsthilfegruppen sowie kirchlichen Einrichtungen.

b) in der Forschung:

- Erforschung des Gesamtvorgangs des Alters und Alterns und seiner biologischen, psychologischen und sozialen Ein- und Auswirkungen;
- Grundlagenforschung psychischer Vorgänge beim Altern;
- Erarbeitung und Erforschung diagnostischer Verfahren sowie präventiver, (sozio-, psycho-, somato-)therapeutischer und rehabilitativer Maßnahmen einzeln und in Kombination, die für Ältere geeignet, hilfreich und nützlich sind;
- Entwicklung und Erforschung von psychotherapeutischen (verschiedener Schulrichtungen) und soziotherapeutischen Behandlungsstrategien.

c) Wissensvermittlung und Förderung der Eigenkompetenzen:

- Förderung und Vermittlung gerontopsychiatrischen Wissens für Professionelle (Aus-, Fort- und Weiterbildung einschließlich Supervision und Organisation von Fachtagungen);
- Vermittlung gerontopsychiatrischer Wissensgrundlagen an Laien;
- Unterstützung von Angehörigenarbeit, Selbsthilfegruppen und -Vereinen (z.B. Deutsche Alzheimer Gesellschaft).

d) Öffentlichkeitsarbeit:

- Abbau der gesellschaftlichen Vorurteile gegenüber Älteren und der Psychiatrie;
- Erstellung von Konzepten, Arbeitspapieren u.ä. für politische Gremien;
- Förderung der Öffentlichkeitsarbeit.

Psychopathologische Veränderungen



- Bewusstseinsstörungen und Orientierungsstörungen
- Störungen der Aufmerksamkeit und Konzentration
- Gedächtnisstörungen
- Formale Denkstörungen
- Wahrnehmungsstörungen
- Affektstörungen
- Zwänge, Phobien, Sucht
- Wahnvorstellungen
- Ichstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTTS)
- Demenz (→ 10.11.2018)

Bewusstseinsstörungen

Erkennbar an:

- Benommenheit
- Somnolenz
- Sopor
- Koma

Unterstützung der Betroffenen

- Gewährleistung einer beschützenden Umgebung
- Schaffung eines Gefühl von Sicherheit
- Stabilisierung psychisch und physisch
- Empathie, Sicherheit, Trost, Beistand
- Aktives Zuhören: Betroffene ruhig berichten lassen

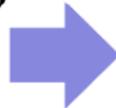
Ziel: Selbstachtung wiedergewinnen/ erhalten

Traumatisierung durch Überfälle, Wohnungseinbruch, Trickbetrüger

- Ältere Menschen sind bevorzugte Opfer von Überfällen, Wohnungseinbrüchen und sog. „falsche“ Beamte (Trickbetrüger)
- Betroffene leiden unter Folgen des Verbrechens stärker als Jüngere und erleiden häufig Traumatisierung



Konsequenzen: Selbstisolation, Misstrauen, Ängstlichkeit, sozialer Rückzug



Problematisch, da Vereinsamung mit Selbstvernachlässigung und Schädigung der psychischen und körperlichen Gesundheit einhergeht



Wie sorgen wir bei Senioren*innen hier vor?



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

*Demenz als Kompetenz-
Das Phänomen „Demenz“ als
über-lebensorientierte Kompetenz*

S.Englisch, Dipl. Pflegew. (FH), Syst. Coach (ECA), Trainerin NLP (DVNLP)

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Demenz als medizinische Diagnose- eine naturwissenschaftliche Perspektive

ICD 10: klinisches Syndrom (Zusammenwirken verschiedener Störungen)

- fortschreitender zerebrale Erkrankung mit Störung höherer kortikaler Funktionen einschließlich des Gedächtnisses
- des Denkens
- der Orientierung
- Lernfähigkeit
- Sprache
- Urteilsvermögen (=> Entscheidungen, z.B. Intensität von Schmerz)



Die häufigsten Diagnosen der Demenz

- M. Alzheimer
Ablagerungen von Beta-Amyloid, Blockade der neuronalen Reizleitung
- Lewy-Body-Syndrom
Störung der Stoffwechselfunktion zur Bereitstellung von Dopamin, häufig im Kontext von M. Parkinson
Phänomene: Halluzinative Bilder der eigenen Vergangenheit

Warum verändern sich Menschen?

In jedem Fall als Reiz-Reaktionsgeschehen und aus Gründen der Adaption (Evolutionstheorie) .

Wie kommt es grundsätzlich zu Stoffwechselstörungen und zu Phänomenen wie Bluthochdruck, Alkoholabusus, Nikotinabusus, Adipositas, Diabetes...?

U.T. Egle: psychosoziale Belastungen in der Kindheit sowie soziale Erfahrungen hinterlassen lebenslange Spuren, die aufgefüllt werden wollen.

Grundsätze der Validation (N.Feil)

- Verhalten im sehr hohen Alter ist nicht nur eine Folge anatomischer Veränderungen des Gehirns, sondern das Ergebnis einer Kombination von körperlichen, sozialen und psychischen Veränderungen, die im Laufe eines Lebens stattgefunden haben (N. Feil, Begründerin der Validation).
- Alle Menschen sind wertvoll, ganz gleichgültig, in welchem Ausmaß sie verwirrt sind.
- Es gibt einen Grund für das Verhalten von verwirrten, sehr alten Menschen.
- Sehr alte Menschen kann man nicht dazu zwingen, ihr Verhalten zu ändern. Ein Mensch ändert sein Verhalten nur, wenn er es will.

Integrität und Identität des Kindes

- Der Mensch ist in seiner Natur „heil“ und integer angelegt.
- Einflüsse im materiellen und sozialen Umfeld wirken auf das Kind bestärkend oder hemmend ein.
- Auch genetische Anlagen können die Entwicklung beeinflussen.*



www.planet-wissen

* G. Hüther: Die Macht der inneren Bilder

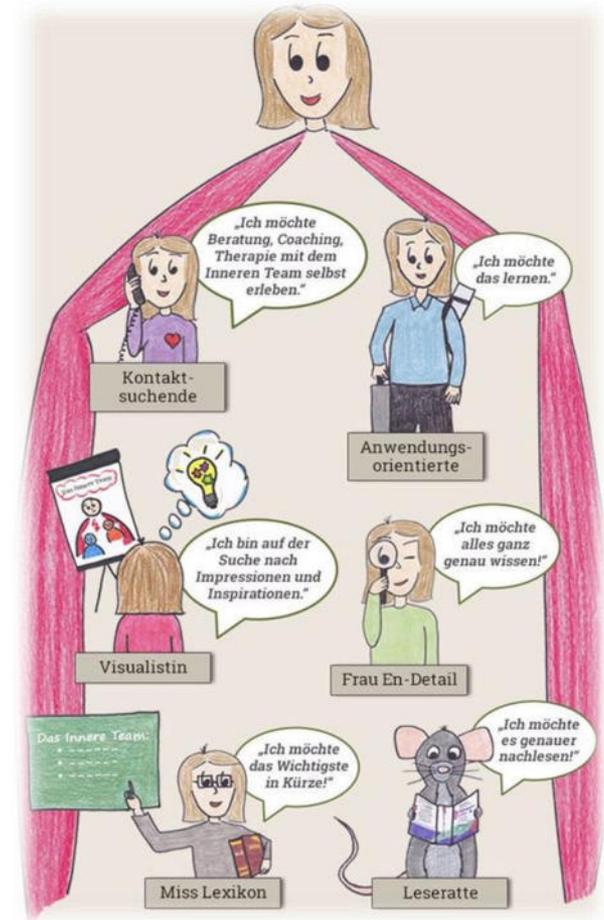
Das Kind entwickelt Teilpersönlichkeiten-das Persönlichkeitsinventar

Die Persönlichkeitsanteile gestalten sich durch das Feed back der sozialen Umwelt über die Spiegelneurone.



Fantasie und Fantadu...*

*Helme Heine, Middlehauve



Die Resonanz der sozialen Umwelt wird im unbewussten Teil der Psyche wirksam

Das innere, unbewusst agierende Team:

- Der innere Kritiker
- Der Antreiber
- Der Kreative
- Der Koordinator
- Der Bote



Der Antrieb des Menschen wird über die Bedürfnisse „angefeuert“



Die fünf grundlegenden psychischen Bedürfnisse

Die Wahrnehmung dieser Bedürfnisse beim Kind und Erwachsenen ist eine Voraussetzung für psychische Stabilität.

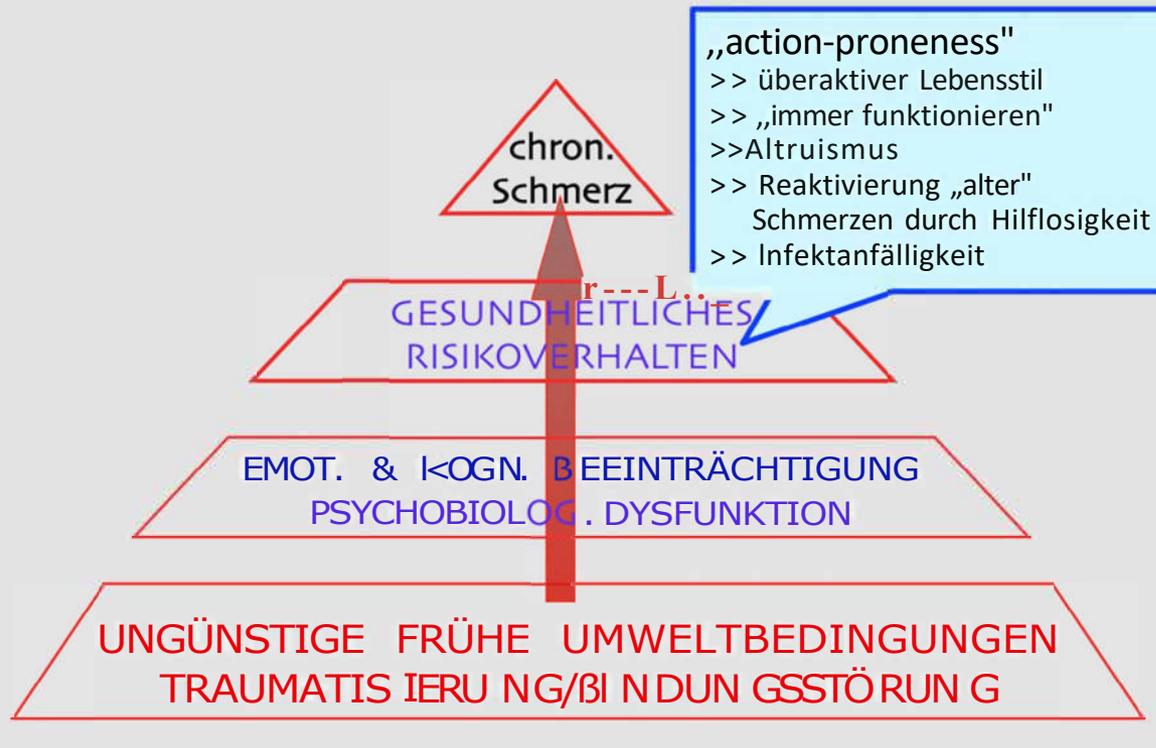
Schmerz

- Konkrete körperliche Verletzungen und ihre Schmerzempfindung werden im selben Areal neuronaler Strukturen verarbeitet wie die Reaktion auf soziale Zurückweisung (N.I. Eisenberger)
- Eine anhaltende Unterdrückung, Verleugnung oder Vernachlässigung der psychischen Bedürfnisse verursacht psychische Kränkung und ggfs. chronische Erkrankungen

N.I. Eisenberger: The neural bases of social pain:evidence für shared representation with physical pain.

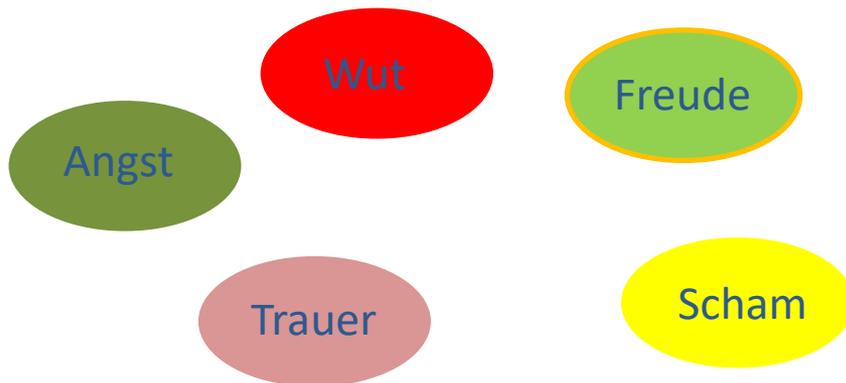
POTENTIELLE AUSWIRKUNGEN VON FRÜHEN TRAUMATISIERUNGEN AUF DAS WEITERE LEBEN

u. e. i. l. a @ l i n i k - k i n z i e t s l . d e



Die Gefühle werden im limbischen System erzeugt

Die fünf grundlegenden Gefühle



Eingespernte unterdrückte Gefühle werden toxisch –

sie können durch glückliche Momente vorübergehend befreit werden.

Gefühle bei Menschen mit Demenz

Schmerzliche Gefühle, die ausgedrückt, anerkannt und von einer vertrauten Pflegeperson validiert werden, werden schwächer.
Schmerzliche Gefühle, die man ignoriert und unterdrückt, werden stärker.



Aufarbeitung

Zu jedem Lebensabschnitt gehören bestimmte Aufgaben. Wenn man diese Aufgaben nicht im jeweiligen Lebensabschnitt schafft, kann das zu psychischen Problemen führen.

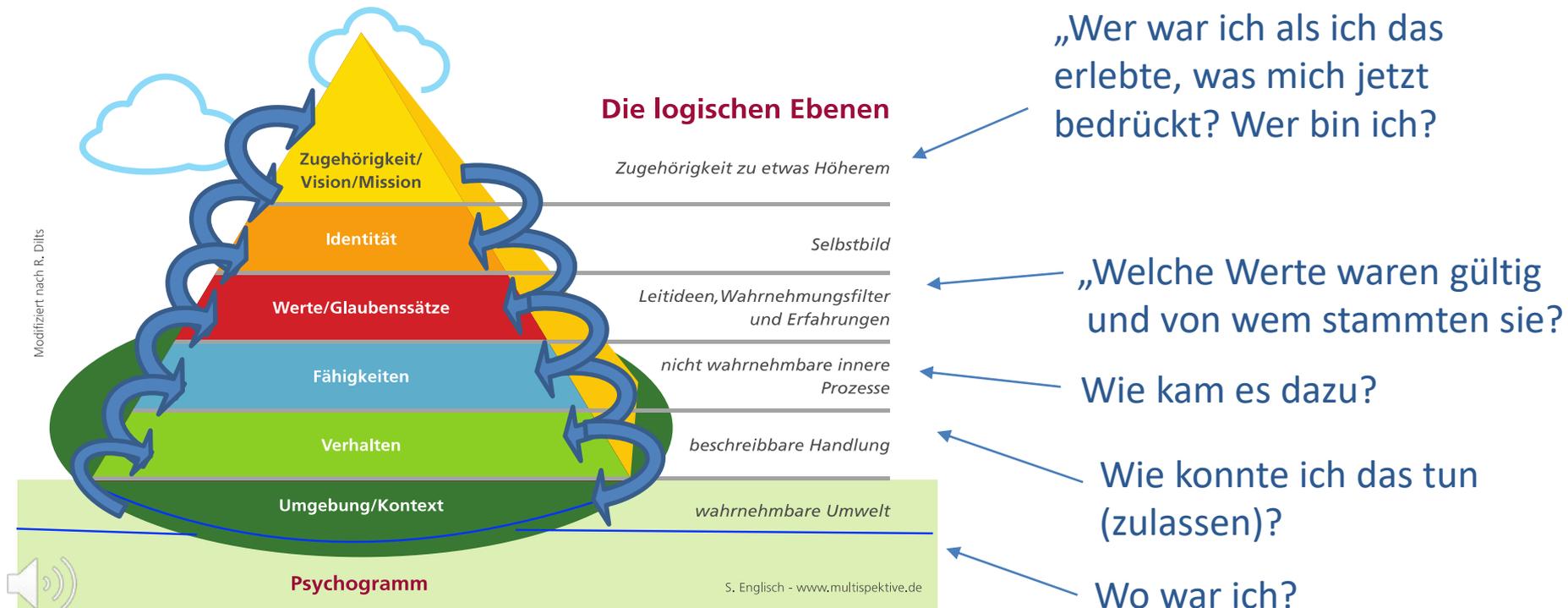
Einführung/Mitgefühl führt zu Vertrauen, verringert Angstzustände und stellt die Würde wieder her.

Luise Reddemann:

Auch SeniorInnen haben einen Anspruch auf psychotherapeutische Unterstützung.



Je mehr Grenzerfahrung Menschen im Leben erfahren mussten,
desto anspruchsvoller ist es für sie, ihnen einen Sinn zu geben.



60 plus-wenn ...

- die Sehstärke nachlässt, sehen Menschen mit dem „inneren Auge“,
- das Gehör immer mehr nachlässt, hören alte Menschen Klänge aus der Vergangenheit,
- die Hormone reduziert werden, lässt der Antrieb nach,
- die Nervenleitung sich verlangsamt, ist Achtsamkeit und Vorsicht angeraten
- das Kurzzeitgedächtnis nachlässt, versuchen ältere Erwachsene, ihr Leben wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, indem sie auf frühere Erinnerungen zurückgreifen.

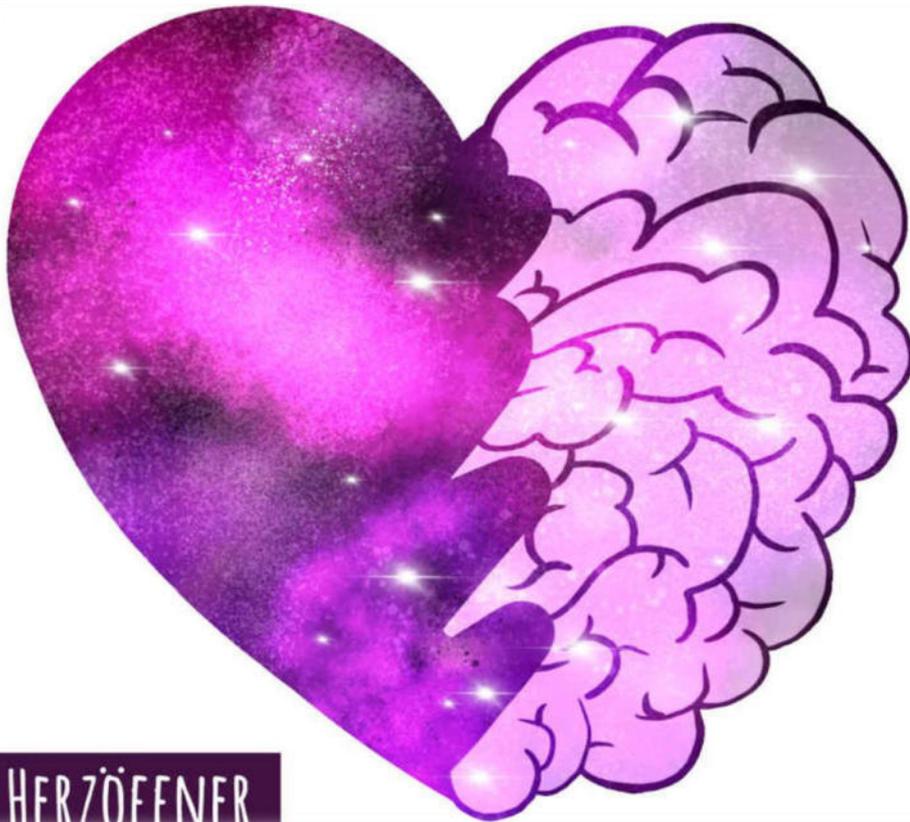
„Herausforderndes Verhalten“



... ist eine Re-aktion, eine Resonanz auf unangemessene Reize in der Umwelt des Menschen mit Demenz.

... kann durch validierende Interaktion verhindert und ggfs. deeskaliert werden.

Validation sollte eine Kompetenz für alle Pflegenden und Betreuende sein, die mit Menschen mit Demenz in Kontakt sind.



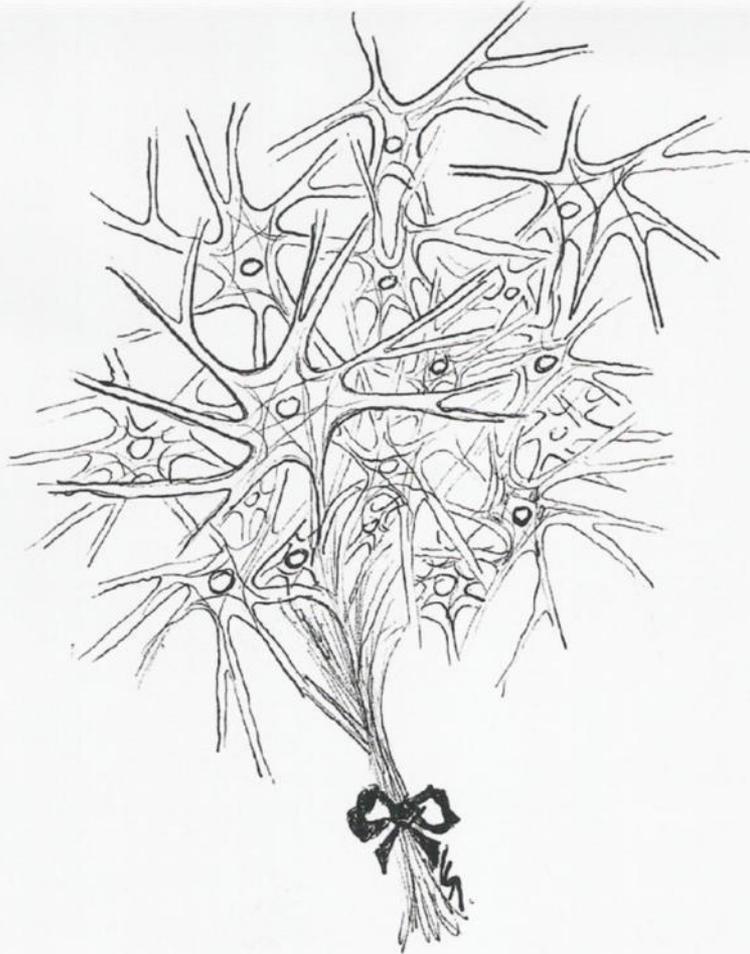
HERZÖFFNER

Kognitiv beeinträchtigte Menschen

- fühlen intensiv,
- sind gegenwärtig,
- zugewandt,
- wahrhaftig,
- authentisch,

weil der Verstand den Gefühlen
die Steuerung überlassen muss.

Wer Menschen mit Demenz verstehen will, sollte sich auf diese Erfahrung einlassen, den Verstand beurlauben und mit dem Herzen sehen, hören, reden und fühlen.



Herzlichen Dank!

Sie waren wunderbare Zuhörer.





Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

Kommunikation

Reinhart Hoffmann

Dipl. Rechtspfleger (FH)

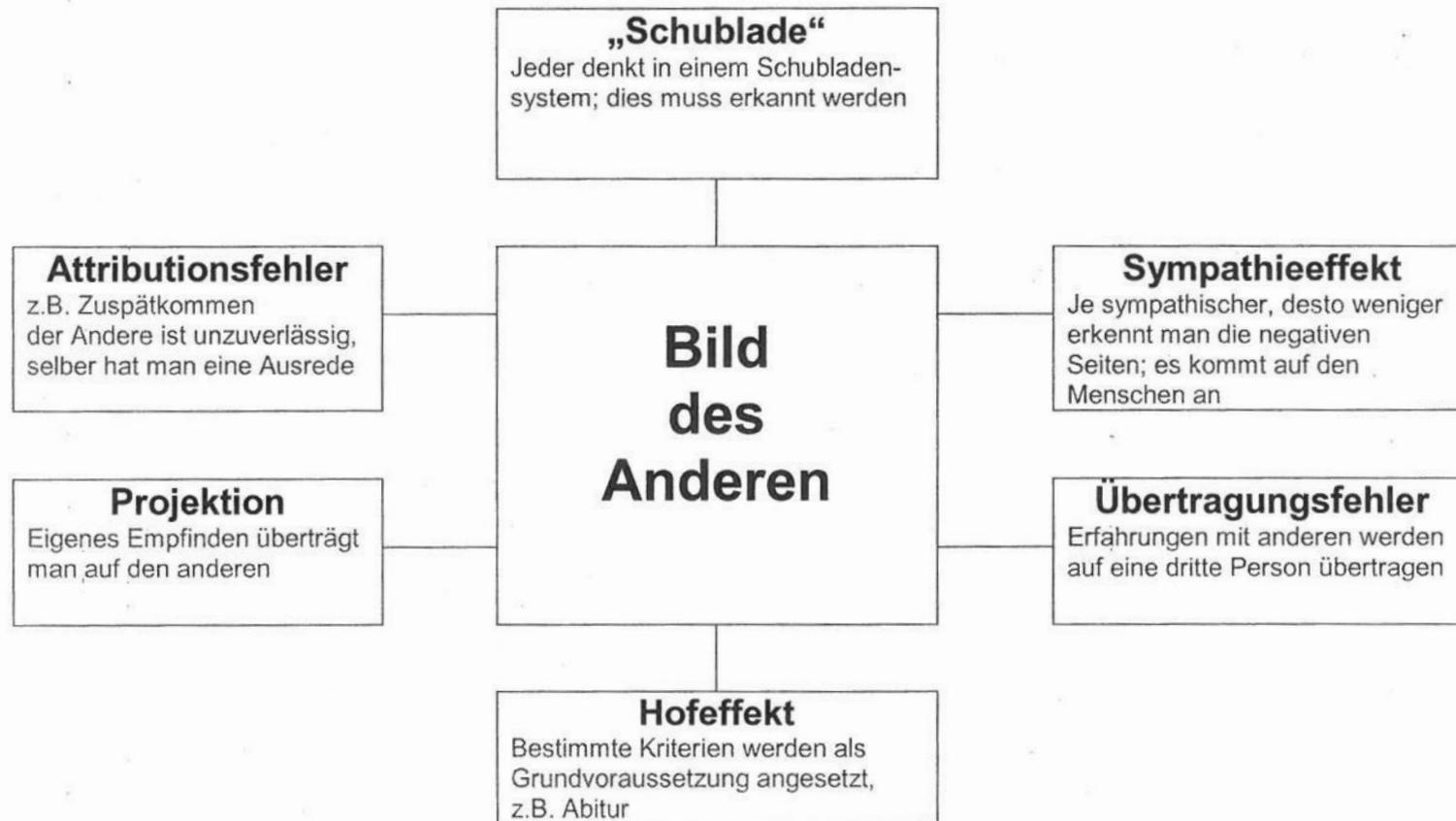
HELP Akademie: Hilfe durch Experten für Lebensqualität mit Prüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Alte Hopfenpost · Rundfunkplatz 2 · 80335 München

Wodurch entsteht der 1. Eindruck

Augen sehen	Attraktives Aussehen Kleidung
Ohren hören	Vertrauensvolle, angenehme Stimme
Nase riecht	Schweiß Parfüm
Hände tasten	Fester, lascher Händedruck
Mund schmeckt	das schmeckt mir

Das Bild des Anderen wird beeinflusst durch:



Der 1. Eindruck

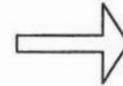
- Der erste Eindruck ist sehr wichtig, kann aber auch trügerisch sein!
- Er wird beeinflusst von verschiedensten Kriterien!

DAHER WICHTIG:

- ⇒ Eigene Wahrnehmung schulen!
- ⇒ Selbstbildnis und Fremdbildnis überprüfen!

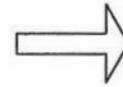
Kommunikationsmodelle

- SACHEBENE



was gesagt wird

- BEZIEHUNGSEBENE



wie etwas gesagt wird

Maslowsche Bedürfnispyramide

Bedürfnisse des Menschen

Einflüsse durch das Unternehmen

* Fähigkeit, Neigung, Selbständigkeit



Verantwortung, Aufstieg, Erfolgserlebnis/Kreativität,
Fortschritt

Vertrauen und Loyalität,
Anerkennung der Leistung, Mitsprache, Urkunden

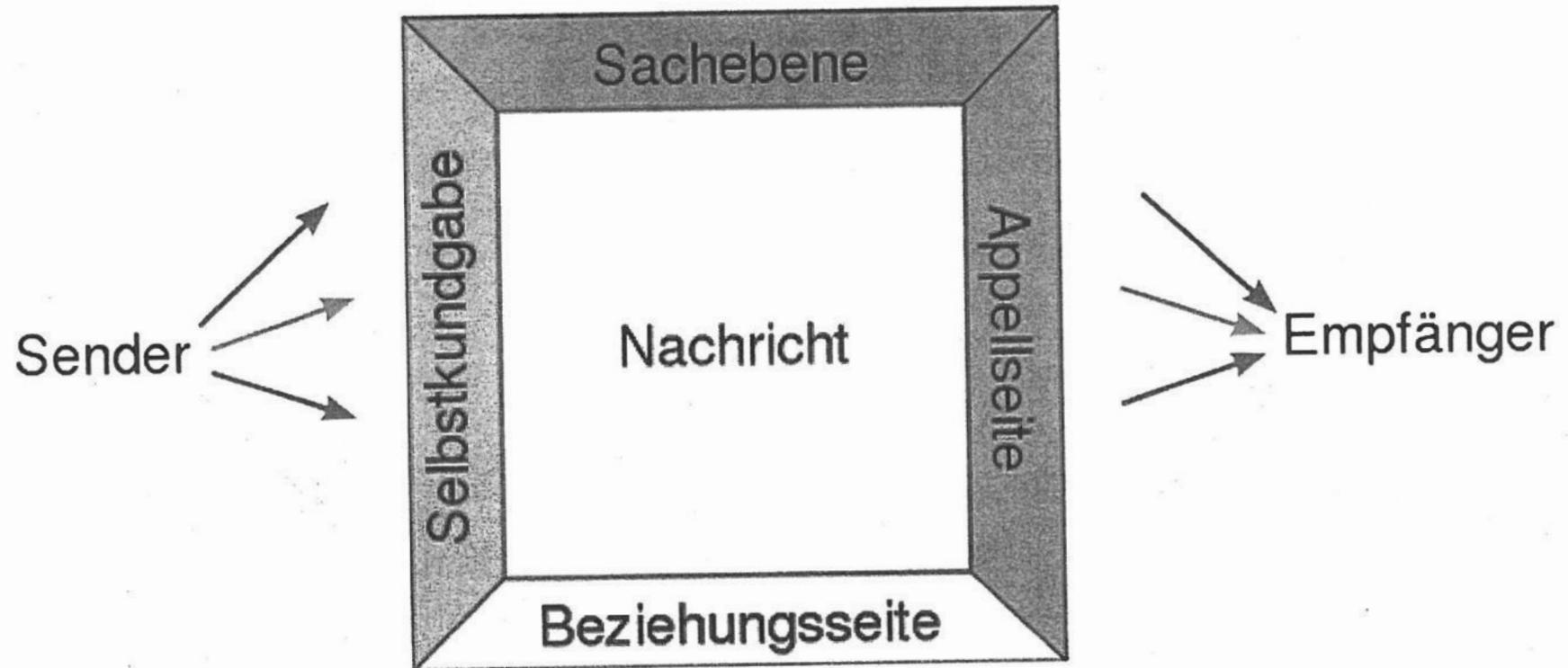
Betriebsklima und Kollegen, Vorgesetzte, Kommunikation
Gruppenarbeit, Infowesen

Stabile Belegschaft, Qualifizierung und eine gerechte Bezahlung

Einkommen

Gesprächsführung

Die vier Seiten einer Nachricht



Schulz von Thun, Hamburg 1989

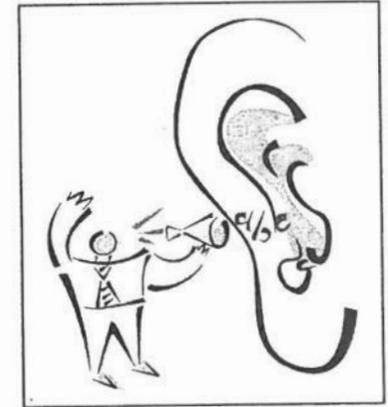
Sachebene	„Worüber ich informiere“, d.h. die reinen Zahlen, Daten, Fakten Wichtig ist hier Verständlichkeit Die vier Verständlichmacher*
Beziehungsebene	„Was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen“ Beziehungserklärung
Selbstkundgabe	„Was ich von mir selbst offenbare“ Selbstoffenbarungsangst ist z.B. Ursache für Lampenfieber
Appellseite	„Wozu ich dich veranlassen möchte“ Um offene Appelle (Bitten, Wünsche) aussprechen zu können, ist es notwendig, sich klar zu werden, was man genau will

Die vier „Verständlichmacher“:

- Einfachheit, d.h. kurze Sätze; Fachbegriffe erklären
- Gliederung, Ordnung, d.h. Übersichtlichkeit, Struktur und Folgerichtigkeit
- Kürze, Prägnanz, d.h. sich auf das Wesentliche beschränken
- Zusätzliche Stimulanz, z.B. Beispiele, sprachliche Bilder, Analogien, ggf. Zeichnungen

Die 10 Gebote guten Zuhörens (nach Davies)

1. Nicht sprechen!
2. Den Gesprächspartner entspannen!
3. Zeigen Sie Interesse!
4. Halten Sie Ablenkung fern!
5. Stellen Sie sich auf den Partner ein!
6. Geduld! Haben Sie Zeit! Unterbrechen Sie nicht!
7. Beherrschen Sie sich!
8. Lassen Sie sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus dem Gleichgewicht bringen!
9. Fragen Sie!
10. Nicht sprechen!



Feedback-Regeln

• **Feedbackgeber:**

- Kontakt vor Inhalt
- Wahrnehmungen statt Interpretationen mitteilen
- Ich- statt Du-Botschaften
- Verhalten, nicht Eigenschaften oder gar einschätzungen über die gesamte Person rückmelden
- Auch positives Feedback geben (günstiger Weise zu Beginn des Gesprächs)
- Lob und Kritik so bald wie möglich
- Mit Gefühl!
- Neutraler Ort
- In etwa gleiche Gesprächsanteile für beide Gesprächspartner
- Gesprächsergebnis fixieren

• **Feedbacknehmer:**

- Lob und Kritik annehmen, ohne sich sofort zu verteidigen oder zu relativieren
- Eine Nacht darüber schlafen und dann entscheiden, wie Sie auf das Feedback reagieren wollen

Optimaler Gesprächsverlauf

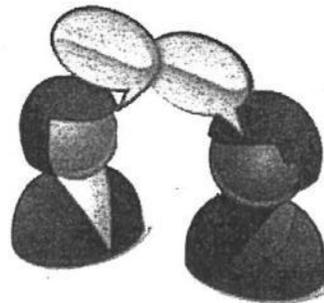


- Gesprächsbeginn:

- Handschlag und Name
- Blickkontakt suchen
- Platz anbieten
- Sich betont zuwenden
- Erwartungen finden
- Interesse zeigen

- Gesprächsführung

- Aktives Zuhören
- Verständig erklären
- Nachfragen
- Fragen begründen
- Auf emotionale Äußerungen achten



Optimaler Gesprächsverlauf

- Gesprächsabschluss:
 - Zusammenfassen
 - Positive Mitentscheidung anstreben
 - Präzise Ergebnisse festlegen
 - Nach positivem Abschluss fragen
 - Handschlag und Namensnennung



Führen durch Sprache

(Tipps nach Gerhard Reichel)

1. Achten Sie darauf, nicht zu hoch zu sprechen. Je dunkler und tiefer, desto angenehmer und glaubwürdiger wirkt Ihre Stimme.
2. Was das Ohr beleidigt, findet keinen Einlass in die Seele. Verbessern Sie deshalb die Resonanz Ihrer Stimme! Je resonanzreicher nämlich Ihre Stimme ist, desto wärmer klingt sie.
3. Sprechen Sie sauber und klar. Eine schlampige Aussprache zeugt von wenig Selbstdisziplin. Je deutlicher Sie sprechen, desto leichter fällt Ihren Zuhörern das Verstehen.
4. Der Ton macht die Musik! An Ihrer Stimme erkennen Ihre Gesprächspartner und Zuhörer, in welcher Stimmung Sie sind. Vermeiden Sie deshalb monotones Sprechen. Versuchen Sie durch die Modulation Ihrer Stimme so viel Abwechslung wie möglich zu erzeugen.
5. Achten Sie auf die richtige Phonzahl. Wer schreit hat meistens Unrecht. Verändern Sie deshalb die Lautstärke je nach Bedeutung der Aussage. Leises Sprechen erzeugt Spannung.
6. Vermeiden Sie zu schnelles Reden. Meist verbirgt sich Nervosität und Unsicherheit dahinter! Ihre Wortflut erschlägt Ihre Zuhörer. Aber Vorsicht: Auch zu langsames Reden kann ermüden. Deshalb wechseln Sie das Sprachtempo. Scheuen Sie sich vor allem nicht, wirkungsvolle Sprachpausen einzulegen.
7. Ihre Sprache darf vom Dialekt gefärbt sein. Ob leicht oder stark, hängt ganz von Ihrem Publikum ab. Eine keimfreie, farblos glatte Paradesprache ist nicht gefragt.



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

Konfliktlösung

Reinhart Hoffmann

Dipl. Rechtspfleger (FH)

HELP Akademie: Hilfe durch **Experten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat**

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Alte Hopfenpost · Rundfunkplatz 2 · 80335 München

Konflikt

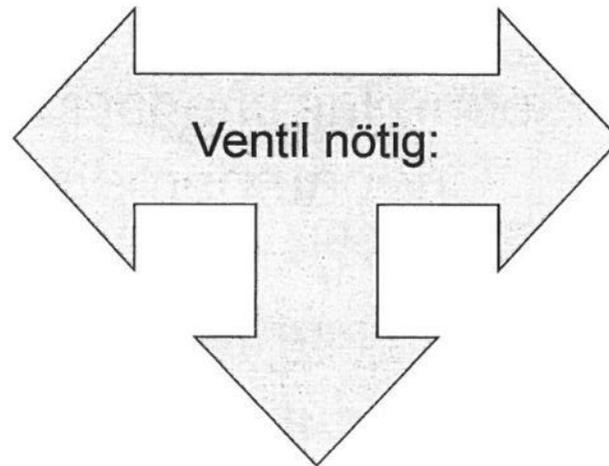
Definition:

Ein Konflikt liegt vor, wenn wenigstens zwei Elemente, z.B. eigene Ziele, Interessen, äußere Umstände, generell oder zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht miteinander vereinbar sind, die betroffe/nen Person/en dies als Störung empfindet/n und sich entsprechend verhält/verhalten.

Konfliktsignale

Konflikte lösen negative Gefühle aus

verdeckter
Ausdruck



ironische/kränkende
Bemerkungen

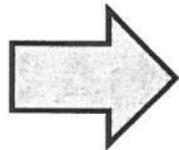
offene Streitigkeiten
Aggressionen

Konfliktursachen

- 1. unzureichende Kommunikation**
- 2. gegenseitige Abhängigkeit**
- 3. Gefühl ungerecht behandelt zu sein**
4. (Rollen-) Mehrdeutigkeit aufgrund der Verantwortung
5. Wenig Gebrauch von konstruktiver Kritik
6. Misstrauen
7. Unvereinbare Persönlichkeiten und Einstellungen
8. Kämpfe um Macht und Einfluss
9. Groll, Ärger, Empfindlichkeit
10. Mitgliedschaft in unterschiedlichen Einheiten
11. Auseinandersetzung über die Zuständigkeiten
12. Belohnungssysteme
13. Gesichtsverlust
14. Wettbewerb um knappe Ressourcen

Merkmale eines Konflikts

- Realitätsverlust
- Keine offene Kommunikation mehr
- Konfliktparteien sehen nur noch was sie trennt
- Fehlendes gegenseitiges Verständnis
- Nur die eigene Position zählt



Motivation und Arbeitsmoral leidet

Konfliktarten

- Zielkonflikte
- Beurteilungs-/Wahrnehmungskonflikte
- Verteilungskonflikte
- Rollenkonflikte
- Beziehungskonflikte



Konfliktstile/Konfliktverhalten

Es werden **5 Konfliktstile** unterschieden:

- 1. Durchsetzung**
- 2. Kompromiss**
- 3. Rückzug und Vermeidung**
- 4. Nachgeben**
- 5. Problemorientierte Konfliktlösung**

Eine Konfliktlösung ist umso erfolgreicher, je mehr eigene und fremde Interessen in die Lösung einbezogen werden können.

Konfliktfähigkeit

Eine konfliktfähige Persönlichkeit...

- ☑ weiß um ihre eigenen **Schwächen und Stärken**
- ☑ kann sich auf unterschiedliche Menschen und Situationen **einstellen**, ohne die eigenen Ziele aus den Augen zu verlieren
- ☑ Kann auch momentan unklare oder widersprüchlich Situationen **aushalten**
- ☑ Ist in der Lage, eigene Positionen in Frage zu stellen und **kompromissbereit** zu sein
- ☑ Kann mit Enttäuschungen und Misserfolgen leben

Strategien der Konfliktbewältigung

- Problemlösungsstrategie
- Pokerstrategie



Konfliktlösung

MERKE:

Eine Konfliktlösung ist umso erfolgreicher je mehr eigene und fremde Interessen in die Lösung einbezogen werden können.

PULVER-Methode

P	Problem definieren Störungen zum Ausdruck bringen; Sachverhalte genau beschreiben; nicht als Vorwurf formulieren; Bestimmung gemeinsamer Ziele und Interessen; Bedürfnisse erforschen und klären; Feststellen, ob Sie beide die Definition des Problems akzeptieren Technik: ICH-Botschaften
U	Umformulieren in konkrete Wünsche
L	Lösungen entwickeln nicht diskutieren, sondern sammeln; alle denkbaren Lösungen sammeln; noch nicht bewerten
V	Vergleich Diskussion der einzelnen Lösungsvorschläge; Bewertung der Lösungen
E	Entscheidung Entscheidung für die Lösung, die Sie beide akzeptieren können. Die Lösung muss für beide Seiten die Interessenlagen optimal abdecken; Vereinbarung treffen
R	Realisierung Lösung umsetzen Nach bestimmter Zeit Lösung bewerten (Sollte sich hier herausstellen, dass die Lösung nicht optimal ist, ist ein neuer Lösungsansatz notwendig. Das Problem muss nochmals auf den Tisch. Auch darüber sollte eine Vereinbarung getroffen werden!)

+ Feedback (nach ca. 6 Monaten)

Regeln zur Gesprächsführung (Konflikt)

1. Ausreden lassen
2. Ruhe bewahren
3. Gesicht wahren lassen
4. Grund für die Reaktion anerkennen
5. Fehler eingestehen, ohne Versuch der „Kosmetik“
6. Keine Redensarten, die die Spannung fördern, verwenden (Killerphrasen)
7. Nicht provozieren lassen
8. Rückmeldung (Feedback: Ich habe den Eindruck, ...)
9. Gespräch notfalls unterbrechen, an Vorgesetzten oder Kollegen/in weitergeben

Sinn von Konflikten

- Unterschiede verdeutlichen und fruchtbar machen
- Einheit schaffen
- Komplexität/Vielfalt aufzeigen zur besseren Ressourcennutzung
- Gemeinsamkeiten finden
- notwendige Veränderungen einleiten
- Bestehendes/Identität gegen Revolutionäre erhalten

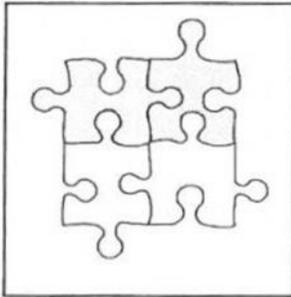
Positive Wirkung von Konflikten

- ✓ Freisetzung von Energie
- ✓ Erhöhung der Kreativität
- ✓ Rollenklärung im Team
- ✓ Schaffung einer persönlichen Arbeitsatmosphäre
- ✓ Erhöhung der Innovationsbereitschaft
- ✓ Lösung festgefahrener Strukturen

50 Symptome, die wir auf den ersten Blick nicht mit Stress verbinden

- Häufige Kopfschmerzen
- Zähneklappern, Zähneknirschen
- Stottern und stammeln
- Zucken der Lippen und Hände
- Rücken- und Genickschmerzen
- Schwindelgefühle
- Sinnestäuschung
- Erröten, Schwitzen
- Kalte und nassen Hände und Füße
- Trockener Mund, Schluckbeschwerden
- Verkühlung, Infektion, Fieberblasen
- Ausschläge, Juckreiz, Gänsehaut
- Unerklärliche Allergiereaktionen
- Sodbrennen, Brechreiz, Magenschmerzen
- Häufige Blähungen
- Durchfall oder Verstopfung
- Atemnot, häufiges Seufzen
- Panikanfälle
- Schneller Puls und heftiges Herzklopfen
- Häufiger Harndrang
- Vermindert sexuelles Verlangen
- Schuldgefühle, Angst, Nervosität
- Häufige Wutanfälle
- Launenhaftigkeit und Depression
- Übermäßiger Appetit oder Appetitlosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Merk- und Lernschwierigkeiten
- Vergessliche Konzeptlosigkeit
- Unentschlossenheit
- Gefühle der Überlastung
- Weinkrämpfe, Selbstmordgedanken
- Gefühl der Einsamkeit und Wertlosigkeit
- Häufige Unpünktlichkeit
- Nervöses Verhalten
- Frustration und Gereiztheit
- Überreaktion, auch bei nichtigen Anlässen
- Zunahme von „kleinen Unfällen“
- Zwanghaftes Verhalten
- Verringerte Arbeitsleistung
- Schlechte Leistungen werden mit Ausreden entschuldigt
- Hastiges Sprechen, Nuscheln
- Unbegründete Skepsis, Abwehrreaktion
- Kommunikationsschwierigkeiten
- Soziale Abkehr und Isolation Schwächegefühl und ständige Müdigkeit
- Selbstmedikation
- Unbeabsichtigte Gewichtszunahme /-abnahme
- Steigender Alkohol- und Nikotinkonsum
- Impulsive Großeinkäufe
- Schlaflosigkeit. Alpträume

7 Strategien gegen Stress



1. Zeitplan-Strategie

2. Gelassenheits-Strategie

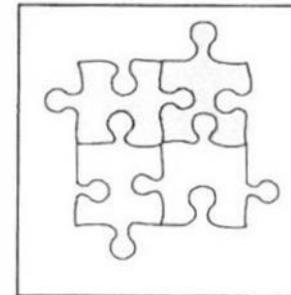
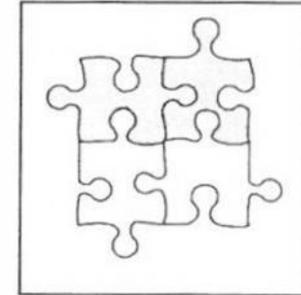
3. Konzentrations-Strategie

4. Freizeit-Strategie

5. Abräum-Strategie

6. Einkauf-Strategie

7. Freundschafts-Strategie





Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

**Sicherheit
für Senioren
Arno Helfrich**

HELP Akademie: Hilfe durch Experten für Lebensqualität mit Prüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Sicherheit

Straßenverkehr

Kriminalität

Entwicklung

Unfallrisiko

(je 100.000 Einwohner über 65)

1980: 304

2018: 301

**53.268 oder 13,4 % waren
an Unfällen beteiligt**

Altersgruppe über 65

Anteil Gesamtbevölkerung 21,2 %

1.045 oder 32,0 % wurden getötet

- 1980: 282 je 100.000 Einwohner
- 2018: 59 je 100.000 Einwohner

Gründe für die höhere Gefährdung älterer Menschen

nachlassende Sehkraft

veränderte und neue Bestimmungen

schlechter werdendes Gehör

zunehmende Verkehrsdichte

abnehmende Reaktionsfähigkeit

technische Neuerungen

eingeschränkte Beweglichkeit

höhere Verletzlichkeit

Medikamente

ungleich öfter Opfer als Täter

Selbstüberschätzung

Tödliche Gefahr: toter Winkel

Autofahrer

- Abbiegen nach rechts
- Anfahren
- Schulterblick ist unverzichtbar!
- technisch nachrüsten (Sensoren)

Fahrradfahrer

- nie auf einen nicht gesetzten Blinker verlassen
- Blickkontakt suchen evtl. über den Außenspiegel
- sichtbar vor oder hinter das Fahrzeug stellen
- defensiv verhalten - abbiegen lassen
- Vorsicht: Hinterräder!

Fußgänger

- nie auf einen nicht gesetzten Blinker verlassen
- Blickkontakt suchen evtl. über den Außenspiegel
- Vorsicht: Hinterräder!
- Abstand zur Bordsteinkante halten

Eigenverantwortung

**Regelmäßige Tests von
Sehvermögen und Gehör**

Fahrtraining

**Einstellung der Sitzposition (Rücken-
lehne, Abstand zu Lenkrad / Pedalen)**

rechtzeitige Planung

Bauchgefühl ernst nehmen

ausgeruht

kein Zeitdruck

Witterungsverhältnisse

Auswirkung von Medikamenten beachten

Getränke / Speisen

Pausen / Zwischenübernachtungen

Fahrerwechsel

Sehvermögen

Eintrübung der Linse („Grauer Star“)

Dämmerungssehvermögen eingeschränkt,
erhöhte Blendempfindlichkeit

schleichende Verschlechterung

Regelmäßige Kontrolle

reduzierte Sehschärfe

schlechter Kontrast, Hindernisse oder sich
annähernde Fahrzeuge werden zu spät erkannt
– Geschwindigkeiten falsch eingeschätzt

Viele Erkrankungen können bei recht-
zeitiger Diagnose gut behandelt werden

Brille mit schmalem Bügel und
entspiegelten Gläsern

„Grüner Star“

Gesichtsfeldausfälle

*Zurückhaltende Fahr-
weise reicht nicht aus!*

Sonnenbrille nicht zu stark tönen



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

**Sicherheit
für Senioren
Kriminalprävention**
Arno Helfrich

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Sicherheitsgefühl



Kriminalitätsfurcht

affektiv

gefühlte Angst und Unsicherheit

kognitiv

rationale Bewertung des Risikos

Kriminalitäts-Paradoxon

hohe Kriminalitätsfurcht bei den Älteren

sehr geringes statistisches Risiko

Häufig genannte Gründe:

**unzureichende Wehrhaftigkeit und
Befürchtung schwerwiegender Folgen
aufgrund des Alters**

Kriminalitäts-Paradoxon

**Affektive Angst vor Kriminalität allgemein
bei Älteren am höchsten**

**Bei Delikten wie Raub, sex. Belästigung oder
Einbruch „gar nicht beunruhigt“**



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

**Sicherheit
für Senioren
Trickdiebstahl**
Arno Helfrich

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Warum werden ältere Menschen eher Opfer von Trickbetrügereien?

**vordere Regionen im Gehirn bewerten Affekte
aus dem Bauchgefühl**

**bei lebensälteren Menschen ist diese
Hirnregion kaum aktiviert**

**vertrauenswürdige Gesichter werden deshalb nicht
von wenig vertrauenswürdigen unterschieden**

Warum werden ältere Menschen eher Opfer von Trickbetrügereien?

Hilfsbereitschaft

Höflichkeit

Hilfsbedürftigkeit

körperliche Einschränkungen

geistige Einschränkungen

Einsamkeit

fehlendes soziales Umfeld

sehr geschicktes Vorgehen der Täter



Haustür

Handwerker

Bankmitarbeiter

Geschenke & Getränke

Hilfeleistungen

Krankenschwestern

Falscher Handwerker

2019: 77 Delikte, 56 vollendet – Schaden 154.000 €

**Handwerker im Blaumann mit Werkzeug an der Tür
Wasserschaden im Haus / Keller
sofortiges schnelles Handeln erforderlich
Betätigung sämtlicher Wasserhähne**

**Überwachung in der Wohnung
unbemerkt Eintreten eines zweiten Täters
Opfer wird wenn nötig Blick verstellt
Zweiter Täter durchsucht und nimmt Geld/Schmuck an sich**

**Schneller Rückzug
Opfer bemerkt den Diebstahl meist viel später**

Enkeltrick

altmodische Vornamen

vertrautes „du“

finanzielle Notlage

sehr hohe Forderung

Abholung durch Dritte

Überwachung der Abhebung

absolute Verschwiegenheit

Falsche Polizisten

„Einbrecher“

**Ermittlungen nach Einbruch / Raub
Hinweis auf weitere Einbrüche
gezielte Fragen nach Geld und Wertsachen**

**Ermittlungen gegen Banken wegen Falschgeld
Abhebung zur Überprüfung notwendig
verdeckter Ermittler kommt zur Überprüfung**

Überweisungen nach Abhebung vom eigenen Konto

**ständige Kontrolle des Opfers durch Telefonkontakt
ID-Spoofing: die „110“ erscheint im Telefondisplay**

**Überzeugendes, teilweise ruppiges und
unfreundliches Auftreten, einwandfreies Deutsch.**

Falsche Polizisten

„Haftbefehl“

**Vorstellung als BKA-Beamter
Ermittlungen wegen Kinderpornografie o.a.
Haftbefehl kann durch Zahlung abgewendet werden**

Überweisungen werden teilweise am Telefon begleitet

**ständige Kontrolle des Opfers durch Telefonkontakt
ID-Spoofing: die „110“ erscheint im Telefondisplay**

**Überzeugendes, teilweise ruppiges und
unfreundliches Auftreten, einwandfreies Deutsch.**

Ausnutzung einer Vertrauensbeziehung

„Betreut und Betrogen“

überwiegend im ehrenamtlichen Bereich

Befreiung von der Rechnungslegung

Eingeschränkte Kontrollmöglichkeit (4-Augen-Prinzip)

BZR- und Schufa-Auskunft nur einmalig beizubringen

Polizei bekommt selten Kenntnis



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

**Sicherheit
für Senioren
Digitale Welten**
Arno Helfrich

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Die Eroberung des Internets

- **68 Prozent der Personen ab 65 Jahren besuchen jeden Tag oder fast täglich das Internet, 23 Prozent surfen mindestens einmal pro Woche**
- **86 Prozent begeben sich zu Recherchezwecken in das World Wide Web und suchen gezielt nach Informationen über Dienstleistungen oder Produkte**
- **44 Prozent betreiben Online-Banking**
- **22 Prozent nutzen soziale Netzwerke für die private Kommunikation**

Auswirkungen Kriminalität

(Sicherheitsreport 2019 München)

Computerkriminalität statistisch schwer zu erfassen

- 6.685 Fälle bearbeitet
- Tatorte 1/3 im Ausland

„im engeren Sinne“

(Tatbestandsmerkmale enthalten Elemente der
Informationstechnologie)

- Angriffe auf Onlinebanking
- Phishing
- Zahlungsmanipulation
- Schadsoftware
- Serviceanrufe

„im weiteren Sinne“

(Computer als Tatmittel)

- Warenbetrug
- Beleidigung
- Stalking
- Kinderpornografie

*Foren / Suchmaschinen / Bewertungen
Recherchen im Netz*

Einkaufen im Netz

Adresse per Hand eingeben

sichere Passwörter

Preise vergleichen

Gütesiegel und Zertifikate

allgemeine Geschäftsbedingungen

Vorsicht Zusatzkosten!

Widerrufsrecht

sichere Zahlungsmethoden

Datenübertragung nur unter „https://“

www.bsi-fuer-buerger.de

Einkaufen im Netz

Privater Verkauf von Autoreifen über Ebay-Kleinanzeigen

- Interesse bekundet
- Lieferung nach England
- Bezahlung per PayPal
- Verkäufer soll Lieferung und Gebühren vorstrecken



The screenshot shows a PayPal payment confirmation email. The text is as follows:

PayPal

Sie haben eine sofortige Zahlung erhalten.

Lieber Norbert S

Diese e-Mail bestätigt, dass Sie eine sofortige Zahlung von € 600,00 EUR von Colin Wilkey (colinwil603@gmail.com) über PayPal Merchandise Payment Service erhalten haben.

Schutz des Verkäufers - Förderfähigen

Wertaufholungen: Diese Zahlungsmethode kann nicht rückgängig gemacht werden.

Status: Anstehend Frachtkosten Zahlungsdetails für die Überprüfung erforderlich

[Zeigen Sie die Details dieser ausstehenden Transaktion unten an](#)

Hinweis von Colin Wilkey:
Ich habe für die Ware bezahlt, wie wir uns vereinbart haben. Colin Wilkey

Zahlungsdetails

Merchandise Betrag:	€ 400,00 EUR
Transportkosten:	€ 150,00 EUR
Überweisungsgebühr:	€ 50,00 EUR
Gesamt:	€ 600,00 EUR
Transaktion:	DE9323S072INT
Beschreibung:	Merchandise
Merchandise status:	Purchased

Nachfolgend finden Sie den Namen und das Konto des Transportagenten, an den die Gelder gesendet werden sollen:

Anrede

unsinniges Fachchinesisch

Link ohne Funktion

Einkaufen im Netz

Nachfolgend finden Sie den Namen und das Konto des Transportagenten, an den die Gelder gesendet werden sollen:

Name: Peter Berry
Name der Bank: NATIONWIDE
Kontonummer : 22944216
IBAN : GB76NAIA07011622944216
Swift/BIC Code : NAIAGB21
Bankadresse: P.O. Box 8888 Nationwide Hse Pipers Way
Land: UK

Adresse Status: Bestätigt

 https://www.paypal.com/us/cgi-bin/?cmd=p/pop/confirmed_address

Sobald das Geld in Ihrem Konto ist, können Sie:

- Verbringen Sie das Geld online an Tausenden von Geschäften, die PayPal akzeptieren..
- Abheben von Ihrem Bankkonto..
- Überweisen Sie das Geld auf eine Kreditkarte..

Link ohne Funktion

Holprige Sprache und unsinnige Sätze

Vorab-Überweisung!

Persönlicher Kontakt immer anzuraten!

Hinweis: Dies ist zu bestätigen, dass der besagte Betrag erfolgreich vom Absender übertragen wurde und von seinem Konto abgebogen wurde. Da diese Zahlung einer Zahlung für eine von Ihnen gekaufte Ware unterliegt, behalten wir uns das Recht vor, diese Transaktion sicher und sicher zu stellen. Wir müssen auch die Legitimität auf dieser Transaktion überprüfen, weil die hohe Summe der beteiligten Mittel. Diese PayPal Zahlung wurde vom Konto des Käufers abgebogen und wurde "genehmigt". Die obige Summe beinhaltet die Transportkosten und Steuern für die vom Käufer zitierte Transportunternehmen (gemäß PayPal Merchandise Payment Policy). Jetzt müssen Sie nur noch die € 150,00 EUR per Banküberweisung von Ihrer Tasche auf das Konto des Spediteurs überweisen und uns die erforderlichen Angaben per E-Mail zusenden, damit wir die Überweisung überprüfen und Ihrem Konto entsprechend gutschreiben können. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass diese Transaktion vom Absender (Colin Wilkey) aus Sicherheitsgründen nicht storniert oder zurückgerufen werden kann, um sowohl den Verkäufer als auch den Käufer zu schützen. Sie können also zu 100% sicher sein, dass Sie erstattet werden, sobald die Überweisungsinformationen vorliegen wird von Ihnen erhalten. Wir haben diese neue Politik aufgrund von Beschwerden von verschiedenen Kunden über betrügerische Verkäufer im Internet begonnen.

Sie können den PayPal-Kundendienst kontaktieren, indem Sie hier [klicken](#) oder direkt auf diese e-Mail antworten, indem Sie die Schaltfläche Antwort in Ihrem Briefkasten verwenden und die obige Transaktions-ID für die schnelle Erkennung dieser Transaktion zitieren.

Aufrichtig
Das PayPal-Team.



Internet-Banking

Beratung durch Ihre Bank

Zugangsdaten geheim halten

regelmäßiges Wechseln der Passwörter

Internetadresse der Bank von Hand eingeben

Zugangsdaten nicht auf dem PC abspeichern (Favoriten)

TAN-Generator oder SMS-System nutzen

ordnungsgemäß vom System der Bank abmelden

aktuelle Schutzsoftware verwenden

Emails

Vorsicht bei Kettenbriefen

Emailadresse nicht wahllos weitergeben

Dateianhänge nicht öffnen - Trojaner

Gewinnbenachrichtigungen in den Papierkorb

keine Preisgabe persönlicher Daten an Unbekannte

Vorsicht beim Download

Vorsicht bei O.K.-Button

Digitaler Nachlass

Wer hat Zugang?

Vertrauensperson(en) bestimmen

Unternehmen beauftragen

Angebote des Anbieters nutzen

Passwörter ablegen

Passwort-Manager

Wie weit soll der Zugang möglich sein?

Anleitung zur Übersicht anlegen

Manches besser für sich behalten!?!



Das Gebot der Stunde: Medienkompetenz!

Angebote der Volkshochschulen, Senioreneinrichtungen ... nutzen!

Wissen der Kinder und/oder Enkel nutzen

Daten sparen!

Zeit & Geld & Geduld in die Sicherheit!

Digitalen Nachlass regeln!

Dokumentieren Sie Ihre Abwehrmaßnahmen!

Unterstützen Sie die Polizei bei der Strafverfolgung!



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

**Sicherheit
für Senioren
Zivilcourage**
Arno Helfrich

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Warum helfen wir nicht?

Verdrängung / Umformung

Anonymität / Passivität

Angst / Unsicherheit

Kosten-Nutzen-Abwägung

fehlende Kompetenz / Fähigkeiten

Nichterkennbarkeit der Situation

Werte und Einstellungen des potentiellen Helfers

Persönlichkeitsmerkmale (Selbstvertrauen, Belastbarkeit)

Rechtliches

§ 32 StGB - Notwehr

- (1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.**
- (2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.**

Rechtliches

§ 33 StGB – Überschreitung der Notwehr

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

Rechtliches

§ 323c StGB – Unterlassene Hilfeleistung

Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.



Rechtliches

§ 127 StPO – Festnahmerecht für Jedermann

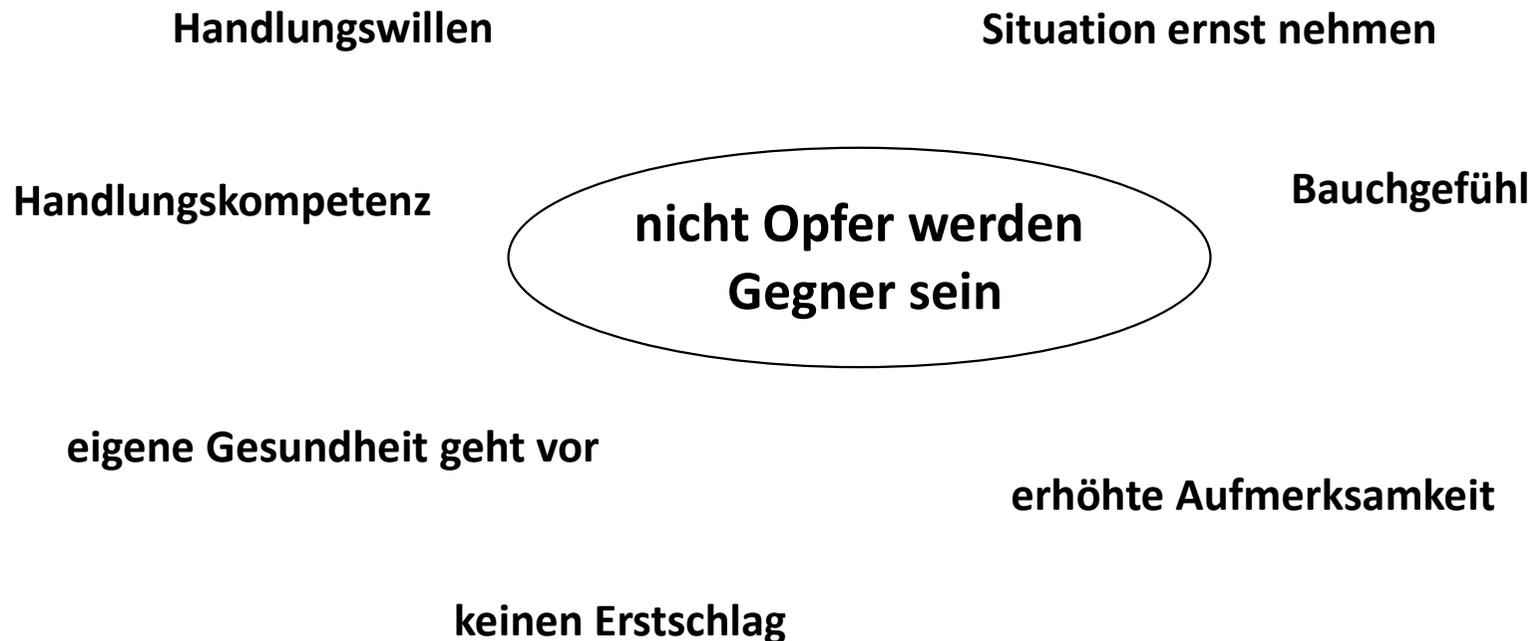
(1) Wird jemand auf frischer Tat betroffen oder verfolgt, so ist, wenn er der Flucht verdächtig ist oder seine Identität nicht sofort festgestellt werden kann, Jedermann befugt, ihn auch ohne richterliche Anordnung vorläufig festzunehmen. (...)

(2) ...

(3) ...

Was tun?

frühes Handeln verringert den Aufwand



Oberstes Gebot:

Eigene körperliche Unversehrtheit geht vor!

Keine körperlichen Auseinandersetzungen!

Hilfekette anstoßen!

Beschreibungen einprägen!

Im Notfall die Polizei über 110 verständigen!



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

**Sicherheit
für Senioren
Einbruchschutz**
Arno Helfrich

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Wo und wie?

Einfamilien- / Reihenhäuser

Fenstertüren + Fenster + Keller

Mehrfamilienhäuser

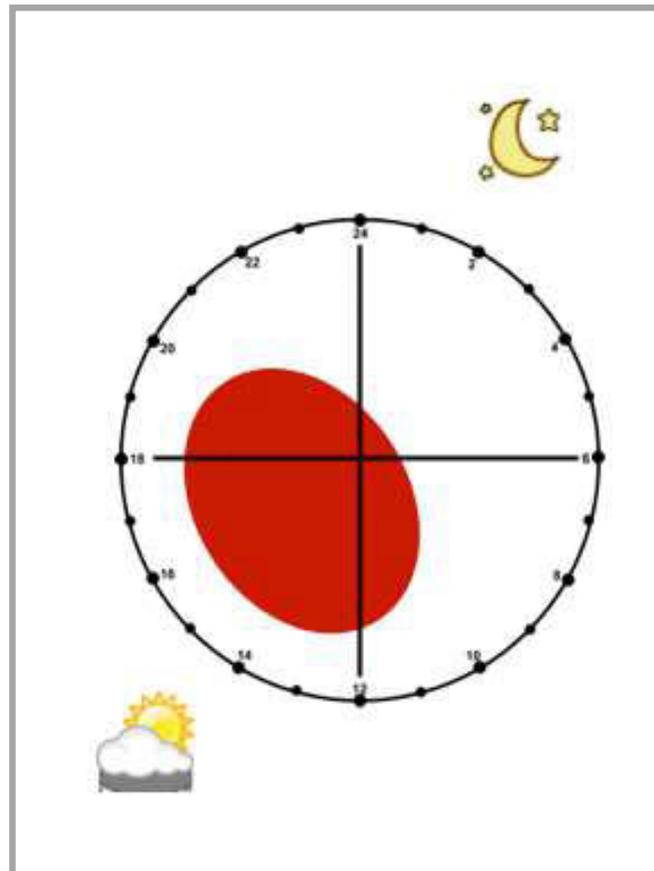
Wohnungstüren + leicht erreichbare

Fenstertüren und Fenster

Hebeln / Abdrehen Schloss

Einschlagen zum Durchgreifen

Nachtzeit = Einbruchszeit?



Was tun?

Das „3 x 3“ der Sicherheit

Investitionen in

Mechanik + Elektronik + Verhalten/Organisation

kosten

Zeit + Geduld + Geld

Sichern

Außenbereich

Türen

Fenster

Terassentüren

Keller

Wertbehältnisse

Alarmanlagen

Wertbehältnisse

versteckt einbauen

fest verankern

Bankschließfach?

Wertsachen

- **kennzeichnen**
- **dokumentieren evtl. mit Foto**
- **Gegenstandsliste sicher verwahren**

Alarmanlagen

nur zusätzlicher Schutz
Kombination mit Technik sinnvoll

erhöhtes Entdeckungsrisiko

fachgerechte Montage unabdingbar

Überwachung von

Fenster und Türen mit Kontakten
„Aufbruch und Durchbruch“
(Außenhautüberwachung)

Räume mit Bewegungsmeldern
(Fallenüberwachung – Täter im Objekt)

akustisch / optisch / still
(Kombination sinnvoll)

Verhalten / Organisation

**Fenster schließen
Türen absperren**

Bargeld / Wertgegenstände

Schlüssel nicht unter der Fußmatte

Nachbarschaft

digitale Gaunerzinken



Unterstützung / Informationen

Seniorenberatungsstellen

Freiwilligendienste

Nachbarschaftshilfen

caritative Einrichtungen



kirchliche Einrichtungen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Polizei



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat



Arno Helfrich

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

**Digitale Zukunft für Senioren
Umgang mit der modernen Technik
Grundlagen**

**Computer - Tablet - Smartphone
WhatsApp - Skype - E-Mail
Internet**



Cordula Freist

I Unsere durch Computer veränderte Umwelt:

1941 Konrad Zuse, 1981 erster PC, 1991 Internet, 2001 Tablet, 2006 Smartphone, KI, Sprachassistenten, Text-/Bild-/Sprach-/Gesichtserkennung.

Digitaler Wandel der Gesellschaft: www.achter-altersbericht.de

Erwerb der **Kompetenz** der digitalen Technologien für Sie und für Ihre Senioren.

Grundbedürfnisse: lange in den eigenen 4 Wänden wohnen / Lebensfreude / Museen / Konzerte ... Neugier fördern – Zum Lernen ist man nie zu alt!

Senioren-Interessenvertretung: www.bagso.de / www.forum-seniorenarbeit.de /

www.wegeausdereinsamkeit.de / www.digital-kompass.de (Standorte der Internetlotsen);

Hilfestellungen im Internet als Text oder Video gibt es viel, z.B.:

<https://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/>

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen>

<https://www.digitaler-engel.org/> - Tourenplan! <https://www.sicher-im-netz.de/>

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/nie-zu-alt-fuers-internet-/78538>

<https://www.seniorenfreundlich.de/seniorentablet.html>

sehr gute PDF-Anleitung für Tablet: https://www.seniorennetz-wmk.de/fileadmin/04_Seniorennetz/pdf/Technik%20im%20Alter/Mein_Tablet_und_ich.pdf

Digitaler Nachlass:

<http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/digitale-daten> // <http://www.machts-gut.de>

Videos: <https://www.youtube.com/c/WegeausdereinsamkeitDe/videos>

Anleitungen: <https://www.senioren-ratgeber.de/smartphone-tutorial>

SmartHome, Lichtsteuerung, Heizungssteuerung, Smarte Uhren (Herzfrequenzmesser, Diabetes, Vorhofflimmern, Sturzerkennung, bald auch Viren/Krankheiten erkennen), selbstfahrende Autos, viele Assistenzsysteme, Navi, Roboter (auch in der Pflege), Drohnen, zwischenmenschliche soziale Kommunikation.

II Möglichkeiten/Nutzung PC/Tablet/Smartphone (Offline): Texte schreiben, Fotos anschauen und bearbeiten, Adressbuch verwalten, Musik hören, Filme anschauen, Spielen

III Was bietet uns das Internet? Jegliches Wissen / Informationen abfragen; Google Earth: die ganze Welt erkunden (auch in 3D); aktuell bleiben mit den neuesten Nachrichten (mit Bildern und Videos); Sprachen lernen; Ortspläne und Routen suchen und finden; TV, **Mediathek** (verpasste TV-Sendungen streamen, z.B. mit Chromecast bzw. Netflix & Co.); **YouTube:** alle erdenklichen Filme anschauen; aktuelles Wetter abrufen; bequemes Einkaufen; zwischenmenschliche Kommunikation (Mail, WhatsApp, Videochat, Social Media); Online Banking - durch die 2-Faktor Anmeldung etwas komplizierter geworden.

IV Senioren

1. Was möchten die heutigen Senioren?

- Kontakt halten: WhatsApp, Telegram, Signal, Threema, Skype, Email, Facebook, ...
- Kommunizieren / aktuell sein und bleiben (Internet) – Anschluss an die digitale Welt (Mail)
- Fotos machen und erhalten
- Sich unterhalten: YouTube: Theater, Konzerte, Filme,
- Sich beschäftigen: Spiele, Rätsel, Hobbys, Lesen (E-Books)
- Sicher nach Hause kommen: GPS/GoogleMaps, Taschenlampe
- Informationen / Anleitungen / Dienstleistungen usw. : Internet-Suche
- evtl. Produkte online einkaufen / OnlineBanking, ...

2. Anteil der Internetnutzer (2020) in der Generation 70+: 58% ; mobile Nutzer: 32%

3. Was bietet sich an? Was können Sie Senioren empfehlen?

Computer wurde immer kleiner und leistungsfähiger - in allen Größen und Varianten!

1) PC: Gerät + Monitor + Tastatur + Maus (von Microsoft, von Apple oder Linux);

+ Gute Tastatur für Briefe, Memoiren,.. Suchen mit Maus einfacher; Druckeranschluss

- braucht Platz, Anschluss ans Internet über Provider, viele Kabel, ...

- 2) Laptop mit und ohne Touchscreen, Convertible Verwandlung zum Tablet
+ auch auf der Couch oder im Bett arbeiten können; WLAN, evtl. 2. Monitor
- Tastatur evtl. gewöhnungsbedürftig, da flacher;
- 3) Tablets (Apple iOS oder Windows oder Android): kann fast alles;
+ einfach in der Bedienung: nur anklicken, gut zum Lesen (Nachrichten/ Aktuelles)
+ eine externe kleinere Tastatur und Stift dazu sinnvoll;
- Ungünstig: Fernsehen, Filme anschauen
- Schreiben (ohne externe Tastatur) umständlich;
- keine Fotobearbeitung /Excel und ähnliches möglich
- 4) Smartphone: Betriebssysteme: Android oder Apple iOS (teuer) oder Windows 10 Mobile oder Windows Phone oder Blackberry OS 10 oder Firefox OS ...
+ Kann eigentlich (fast) alles; einfach in der Bedienung;
- oft fehlende Übersicht, SPAM bei Mails nicht so gut erkennbar, leichtes „Vertippen“ möglich; Internetrecherche ungünstig, keine Fotobearbeitung, Excel
4. evtl. Laptop von Ordissimo? www.ordissimo.com ; Linux-basiert
5. **Tablet** – Interesse wecken! - ideal für Senioren: **Kauf**: großes Touchdisplay, (mit Telefonie), Preis ab 130,-€, Tastatur, Stift, Hülle, Displayschutzfolie sinnvoll; Format meist 10 Zoll; geringes Gewicht; Android, Apple oder Windows, Bildschirmqualität, Speicher (16 GB, RAM 2 GB), Akku (6100mA -10 h), BlueTooth (Lautsprecher), WLAN;
z. B. *Media4Care Seniorentablet*: vorinstalliert, Service, Miete.
Hilfe bei Einrichtung: Anmeldung (Netzwerk – Passwort – Benutzerkonto), Internetzugang (SIM-Karte), Einstellungen (Stromsparmmodus, Schriftgröße, Helligkeit, ...)
Nova Launcher APP: Art Kindersicherung, Aussehen kann individuell eingestellt werden.
Apps: Skype, WhatsApp,.. BatteryCharger Alarm, Tabletten Erinnerung für Medikamente und Pillen, TeamViewer Quicksupport, Wetter, Nachrichten, Mediatheken, ..., Bedienung üben.
6. **Ohne Hilfestellungen** geht meist nur wenig - Senioren verlieren dann oft die Lust.
Einkauf / Internet / Einrichten / Registrierung / Programme-Apps / Bedienung / Störungen

V Smartphone (Android/ Apple: iPhone); Seniorenhandys; **Tablet** (Android) / iPad (Apple)
Kauf? Was soll es können? (Sehbehinderung, Hörbehinderung, Feinmotorik, Vorlesefunktion, GPS, Sturzerkennung, Hörgerätekompatibel)
oder **Tablet**? Lesen einfacher; Programme = **Apps** (Englisch: applications);

VI Zugang / Einrichtung

Welcher Anbieter? Tarif? Flatrate? Vertrag-Prepaid? Welches Netz (D1, D2, O2, E-Plus)?
Rufnummernmitnahme? Infos im Internet oder z.B. Zeitschrift „Test“: Smartphones+Tarife
Einrichtung nicht immer einfach; SIM-Karte einlegen (helfen lassen);
Vorschlag: kein Sperrcode, kein Fingerabdruck-Erkennung,...; WLAN (anmelden mit Netzwerkschlüssel), Homescreen (= Desktop); Statusleiste (erklären). Apps auf die Hauptseite bringen; Kontakte und E-Mail einrichten (lassen). Telefonieren über Kontakte; "Scrollen" = Verschieben von Bildschirminhalten / "blättern". Swipen (Bild von oben nach unten ziehen).
Zugang zum Internet: Smartphone und Tablet per WLAN keine Kosten; mit SIM-Karte unabhängig (mit Kosten); PC und Laptop: benötigen Router (mit Provider) für das WLAN.

VII Apps

Standardmäßig sind immer vorhanden: Telefon, Nachrichten (SMS), Kamera, Fotos/
Galerie, Kontakte, E-Mail, Internet, Wecker/Uhr, Taschenlampe, Eigene Dateien,
Einstellungen; bei Seniorenhandy noch Notruf-Taste, einfachere Bedienung, große
Schrift, ..; Apps können immer über Playstore/Appstore bezogen werden (bei Apple Kosten).
Wichtig: ein Antivirenprogramm!

1. **WhatsApp**: Texte, Bilder, Videos, Audio-Dateien sind schnell übermittelt; Telefonieren und Videotelefonie möglich; **Sicherere Alternativen**: Signal, Threema, Telegram;
Einrichtung: App herunterladen, installieren, registrieren (eigene Handynummer); Text

verschicken: automatische Wortvorschläge bzw. Wortkorrektur! Sprachnachricht.

2. **Videochatprogramme:** Microsoft Teams, Skype, Jitsi, TeamViewer, Zoom, ...
3. **Skype:** Texte, Video-Übertragung möglich, wenn die andere Person auch online ist;
4. **Jitsi Meet:** ohne Anmeldung, kostenlos; <https://meet.jitsi>
5. **Zoom Cloud Meetings:** hochauflösende Videokonferenzen möglich.
6. **E-Mail:** Anbieter z.B. @gmx.de, @web.de, @gmail.de, @t-online.de, @outlook.de, Einrichtung evtl. schwierig. Vorteil gegenüber dem PC: Mail per Spracheingabe schreiben. 2 Mail-Adressen – Identitätsdiebstahl möglich.
7. **Social Media:** Facebook, Instagram, Snapchat (kann Musikstücke, Matheaufgaben, Pflanzen, Hunderassen usw. erkennen), Xing, Twitter, TikTok, ...
8. Es gibt viele nützliche Apps: z. B. DB Navigator, MVG Fahrinfo, Lupe, MediSafe, Medication, Antivirenprogramm!, Facebook, Pocket App (vorlesen lassen), Wetter (z. B. meteoblue), PlantNet, ICE-Notfall, Trinkapp, Trinkflasche HiDrateSpark Steel von Fitbit, HörZu, Mediatheken (ARD, ZDF,...), Spiele, Spotify, weitere Social Media Apps; Toiletten-Scout, Wheelmap, Ariadne GPS, SoundHound, TuneIn Radio, Zattoo, Notiz-App, Dict.cc, QR-Code. Podcast, Streaming-Museen/Theater, Hörbücher.

In China: Xiaoice – ein Chatbot, der einen Freund ersetzen kann.

VIII Aufbau des PC / Laptop:

1. **Hardware:** Prozessor (CPU/Kommandozentrale), Arbeitsspeicher (RAM, wird beim Ausschalten gelöscht), Preis des PCs wird hauptsächlich durch CPU und RAM bestimmt; Festplatte, Tastatur, Maus, Monitor, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher, Drucker, Scanner, Fotoapparat, ..., (CD), DVD; USB-Stick,
Cloud = PC/Server, der "irgendwo" steht; GoogleDrive, OneDrive, Dropbox, GMX Mediacenter, Web.de Online-Speicher, Apple iCloud, Telekom Mediacenter, ...
2. **Software:** Betriebssystem (Schnittstelle Mensch-Hardware, steuert und überwacht alles): Windows 10, Android, Mac OS (Apple), Apple IOs, Linux
Anwenderprogramme (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbank, Zeichenprogramm, Spiele, Browser, ...)
Einschalten = **Booten** (Betriebssystem wird geladen und Hardware überprüft);
Ausschalten erfolgt über das Windows-Zeichen (links unten).
3. **Tastatur:** WindowsTaste+Druck=Screenshot; AltGr +q = @; AltGr+e=€, Shift-Taste, Feststelltaste (nur Großbuchstaben), **Return/Entertaste** (Befehl an PC); Rücktaste: löscht Zeichen links der Schreibmarke; "Entf" löscht Zeichen rechts der Schreibmarke bzw. alles, was markiert ist. Fn beim Laptop für die Extra-Symbole. Win-Taste+Shift+s=Bildschirmausschnitt
4. **Maus:** 1x klicken (Linke Taste) = **Markieren**; Doppelklick = Aufruf einer Aktion - Programm starten; Rechte Taste (Menu: was könnte ich tun); Scrollrad: ersetzt die Pfeiltasten oder die Bildlaufleiste
5. **Desktop:** Windows Explorer, Papierkorb, Programm-Symbole
6. **Windows Explorer:** ist ein Programm/Werkzeug zur Verwaltung von **Ordern**; in den Ordnern werden **Dateien** (= Texte, Bilder, ..) gespeichert.
 **Aufruf:** Symbol WindowsExplorer anklicken (in der Taskleiste ganz unten):
Linke Seite zeigt die Struktur der Verzeichnisse an –
rechte Seite den Inhalt der Ordner, die in der linken Hälfte markiert (= angeklickt) sind;
"Dieser PC" angeklickt: angeschlossene Geräte können gesehen werden.
Ordner: neu anlegen / umbenennen / kopieren / verschieben / löschen; alles auch mit rechter Maustaste möglich.
7. **Speichern:** "speichern unter" wählen, damit das Original erhalten bleibt.
Speicherung in einer **Cloud**: z. B. GoogleDrive, OneDrive, gmx-Cloud, Telekom- Cloud,

usw.: meist 2 GB bis 5GB kostenlos, von überall auf die Daten zugreifen möglich; Teile für Freunde freigeben; Welche Cloud - gut überlegen; denn der Datenschutz greift nur bei Firmen mit Sitz in Deutschland.

Die Speichergrößen: Texte in **KB** (Kilobyte), Bilder in **MB** (Megabyte), Filme in **GB** (Gigabyte) und Festplatten in **TB** (Terabyte); 1000 KB= 1 MB, ...

8. **Externe Geräte:** anschließen und über den Explorer verwalten ("Dieser PC")



9. **Einstellungen** von Windows 10: Hier kann alles überprüft/geändert werden. z. B. Datenschutz oder

10. **"Erleichterte Bedienung"**: Text vergrößern, Bildschirmlupe, Wortvorschläge, Sprachausgabe, Spracherkennung, Augensteuerung, Cortana ("Sekretärin fürs Internet), Wortvorschläge beim Schreiben,

Sprache in Text umwandeln: Windows-Logo-Taste+H (Verbindung zum Internet erforderlich);

Beim Smartphone: Mail über Mikrofon schreiben lassen!

Vorlesen z. B. über Einstellungen bzw. Windows-Logo-Taste+Pluszeichen – mit Mauszeiger „ab hier vorlesen“ wählen; oder mit Balabolka: kann alles vorlesen und auch als mp3 abspeichern, bzw. Pocket-App: hier können gespeicherte Artikel am Handy laut vorgelesen werden.

11. **Programme:** aus dem Internet erst **downloaden** (Vorsicht bei der Herkunft!), dann noch **Installieren** (durch Doppelklick); fast alle Programmarten gibt es kostenlos, z. B. LibreOffice (Texte), Paint.net (Fotos), Thunderbird (Mails), TeamViewer (Hilfe von anderer Person) **Webbrowser** (z.B. Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Opera, Google Chrome, Safari (Apple), ..) und **Virenschutzprogramme** (z. B. Kaspersky, Avira, AVG, ...).

IX **Internet:**

weltweites Netzwerk, bestehend aus vielen Rechnern; **www** (= World Wide Web, kurz Web); eine **Webseite** (= Internetseite) ist ein Dokument im Internet, das mit Hilfe von einem **Webbrowser** von einem **Webserver** (ein Computer, der Dokumente überträgt) abgerufen werden kann.

1. **Zugang (PC): Provider** aussuchen (Telekom, M-Net, Kabel, 1&1,...), Informationen im Internet unter: "DSL Angebote", Tarif aussuchen, große Unterschiede (!) bei Preis, Geschwindigkeit (DSL/VDSL), DoppelFlat, Inklusiv von.., Mobilfunk, Entertainment, Mindestvertragslaufzeiten, Bereitstellungspreis usw. FritzBox = **Router**, über **WLAN** können PCs, Laptops, Tablets, Smartphones mit dem Internet verbunden werden. **LAN** = mit Kabel direkt mit Router verbunden.

Smartphones und Tablets haben auch über SIM-Karten Zugang zum Internet

Webbrowser nötig = spezielle **Computerprogramme** zum Aufrufen von Webseiten

2. **Browser:** z. B. Mozilla Firefox: Internetadresse eingeben / Lesezeichen hinzufügen (Menüleiste oder "Stern"); 3 waagrechte Linien rechts oben: Anonym surfen: "Neues privates Fenster". Einstellungen: Startseite festlegen, **Cookies** löschen, Pop-up-Fenster blockieren, ...

3. **Suchmaschinen:**

Google (www.google.de) ist die bekannteste; Suchen nach nur Bildern oder im ganzen Web; Trefferliste am besten, da am meisten Leute hier suchen.

Anklicken der 9 Punkte auf der Google Seite: Google Maps, YouTube, Übersetzer u.a. können aufgerufen werden.

Sicherere Suchmaschinen: z.B. DuckDuckGo, StartPage.com; Ecosia

Wikipedia: größtes Lexikon der Welt! Auch Amazon und Ebay sind Suchmaschinen;

4. **Suchen - Surfen:** Fragen im Browser in der Suchmaschine eingeben; man erhält eine Liste mit Verweisen auf relevante Dokumente; **Hyperlinks** (= Link) sind Verbindungen zu den einzelnen Seiten - die Maus wird hier zu einer Hand; immer dabei auch den Text darunter lesen! **Internetsurfen** ist das Durchstöbern des WWW und kann zur Sucht führen.

5. **Such-Operatoren:** Text in Gänsefüßchen (genau so), Text mit Minuszeichen (ohne das), Sternchen (ist ein Platzhalter), or (genauere Vorgabe durch oder), Filetype (Dateiformat: z. B. Wombat filetype:PDF), Site (Website wird durchsucht: z. B. site:test.de Matrazen)
6. **Alles kann im Internet gefälscht sein!** Text (Inhalt), Mails (Absender und Text), Videos (manipuliert durch Deepfake), Bewertungen (kann man kaufen), Chat-Personen (können Chatbots sein, also künstliche Gestalten), ...
7. **Virtuelle Realität** (VR): Mit einer Brille sehen wir eine computergenerierte, virtuelle Umgebung, die für uns Wirklichkeit wird. Spiele: Second life mit Avataren (Grafikfiguren).
8. **Viren-Virenschutz:** Computervirus ist ein sich selbst verbreitendes Programm. Unbedingt eine **Virenschutz-Software** installieren und **alle Updates** von allen Programmen - auch vom Betriebssystem regelmäßig durchführen (lassen).
Firewall - Zum Schutz des Computers (über den Router festlegen)
Backup und Sicherheitskopien: Datensicherung auf externe Datenträger (Festplatten).
Infizieren durch Phishing-Mails, Downloads und Webseiten/Werbebanner möglich.
9. **Vorsichtsmaßnahmen:**
Nie Emails von unbekannten Absendern aufrufen: **sofort löschen!**
Nie Dateianhänge wie .zip / .exe/ .doc/.docx ... ungeprüft öffnen, sie können Viren oder Würmer enthalten: nur von vertrauenswürdigen Quellen.
Nie ohne ein Anti-Viren-Programm eine Installation von USB-Sticks durchführen.
Nur mit aktuellem Browser surfen. **Nur** von sicheren Seiten Dateien herunterladen.
Nie aus Emails heraus Seiten von Banken aufrufen; **NUR** selbst (über Lesezeichen)
Nie auf eine Werbung klicken – außer man interessiert sich dafür.
Nie innerhalb eines Servers (z.B. Mailserver wie GMX, WEB, Telekom,..) weiter klicken –
Nie Namen, Telefonnummer, Emailadresse eingeben (bzw. noch sensiblere Daten wie Geburtstage, Bankdaten, Zugangsdaten zu Ebay, Amazon,...), wenn man sich nicht sicher ist!
Erst denken und lesen, dann klicken! Nicht zu neugierig sein!
Update immer - Upgrade nie (kostet in der Regel)
Im Internet gibt es nichts umsonst - wir zahlen mit unseren Daten!!
10. **Passwörter:** Immer wenn ein Passwort verlangt wird: **notieren:** bei wem und wie es lautet.
Nie das gleiche Passwort noch einmal verwenden!
Gutes PW: Klein- und Großbuchstaben, Ziffern, Sonderzeichen, keinen persönlichen Bezug
Z.B. Einen Satz ausdenken und hiervon die Anfangsbuchstaben nehmen. Um eine Zahl und Sonderzeichen ergänzen; und an fester Stelle die zwei Buchstaben des Kontos einfügen.
11. **Verfolgt im Netz - Tracking:** wir werden auspioniert: Auf jeder Internetseite bis zu 40 Tracker; Wichtig für die Werbung, da das Internet kostenlos ist. Durch die immensen Datenmengen lassen sich präzise Rückschlüsse auf **Interessen und Bedürfnisse des Nutzers, seine finanzielle Lage, den Beziehungsstand, gesundheitliche Probleme, politische Haltungen und sexuelle Präferenzen** ziehen.
Der Surfer zahlt nicht mit Geld – sondern mit dem Verlust seiner Privatsphäre.
Probleme: Tracker verfolgen uns über mehrere Geräte hinweg; sie erkennen uns an den Cookies (kleine Dateien auf unserem Rechner) und am "Fingerabdruck".
12. **Absolute Sicherheit** gibt es nicht:
Das Netz vergisst nichts! Völliges Löschen nicht möglich! TRAUE niemandem!!
(Identitäten können falsch sein); **Fake-News; Soziale Netzwerke:** alles wird gespeichert, jedes Gespräch, jede Mail. **Datenklau kann zu Identitätsdiebstahl** führen; Smarte Spione / Sprachassistenten (z.B. Alexa) / Gesichtserkennung (perfekt in China) / **BigData**.
Drum: Wenig Daten auf dem Rechner (keine Passwörter), Sicherungen auf Extra-Festplatten.



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

**Die rechtliche Bewältigung von körperlichen, geistigen
oder seelischen Beeinträchtigungen im Alter durch
Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und
Patientenverfügung**

Gudrun Scharr
Diplom-Rechtspflegerin (FH)

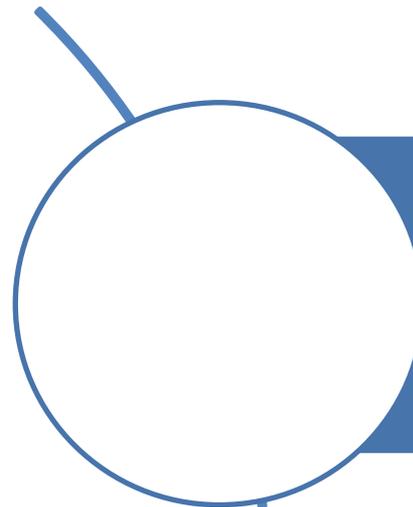
Vorüberlegungen

- Was wird, wenn ich auf die Hilfe anderer angewiesen bin?
- Wer handelt und entscheidet für mich?
- Wer verwaltet mein Vermögen?
- Wer kümmert sich um meine ärztliche Versorgung?
- Wer bestimmt meinen Aufenthalt?

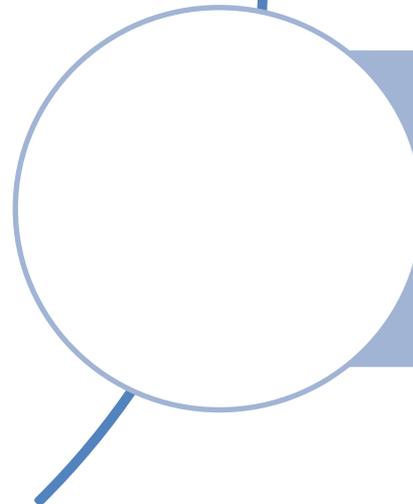
Vorüberlegungen

- Wer sucht einen Platz in einem Heim?
- Wer kündigt meine Wohnung?
- Wer organisiert Hilfe für mich?
- Wer kümmert sich um meine persönlichen Bedürfnisse?
- Meine Angehörigen werden sich doch wohl um mich kümmern?

Möglichkeiten



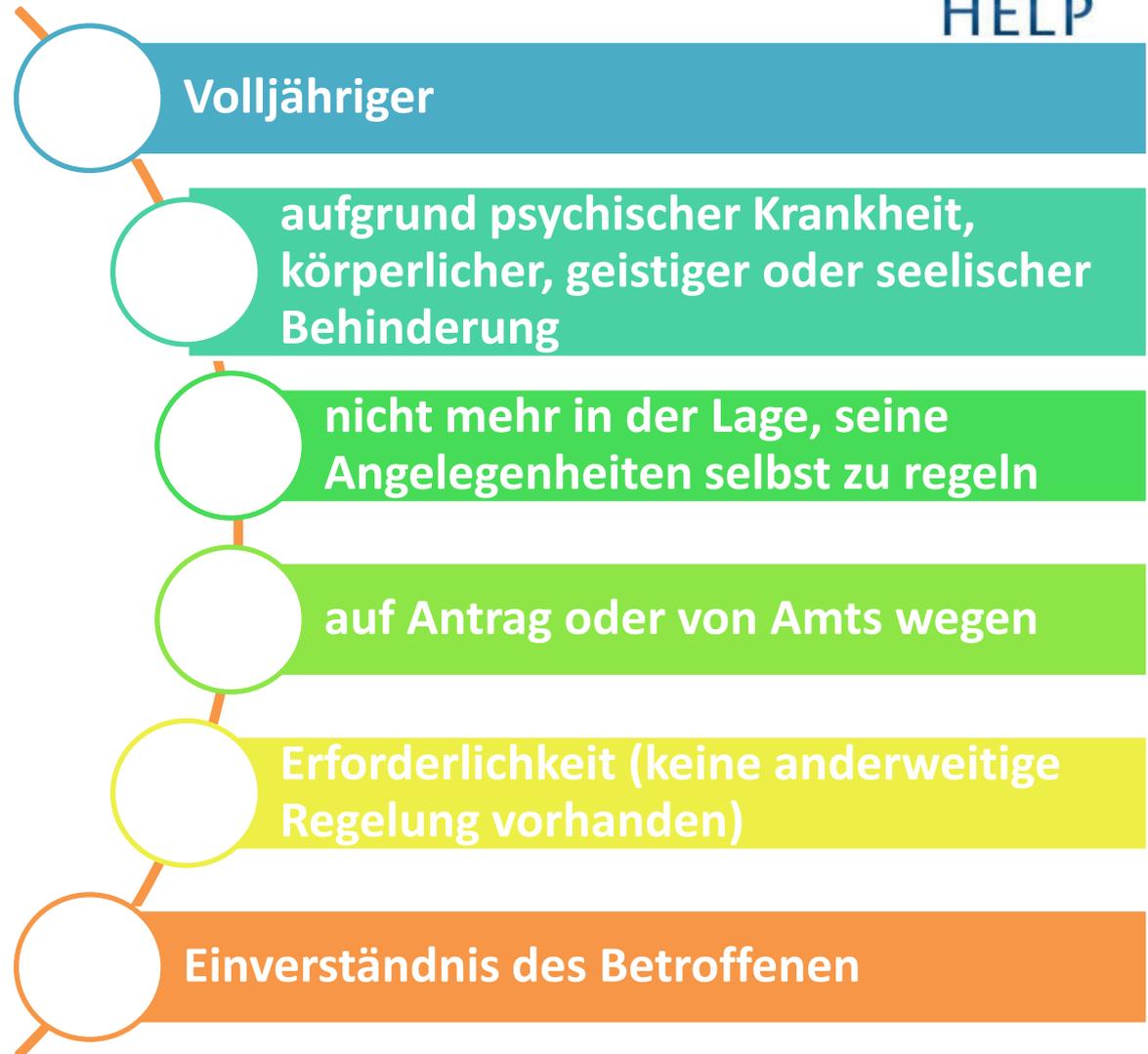
Gerichtliche Betreuung



Vorsorge aufgrund einer
Vollmacht

Betreuung

Voraussetzungen § 1896 BGB



Betreuung - Wirkungen

- Betreuer vertritt den Betreuten gerichtlich und außergerichtlich

- im Rahmen seines Aufgabenkreises, z.B.
 - Aufenthaltsbestimmung
 - Vermögenssorge
 - Ärztliche Maßnahmen
 - Wohnung
 - ...

Betreuer

- Natürliche geeignete Person
- Berücksichtigung von Wünschen des Betreuten
- Berücksichtigung verwandtschaftlicher oder persönlicher Beziehungen
- Vereinsbetreuer
- Behördenbetreuer
- Berufsbetreuer

Betreuung

- Es handelt sich hierbei um eine rechtliche Betreuung (nicht um eine persönliche)
- Überwachung und Aufsicht durch das Betreuungsgericht
- Rechnungslegung
- Berichtspflicht durch Betreuer
- Genehmigungen durch das Betreuungsgericht
- Kosten (Gebühren und Auslagen)

Juristische Vorsorge durch

➤ Vorsorgevollmacht

➤ Betreuungsverfügung

Vorsorgevollmacht

- Verhindert die Anordnung einer Betreuung
- der Bevollmächtigte handelt im Namen und im Auftrag des Vollmachtgebers
- Keine Überwachung durch das Betreuungsgericht

Vorsorgevollmacht – Was gehört in die Vollmacht?

Besser: explizite Aufzählung:

- Vermögenssorge
- Gesundheitsfürsorge
- Entscheidung über unterbringungsähnliche und Unterbringungsmaßnahmen
- Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht
- Entgegennahme und Öffnen der Post
- Vertretung gegenüber Behörden etc.

Vorsorgevollmacht – Was gehört in die Vollmacht?

- Verfügungen (Belastung, Veräußerung) über Grundstücke
- Wohnungsangelegenheiten
- Aufenthaltsbestimmung
- Vertretung vor Gericht
- Befugnis zur Erteilung von Untervollmachten
- ...

Vorsorgevollmacht -Aufbewahrung

- Keine Verwahrmöglichkeit mehr bei Gericht
- Wichtig: Zugriff für Vollmachtnehmer muss im Fall der Fälle sichergestellt sein.
- Ablieferungspflicht § 1901 c BGB
- Möglichkeit der (elektronischen) Hinterlegung im **Zentralen Vorsorgeregister** der Bundesnotarkammer (www.vorsorgeregister.de)
- Schnelle Information in Notfällen möglich, da deutschlandweit beim Zentralregister angefragt wird

Vorsorgevollmacht - Widerruf

- jederzeit Widerruf möglich
- durch Erklärung gegenüber dem Vertragspartner bzw. dem Bevollmächtigten
- Wichtig: Rückforderung der Originalvollmacht!

Betreuungsverfügung

- Betreuungsgericht ordnet Betreuung an
- Aber: Person des Betreuers bestimmt der Betroffene
- Betreuer handelt im Namen des Betroffenen und richtet sich nach seinen Wünschen
- Überwachung durch das Betreuungsgericht
- Kosten (Gebühren und Auslagen)

Betreuungsverfügung – Form

- Schriftlich mit Datum und Unterschrift
- Vordruck
- Verwahrung an zugänglichem Ort
- Ablieferungspflicht § 1901 c BGB
- Möglichkeit der (elektronischen)
Hinterlegung im **Zentralen
Vorsorgeregister** der Bundesnotarkammer
(www.vorsorgeregister.de)

Betreuungsverfügung – Überwachung

- **durch das Betreuungsgericht**
 - durch Genehmigungen
 - durch Rechnungslegung
 - durch Berichtspflicht des Betreuers

Patientenverfügung

Bestimmung des Betroffenen, ob er in bestimmte

- Untersuchungen
- Heilbehandlungen
- ärztliche Maßnahmen

einwilligt, oder solche ablehnt

(Ersteller muss einwilligungsfähig sein – nicht unbedingt geschäftsfähig)

Patientenverfügung - Wirkungen

- Betreuer/Bevollmächtigter ist an die Verfügung gebunden und muss für die Umsetzung sorgen § 1901 a BGB
- Bindung der Ärzte an die Verfügung, solange eindeutig festgestellt werden kann, dass der in der Verfügung ausgedrückte Wille für die aktuelle Situation gelten sollte
- Ärzte und Bevollmächtigter / Betreuer können davon abweichen, wenn eindeutige Anhaltspunkte dafür vorhanden sind, dass der damals geäußerte Wille nicht für die aktuelle Situation gelten sollte

Patientenverfügung - Inhalt

- Erläuterung, warum mache ich eine Patientenverfügung
- Situationen, für die die Patientenverfügung gelten soll
- Festlegung, ob und welche ärztlichen / pflegerischen Maßnahmen ergriffen werden sollen
- genaue Formulierung / Benennung
- Ärztl. Bestätigung über Aufklärung und über Einwilligungsfähigkeit
- Wünsche zu Ort und Begleitung
- Organspende
- Aussagen zur Verbindlichkeit

Patientenverfügung - Aufbewahrung

- Verwahrung an zugänglichem Ort
- Vertrauensperson
- Möglichkeit der (elektronischen) Hinterlegung im **Zentralen Vorsorgeregister** der Bundesnotarkammer (www.vorsorgeregister.de)

Patientenverfügung

- Regelmäßige Bestätigung der Gültigkeit nicht erforderlich, aber sehr empfehlenswert → Aktualisierungen mit Datum und Unterschrift
- Beratung durch Arzt empfehlenswert, vor allem bei schwerer Krankheit

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

**Gudrun Scharr
Diplom-Rechtspflegerin (FH)**



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

Die Regelung der Vermögensangelegenheiten – testamentarische Gestaltung und ein kurzer Exkurs in die Erbfolge

Gudrun Scharr
Diplom-Rechtspflegerin (FH)

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Gesamtrechtsnachfolge

- Übergang des Vermögens als Ganzes auf die Erben
- Aktiva und Passiva
- Nachlass wird gemeinsames Vermögen der Erben (Erbengemeinschaft)
- Erbe erwirbt nicht einzelne Gegenstände, sondern einen Anteil am Gesamtnachlass

Verwandtenerbrecht – Ordnungssystem

1. Ordnung:

Abkömmlinge
des
Erblassers

(Kinder,
Enkel,
Urenkel)

2. Ordnung:

Eltern des
Erblassers und
deren
Abkömmlinge

(Bruder,
Schwester,
Nichte, Neffe)

3. Ordnung:

Großeltern des
Erblassers und
deren
Abkömmlinge

(Onkel, Tante,
Cousin,
Cousine)

4. Ordnung:

Urgroßeltern
des
Erblassers
und deren
Abkömmlinge

Es gilt immer: Ist nur ein Verwandter aus einer vorhergehenden Ordnung noch am Leben, schließen diese alle möglichen Erben einer fernerer Ordnung aus.

Ehegattenerbrecht

Ehegatte erbt

Neben
Verwandten der
1. Ordnung:

$1/4$

Neben
Verwandten
der 2. Ordnung:

$1/2$

Neben
Großeltern:

$1/2$

im übrigen

$1/1$



ggf. Erhöhung um $\frac{1}{4}$ beim Güterstand der
Zugewinnngemeinschaft

Ehegattenerbrecht

Ehegatte erbt beim

Güterstand der Gütertrennung

Bei 1 Kind

$1/2$

Bei 2 Kindern

$1/3$

Bei mehr als 2 Kindern

$1/4$

Erbrecht des Fiskus

- Nur dann, wenn keine gesetzlichen Erben vorhanden sind
- gilt auch, wenn die Erben ausschlagen würden oder erbunwürdig sind oder verzichtet haben
- Erbenermittlung durch das Nachlassgericht
- Nachlassgericht stellt das gesetzliche Erbrecht des Fiskus durch Beschluss fest

Gewillkürte Erbfolge

Wenn der Erblasser eine Verfügung
von Todes wegen hinterlässt (z.B.
Testament)



Eintritt der gewillkürten
Erbfolge

Pflichtteil

Pflichtteilsberechtig:

Abkömmlinge, Eltern, Ehegatten
(soweit sie auch gesetzliche Erben
geworden wären)

Pflichtteilsanspruch:

Höhe: Hälfte des gesetzlichen
Erbschlags
Anspruch auf Zahlung eines
Geldbetrags

Verjährung:

3 Jahre

Wer kann ein Testament errichten? Testierfähigkeit

- Volljähriger, soweit er die Bedeutung seiner Erklärung einsieht
- Minderjährige ab 16 Jahren – nur beim Notar
- Testament kann nur höchstpersönlich errichtet werden

Arten der Verfügungen von Todes wegen

- Notarielles Testament
- Eigenhändiges Testament
- Erbvertrag
- Nottestamente
- Gemeinschaftliches Testament

Eigenhändiges Testament – Form

- gesamter Text eigenhändig geschrieben
- am Ende des Textes eigenhändige Unterschrift
- Soll: Angabe von Ort und Datum
- Soll: Unterschrift mit Vor- und Zunamen

Vorteile des eigenhändigen Testaments

- Es kann ohne Hilfe schnell an jedem Ort zu jeder Zeit verfasst werden.
- Es kann jederzeit geändert oder vernichtet werden.
- Die Errichtung kostet nichts.
- Es muss nicht beim Nachlassgericht hinterlegt werden (Kosten). Erblasser kann es selbst aufbewahren.

Vorteile des notariellen Testaments

- Aufgrund der Beratung durch den Notar wird sichergestellt, dass im Testament auch zum Ausdruck kommt, was der Erblasser wünscht
- Beratung auch über steuerliche Folgen
- Das Testament wird bis zum Tod des Erblassers sicher bei einem Amtsgericht aufbewahrt
- Nach dem Tod geht das Testament automatisch dem zuständigen Amtsgericht zu
- Notar überzeugt sich von der Testierfähigkeit

Nottestamente

Bürgermeistertestament

Bürgermeister + 2 Zeugen

Bei naher Todesgefahr oder Vorliegen
außerordentlicher Umstände

3-Zeugen-Testament

3 Zeugen

bei naher Todesgefahr

Seetestament

3 Zeugen

Seereise auf deutschem Schiff
außerhalb eines inländischen
Hafens

Achtung: Nottestamente werden 3
Monate nach Errichtung ungültig, wenn
Erblasser dann noch lebt

Das gemeinschaftliche (Ehegatten)Testament

- ✓ Nur bei Ehegatten und Lebenspartnern möglich
- ✓ Form: von einem Ehegatten eigenhändig geschrieben und von beiden Ehegatten unterschrieben
- ✓ oder notariell
- ✓ Inhalt: z.B.
 - gegenseitige Erbeinsetzung und Erbeinsetzung nach dem Tod des Längerlebenden
 - Wechselbezüglichkeit

Inhaltliche Gestaltung eines Testaments

- Erbeinsetzung
- Enterbung
- Ersatzerben
- Vor- und Nacherbfolge
- Teilungsanordnung
- Vermächtnis
- Testamentsvollstreckung
- Auflagen
- Widerruf eines Testaments

Widerruf eines Testaments

- Jederzeit möglich
- Testament vernichten
- Testament verändern
- Errichtung eines neuen Testaments
- Rücknahme aus der amtlichen Verwahrung bei einem notariellen Testament
- Gemeinschaftliches Testament: Widerruf nur zu Lebzeiten möglich

Erbvertrag

- Vertragliches Rechtsgeschäft + Verfügung von Todes wegen
- Es wird verbindlich bestimmt, wer Erbe wird
- Bindung an den Erbvertrag
- Vererbt wird nur das Vermögen, welches zum Todeszeitpunkt vorhanden ist
- höchstpersönlich
- Form: notariell beurkundet bei gleichzeitiger Anwesenheit

Ausschlagung der Erbschaft

- Grundsatz: Erbschaft fällt zunächst mit dem Todesfall an
- Frist: 6 Wochen ab Kenntnis vom Anfall der Erbschaft
- Form: Erklärung gegenüber dem Nachlassgericht zur Niederschrift des Nachlassgerichts oder in öffentlich beglaubigte Form (Notar)
- Wirkung: Ausschlagender verliert rückwirkend seine Erbenstellung → Ausschlagender gilt als vorverstorben

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

**Gudrun Scharr
Diplom-Rechtspflegerin (FH)**



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

Ein kurzer Einblick in das Strafrecht

Gudrun Scharr
Diplom-Rechtspflegerin (FH)

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Vorsatz und Fahrlässigkeit

Vorsatz:

Wer wissentlich und willentlich die Tat begeht, handelt vorsätzlich.

(Auch wenn der Täter die Tat billigend in Kauf nimmt.)

Fahrlässigkeit:

Fahrlässig handelt, wer die allgemeine, im Verkehr erforderliche Sorgfalt außer Acht lässt.

vorsätzliche Körperverletzung

§ 223 StGB

- eine andere Person
- **Körperliche Misshandlung**
= Beeinträchtigung des körperlichen Wohlbefindens oder der körperlichen Unversehrtheit

ODER

Beschädigung der Gesundheit

= Herbeiführung oder Steigerung einer körperlichen oder seelischen Krankheit

Auch **fahrlässig** möglich § 229 StGB = wenn man die erforderliche Sorgfalt außer Acht lässt

Gefährliche Körperverletzung

§ 224 StGB

Eine Körperverletzung wurde begangen:

- durch Gift oder andere gesundheitsschädliche Stoffe
- mittels einer Waffe oder eines anderen gefährlichen Werkzeugs
- mittels eines hinterlistigen Überfalls
- mit einem anderen gemeinschaftlich
- mittels einer das Leben gefährdenden Behandlung

Nötigung

§ 240 StGB

Eine Nötigung begeht:

- **wer einen Menschen**
- **mit Gewalt** (Einsatz körperlicher Kraft)
ODER
durch Drohung mit einem empfindlichen Übel =
in Aussicht stellen eines künftigen Übels, egal, ob dies tatsächlich verwirklicht wird
- **zu einer Handlung, Duldung oder Unterlassung nötigt** = ein Verhalten aufzwingen gegen den Willen des Opfers
- Die Gewalt oder Androhung des Übels zu dem angestrebten Zweck muss **verwerflich** sein

Freiheitsberaubung

§ 239 StGB

Eine Freiheitsberaubung begeht:

- wer einen **Menschen**
- **einsperrt** = Festhalten in einem umschlossenen Raum, sodass Opfer sich nicht wegbewegen kann

ODER

auf andere Weise der Freiheit entzieht = jede Handlung, die Fortbewegungsfreiheit aufhebt (z.B. Festhalten, Festbinden, Medikamente)

Diebstahl

§ 242 StGB

Einen Diebstahl begeht, wer:

- **eine fremde bewegliche Sache wegnimmt**
- **mit Zueignungsabsicht** = Täter will dem Eigentümer die Sache auf Dauer entziehen und sie in sein Vermögen einverleiben

Achtung: besonders schwerer Diebstahl bei Ausnutzung der Hilflosigkeit einer anderen Person oder bei weggesperrten Sachen

Unterschlagung § 246 StGB

Eine Unterschlagung begeht, wer:

- **eine fremde bewegliche Sache**
- **sich oder einem Dritten zueignet** (keine Wegnahme nötig, da Täter bereits im Besitz oder Gewahrsam der Sache ist)

Achtung: Veruntreuung:

wenn die Sache dem Täter **anvertraut** wurde

Unbefugter Gebrauch eines Fahrzeugs

§ 248 b StGB

- **Ingebrauchnahme**
- **eines Fahrzeugs**
 - Kraftfahrzeuge
 - Fahrräder
- **gegen den Willen des Berechtigten**

Verletzung des Briefgeheimnisses § 202 StGB

- **Öffnen eines verschlossenen Briefes
oder
eines anderen verschlossenen Schriftstücks**
- **die nicht zu seiner Kenntnis bestimmt sind**

oder

- **Kenntnis vom Inhalt verschaffen durch technische Mittel ohne Öffnen**

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

**Gudrun Scharr
Diplom-Rechtspflegerin (FH)**

Welcome to Hospitality

Copyright Jochen Ehmann

Kaffee & Tee

Wahrscheinlich eine der größten Errungenschaften unserer Zivilisation. Getränke, welche sich durch alle Kulturen unserer Erde ziehen, durch alle Jahrhunderte.
Sogar Kriege wurden dafür geführt.

Ein täglicher Begleiter, welchen man sich heutzutage nicht mehr aus dem Alltag wegdenken mag und ein Tag ohne Kaffee oder Tee, scheint wie ein verlorener Tag.

Es gibt viele Röstverfahren, Fermentierungen, Brühverfahren, Kombinationen, Varianten, Serviervarianten.

Vor dem Essen, nach dem Essen, mit Milch oder Sahne, mit „Flavour oder Schuss“, Zitrone oder ganz einfach pur.

Copyright Jochen Ehmann

Teeanbaugebiete



Indien und China sind die größten Teeproduzenten. Sie liefern mehr als 50 % für die Weltbevölkerung. Sri Lanka und Vietnam stehen gleich an zweiter Stelle. Taiwan, Japan, Nepal, Afrika, Indonesien, Madagaskar, Brasilien, Chile, Argentinien und Iran reihen sich alle ein.

Copyright Jochen Ehmann

Teespezialitäten

Grüner Tee:	Matcha, Sencha, Nilgiri, ...
Weißer Tee:	Pai Mu Tan, Yin Zhen, Da Bai, ...
Oolong Tee:	Da Hong Pao, Shui Jin Gui, ...
Schwarzer Tee:	Assam, Darjeeling, Sikkim, Ceylon, ...
Kräutertee:	und auch Arzneitee - Teeähnliches Erzeugnis
Früchtete:	Teeähnliches Erzeugnis
Masala Chai:	Chai Tee - schwarzer Tee mit Milch & Gewürzen

Copyright Jochen Ehmann

Wein

Wein ist ein alkoholisches Getränk aus dem vergorenen Saft der Beeren der Edlen Weinrebe.

Im Altertum erfuhr der Weinanbau eine erhebliche Beachtung und Ausbreitung. Weinbau wurde schon seit dem 6. Jahrtausend v. Chr. in Vorderasien betrieben. Georgien sowie das heutige Armenien gelten als die Ursprungsländer des Weines.

Wein war und ist ein wesentlicher Bestandteil ritueller Praktiken in verschiedenen Kulturen. Die im Weingenuss gesuchte Ekstase wurde als etwas betrachtet, das Nähe zu einer Gottheit schaffen kann.

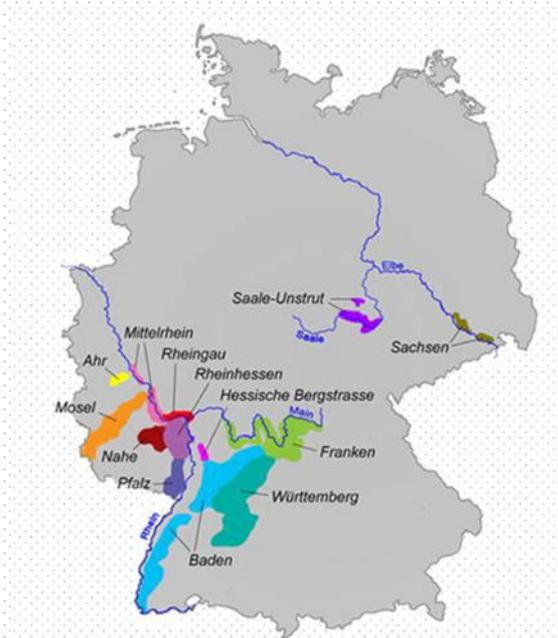
Durch spezifische önologische Ausbaumethoden kommt es bei der Lagerung zu zahlreichen biochemischen Reifeprozessen, die sehr vielfältig sein können und auch dazu führen, dass manche Weine jahrzehntelang reifen und haltbar sind.

Wein ist ein Genussmittel.

Copyright Jochen Ehmann

Deutschland

Ahr
Mosel-Saar-Ruwer
Mittelrhein
Nahe
Rheingau
Rheinhessen
Pfalz
Baden
Hessische Bergstraße
Württemberg
Franken
Saale Unstrut
Sachsen



Copyright Jochen Ehmann

Österreich

Kamptal
Kremstal
Wachau
Traisental
Donauland
Thermenregion
Neusiedlersee-Hügelland
Weststeiermark
Südsteiermark
Süd-Oststeiermark
Sudburgenland
Mittelburgenland
Neusiedlersee
Carnuntum
Wien



Copyright Jochen Ehmann

Italien ...und viele andere



Frankreich
Spanien
Portugal
Griechenland
Rumänien
Schweiz
Bulgarien
USA
Chile
Mexiko
Argentinien
Südafrika
Neuseeland
Australien
Etc.....

Copyright Jochen Ehmann

Weißweine:	Zum Fisch:	Riesling
	Zur Asia-Küche:	Sauvignon Blanc
	Zum Geflügel:	Grauburgunder
	Zu Butter-/Sahnesaucen:	Chardonnay
	Zu Terrinen:	Gewürztraminer
	Zum Vegetarischen:	Grüner Veltliner
Rotweine:	Zu Schmorgerichten:	Spätburgunder
	Zum Lamm:	Cabernet Sauvignon
	Zum Rind:	Syrah/Shiraz
	Zum Käse oder ohne Essen:	Merlot
	Zur Pasta:	Sangiovese
	Zum romantischen Date:	Tempranillo
Champagner:dafür gibt es immer eine Gelegenheit	

Copyright Jochen Ehmann

Aperitif:

Ein **Aperitif** (auch **Apéritif**, als Kurzform vor allem in der Schweiz auch **Apéro**) ist ein meist alkoholisches Getränk, das vor dem Essen konsumiert wird, um den Appetit anzuregen und auf die bevorstehende Mahlzeit einzustimmen.

Er ist ein fester Bestandteil in den romanisch beeinflussten Kochtraditionen wie der französischen und italienischen Küche.

Der Aperitif hat zudem eine soziale Funktion und dient dazu, den Gästen die Wartezeit bis zum Servieren der Speisen zu verkürzen oder zu überbrücken, bis alle eingetroffen sind und man sich zu Tisch begeben kann.

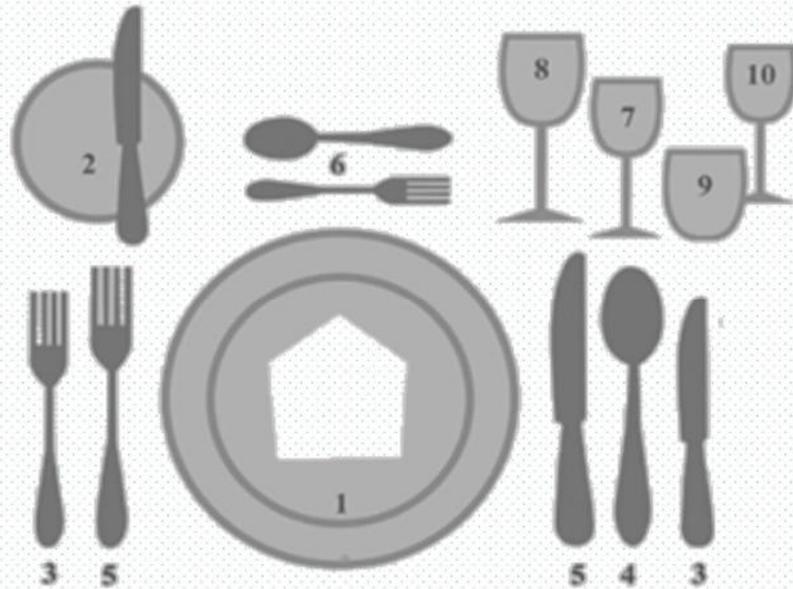
Digestif:

Ein **Verdauungsschnaps**, auch **Digestif** (von lateinisch *digestio* ‚Verdauung‘; französisch *digestif*, -ve ‚die Verdauung betreffend‘, auch ‚verdauungsfördernd‘; in der Schweiz auch *Verdauerli* oder auf alemannisch *Verrisserle*; im norddeutschen Raum auch *Zerhacker* oder *Absacker*), ist ein alkoholisches Getränk, das - im Gegensatz zum Aperitif - nach einer Mahlzeit getrunken wird.

Meist sind Digestifs hochprozentige Spirituosen, die pur oder verfeinert gereicht werden. Grundsätzlich werden fünf Arten von Verdauungsschnäpsen unterschieden. Klassische Digestifs sind Wein- und Tresterbrände, Obstler, klare Spirituosen und Liköre.

Copyright Jochen Ehmann

Das 4 Gang Menü



1. Platzteller
2. Brotteller
3. Vorspeisenbesteck
4. Suppenlöffel
5. Hauptspeisenbesteck
6. Dessertbesteck
7. Weißweinglas
8. Rotweinglas
9. Wasserglas
10. Dessertweinglas (optional)

Copyright Jochen Ehmann

Hospitality & Service Kultur

Wikipedia:

Als Hospitality (engl. Hospitality = Gastlichkeit) Management wird die professionelle Beschäftigung mit infrastrukturellen und personenbezogenen Dienstleistungen für verschiedene staatliche, gemeinnützige und privatwirtschaftliche Einheiten bezeichnet.

Das bedeutet im Klartext?

Das Spiel mit den Emotionen: Glückseligkeit, Überraschung, Spannung.

Die ungeteilte Aufmerksamkeit: Unser Gast ist kein zufälliger Passant, er ist derjenige für den wir Morgens aufstehen. Jeder ist ein VIP!

Die Extrameile: Mal den Trampelpfad verlassen und neue Wege gehen.

Empathie: Antragsteller oder Gast - In welcher Position fühlen Sie sich wohler?

Sind Sie flexibel? Sind Ihre täglichen Entscheidungen bereits entschieden?

Bieten Sie Alternativen!

© Jochen Ehmann

Kleines Fallbeispiel für den aufmerksamen Beobachter

Eine kleine Gruppe Gäste sitzt in einem Restaurant und genießt den Abend. Dieser neigt sich nun dem Ende entgegen, der Wein ist fast ausgetrunken. Sie sind Mitarbeiter in eben diesem Restaurant und kümmern sich schon den ganzen Abend um die Herrschaften.

Nun wird die Rechnung bestellt Für den Heimweg wird die Option Taxi in Erwägung gezogen.

Was gilt es in dieser Situation zu beachten, wie gehen Sie vor und wie gestalten Sie die Situation um den Gästen einen angenehmen Abschluss des Abends zu bereiten?

Simpel, aber essentiell !

Copyright Jochen Ehmann

!! Gäste sind Menschen !!

(...ja, auch wenn es einem manchmal nicht so vorkommt)

Menschen mit individuellen Bedürfnissen, Sehnsüchten,
Wünschen, Hoffnungen, Erwartungen....

....und den immer gleichen Grundbedürfnissen!!

VIP

ist auch ein Bedürfnis

Copyright Jochen Ehmann

Grundsätzlich erstmal jeder Mensch

Denn wer mag es nicht, das Gefühl als bevorzugt behandelt zu werden, die ungeteilte Aufmerksamkeit zu genießen und etwas besonderes zu sein?

Dann gibt's aber auch die VVVips.....

Menschen von gehobenem gesellschaftlichen, wirtschaftlichen oder auch politischem Stand, und solche die denken, dass sie es sind. Dieser Menschenkreis ist es gewöhnt, durch Erziehung, das gesellschaftliche Umfeld, durch ihren wirtschaftlichen Stand, durch Erfolg oder Popularität besonders behandelt zu werden.

Copyright Jochen Ehmann

Das erleichtert oft den Umgang:

Persönlicher Kontakt & Shake Hands

Stellen Sie sich mit Namen vor

Anerkennung des besonderen Status

„Selbstverständlich, für Sie sehr gern“

Reich wird man nicht durch Geld ausgeben!!!!

Wer einen Ferrari kauft, spart gern an der Parkplatzgebühr.

Allgemeinwissen schadet nie

Lesen Sie eigentlich Zeitung?

Copyright Jochen Ehmann

Herrschartitel		Anrede (Prädikatstitel)	allgemeiner Titel für die Nachkommen	
männlich	weiblich		männlich	weiblich
Kaiser	Kaiserin	(Kaiserliche) Majestät	(Kron-) Prinz,	(Kron-) Prinzessin,
König	Königin	(Königliche) Majestät	(Kron-) Prinz	(Kron-) Prinzessin
Erzherzog	Erzherzogin	Kaiserliche & Königliche Hoheit	Erzherzog	Erzherzogin
Großherzog	Großherzogin	Königliche Hoheit	Prinz / Erbgroßherzog	Prinzessin / Erbgroßherzogin
Kurfürst	Kurfürstin	Königliche Hoheit	Kurprinz	Kurprinzessin
Herzog	Herzogin	(Königliche) Hoheit	Prinz	Prinzessin
Landgraf	Landgräfin	Hoheit	Prinz	Prinzessin
Pfalzgraf	Pfalzgräfin	Hoheit	Prinz	Prinzessin
Markgraf	Markgräfin	Hoheit	Prinz	Prinzessin
Fürst	Fürstin	Hoheit	(Erb-) Prinz oder (Erb-) Graf	(Erb-) Prinzessin oder (Erb-) Gräfin
Graf	Gräfin	Hochgeboren	Erbgraf	Erbgräfin, Komtesse
Freiherr, Baron	Freifrau, Baronin	Hochwohlgeboren	Freiherr, Baron	Freiin, Baronesse
Ritter, Edler, Herr von, Junker von, Landmann von,	Edle, Frau von, Junkfrau von	Hochwohlgeboren	Ritter, Edler, Herr von, Junker von	Edle, Fräulein / Frau von, Junkfrau von

Copyright Jochen Ehmann

Offiziere

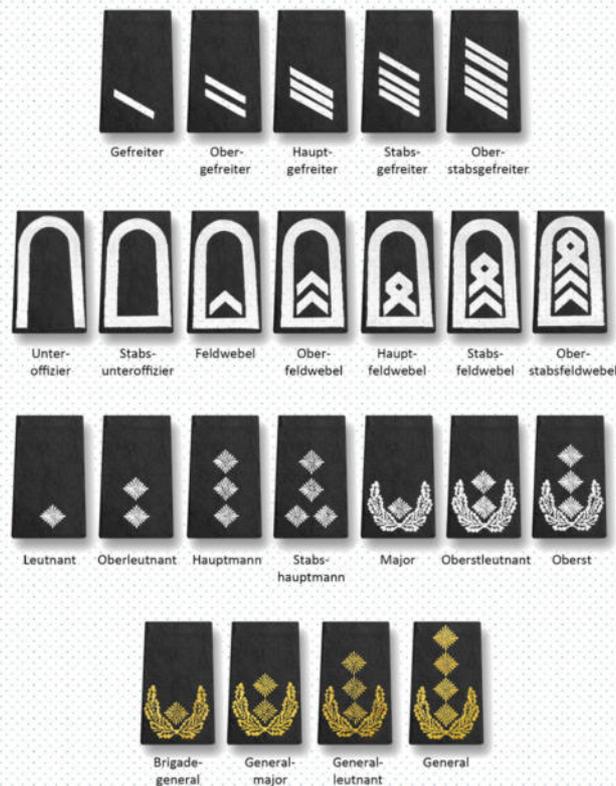
General
 Generalleutnant
 Generalmajor
 Brigadegeneral
 Oberst
 Oberstleutnant
 Major
 Stabshauptmann
 Hauptmann
 Oberleutnant
 Leutnant



Unteroffiziere

Oberstabsfeldwebel
 Stabsfeldwebel
 Oberfähnrich
 Hauptfeldwebel
 Oberfeldwebel
 Fähnrich
 Feldwebel
 Stabsunteroffizier
 Fahnenjunker
 Unteroffizier

Copyright Jochen Ehmann



Copyright Jochen Ehmann

Kommunikation mit Knigge

Signale Setzen

Zeigen Sie Kommunikationsbereitschaft. Ein herzlicher Tagesgruß wird heutzutage seltener verwendet als man denkt. Machen Sie den ersten Schritt.

Der Ton macht die Musik

Ruhiger Tonfall, keine Hektik in der Stimme. Reden Sie langsam und nicht zu laut.

Höflichkeit

Diese ist leider keine Selbstverständlichkeit mehr. Dabei sind Bitte und Danke keine unaussprechlichen Fremdworte.

Poesie öffnet Herzen

Cyrano De Bergerac verzauberte mit seinen Worten die Herzen der Frauen. Die richtige Wortwahl kann den Verlauf der Konversation bestimmen.

Verständlich bleiben

Guter Satzbau ist keine chinesische Puzzelbox, sondern klar und deutlich. Nicht zu steif und altklug erscheinen, bleiben Sie locker.

Haltung bewahren

Ihre Körperhaltung spiegelt Ihre Geisteshaltung.

Copyright Jochen Ehmann

Keine vorschnelle Schlüsse oder Mutmaßungen
Niemand möchte vorschnell be- oder verurteilt werden.

Unkomplizierter Small Talk
Weder Politik noch Religion.

Offen und Interessiert
Hören Sie zu, beobachten Sie aufmerksam.

Nicht aufdrängen, aber immer in den Startlöchern
Viele Menschen sind fühlen sich schnell bedrängt.

Die Kommunikation immer anpassen
Schnell, langsam, laut, leise, viel, wenig....

Es sind oft die kleinen Gesten, die zählen....auch noch heutzutage !

Copyright Jochen Ehmann

z.B. die Klassiker (fast alle kennen sie, fast keiner verwendet sie)

Einer Dame die Tür aufhalten (Haustür wie auch Autotür)
Einer Dame aus der & in die Jacke helfen
Den sicheren Arm zum Geleit anbieten
Vor einer Dame die Treppe runter, hinter ihr die Treppe hoch
Immer an der „gefährlichen“ Seite des Gehwegs laufen
Im Theater den Menschen das Gesicht zuwenden, nicht den Rücken
(beim durchlaufen der Reihen) und der Herr geht vorweg
In einer für alle Anwesenden verständliche Sprache sprechen
Nicht mit dem Finger auf Menschen zeigen
Dezente Lautstärke in geschlossenen Räumen

Copyright Jochen Ehmann

Tischmanieren:

Den Stuhl bereit halten und zurecht rücken
Erst setzen, wenn die Damen sitzen
Der Herr bestellt für die Dame
Aufstehen, wenn eine Dame den Tisch verlässt
Aufstehen, wenn eine Dame zum Tisch zurück kehrt
Regelmäßig die Serviette verwenden
Die Gabel zum Mund, nicht den Mund zur Gabel
Gekreuztes Besteck, parallel gelegtes Besteck
Die Serviette NICHT auf den Teller legen
Keine Essensgeräusche
Kein lautes Handy
Keine Ellenbogen auf dem Tisch
Wie fassen Sie das Weinglas an?

Copyright Jochen Ehmann

Einladungen

Matinée

Eine künstlerische Veranstaltung, welche am
Vor- oder Nachmittag stattfindet

Soiree - oder auch Abendgesellschaft

Eine künstlerische Veranstaltung, die am Abend stattfindet

Geschäftssessen

Formelle Zusammenkunft zweier oder
mehrerer Geschäftspartner in einem Restaurant

Cocktailparty

Eine Stehempfang in lockerer Atmosphäre, gereicht werden Getränke
und nur kleine Häppchen, Musik ist dezent und nicht tanzbar

Ball / Gala

Festliche Abendveranstaltung mit Tanz

Bankett

ein Festessen in Form einer gemeinsamen Mahlzeit im feierlichen
Rahmen zu einem besonderen Anlass oder zu Ehren eines Gastes

Copyright Jochen Ehmann

Kleiderordnung

Casual

Freizeitkleidung (Jeans, Shirt, etc)

Smart Casual

Gehobene Freizeitkleidung - Stoffhosen, Hemd, Sportjacket - keine Jeans

Business Casual

Bürokleidung - Anzug, Kostüm, Rock und Bluse

Business Attire

Business Kleidung - dunkler Anzug, dunkles Kostüm

Semi-Formal (bis 18:00 Uhr)

Dunkler Anzug & elegantes Cocktailkleid oder dunkles Kostüm

Semi-Formal (ab 18:00 Uhr)

Black Tie ("Cravate Noire") Smoking & Abendkleid

Formal (bis 18:00 Uhr)

Cutaway („Morning Dress“) & Cocktailkleid oder elegantes Kostüm

Formal (ab 18:00 Uhr)

White tie ("*Cravate Blanche*") Frack & Langes Abendkleid

Copyright Jochen Ehmann

Moderne Gesellschaft mittelalterliche Sitten

Wir leben in einer freien und aufgeklärten Gesellschaft,
Gleichberechtigung ist in unserem Grundgesetz verankert.

Es wird von Toleranz und Respekt geredet, Rücksicht und Hilfsbereitschaft.

Jedoch zeigt der Alltag, dass wir in all diesen Punkten noch viele mittelalterliche
Strukturen in unserem Verhalten finden können.

Und das nicht nur beim „Pöbel“ auf der Straße !!

Verbale Entgleisungen, im Internet & im öffentlichen Leben.

Drohungen & Beleidigungen.

Wer schreit, hat Recht.

Servicepersonal sind Menschen zweiter Klasse.

Hauptsache billig, egal wer wie davon leben muss.

Lieber degradieren als loben.

Copyright Jochen Ehmann

„Auch der Adel lernt wie die Affen...durch zuschauen“

...mal gehört, weiß aber nicht mehr von wem !!

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Andere Menschen werden Sie dabei bemerken, und vielleicht sogar von Ihnen lernen. Die Menschen lernen auch schlechtes Benehmen voneinander. Das beginnt bereits in frühen Kindertagen.

Knigge ist keine Form von altmodischen Gewohnheiten. Knigge ist kein Gegner von Emanzipation und dem freien Willen. Knigge ist Respekt vor dem Menschen, welcher uns gegenüber steht. Ein bisschen mehr Knigge in jedem von uns könnte diese Welt zu einem besseren Ort machen.

Copyright Jochen Ehmann

Literatur & Quellenhinweise

Internet: www.dresscode-guide.de
www.knigge.de
www.wikipedia.de

Literatur: Hotel & Gast von Anton Beer & Herrmann Grüner
Grundkurs Wein von Jens Priewe
Restaurantfachmann von W.Fürst & E.Schnauder
Über den Umgang mit Menschen von A.F. von Knigge
Der neue große Knigge von Silke Schneider-Flaig

... und im Zweifel auch mal was Googeln ...

Copyright Jochen Ehmann



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

Ernährung für Senioren

Bianca Meraner

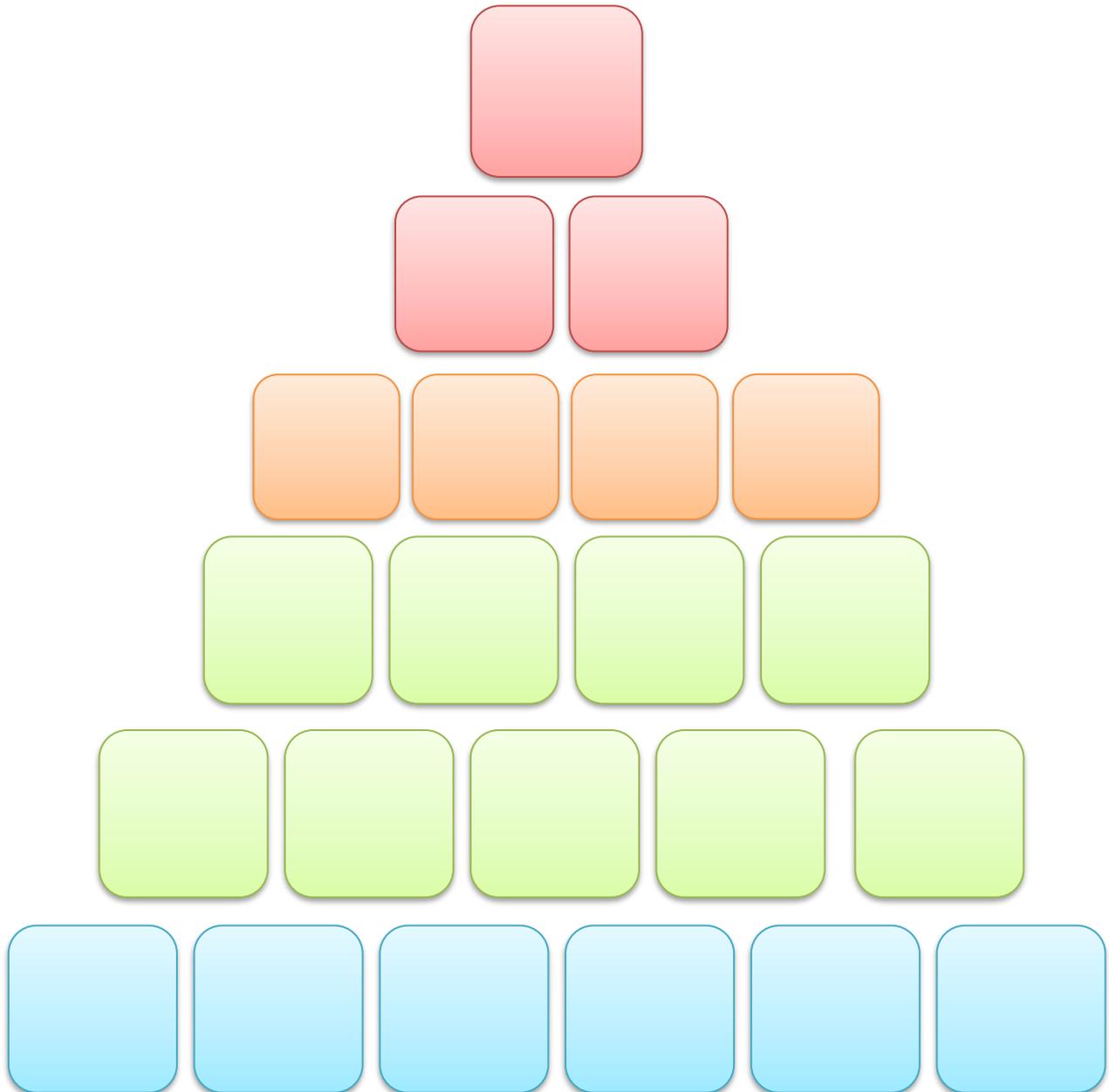
Gesunde Ernährung für Senioren

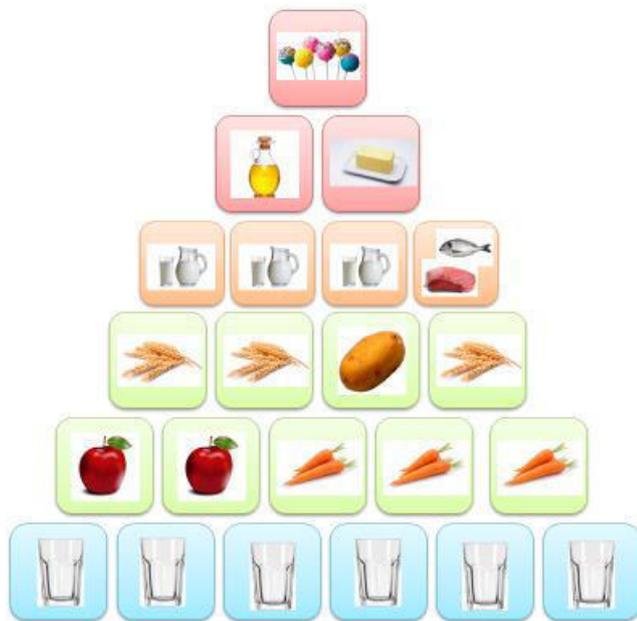
Seminarinhalte Basislehrgang Seniorenassistenz



1. Grundlagen einer gesunden Ernährung (Ernährungspyramide)
2. Essen fürs Gehirn + Grundnährstoffe
3. Veränderungen im Alter & kritische Nährstoffe
4. Erstellung eines Tagesplans, Kochen mit Senioren
5. Ernährungsmittbedingte Erkrankungen
6. Demenz, Dysphagie und Mangelernährung
7. Trenddiäten, Fasten, alternative Ernährungsformen

1. Grundlagen einer gesunden Ernährung anhand der Ernährungspyramide





Getränke:

6 Portionen Getränke/Tag (1 Glas = 1 Portion)
mindestens 1,5l

am besten Mineralwasser oder Leitungswasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Fruchtschorlen möglichst stark verdünnen (wird der Saft im Moment pur getrunken, dann langsam über mehrere Wochen immer etwas mehr Wasser zugeben, Geschmack ist stark von Gewohnheiten geprägt)

Obst und Gemüse:

„5 am Tag“

1 Portion entspricht dem, was in die eigene Hand passt

Dazu gehören rohes und gekochtes Obst und Gemüse, Salat, Nüsse, Trockenobst und Hülsenfrüchte

Der Schwerpunkt sollte auf Gemüse liegen. Zu viel Obst kann aufgrund des hohen Fruchtzuckers zu Durchfällen und erhöhter Leberbelastung führen.

Wichtige Nährstoffe in Obst und Gemüse:

Vitamine

Mineralstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe: genauso wichtig, wie Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind lebensnotwendig und fast täglich werden neue entdeckt. Sie sorgen z.B. dafür, dass einige Vitamine überhaupt vom Körper erkannt werden. Viele schützen uns vor Bakterien oder wirken antioxidativ. Sie geben dem Obst und Gemüse seine Farbe, also essen Sie bunt.



Brot, Getreide und Beilagen:

4 Portionen am Tag

Dazu gehören Brot, Semmeln, Getreide, Müsli, außerdem Reis, Nudeln und Kartoffeln.

Vollkornprodukte bevorzugen (wenn Vollkorn auf der Packung steht, müssen mindestens 90% volles Korn enthalten sein. Steht nicht Vollkorn z.B. bei einer Körnersemmel, handelt es sich praktisch immer um eine angefärbte Semmel aus Weißmehl)

Vorteile beim vollem Korn:

- Ballaststoffe
- Antioxidantien
- Mehr Mineralstoffe und Vitamine
- Phytosterine (die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken- gleicher Wirkstoff wie in cholesterinsenkenden Margarinen)

An der Typennummer auf dem Mehl kann man den Ausmahlungsgrad erkennen:

405 Weißmehl

1050 Vollkornmehl

Die Zahl entspricht dem Mineralstoffgehalt in mg pro 100g Mehl

Milch und Milchprodukte:

3 Portionen am Tag

Dazu gehören Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark und Käse

1 Portion = 1 Glas Milch/1 Scheibe Käse/1 kleiner Joghurt

Fisch, Fleisch, Wurst und Ei

In Maßen genießen

1-2 mal Fisch pro Woche

Fleisch bis 600g/Woche

Pro Tag sollte aus dieser Kategorie nur 1 Portion gewählt werden

Fette und Öle

Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfette, Sahne, Majonäse

! Bevorzugen Sie pflanzliche Öle

Süßigkeiten ganz oben auf der Pyramide – höchstens 10% der Tagesenergie

Saisonkalender heimisches Obst + Nüsse

	Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
	Apfel												
	Aprikose												
	Birne												
	Brombeere												
	Erdbeere												
	Heidelbeere												
	Himbeere												
	Holunderbeere												
	Johannisbeere												
	Kirsche												
	Mirabelle												
	Pflaume												
	Pfirsich												
	Preiselbeere												
	Quitte												
	Rhabarber												
	Stachelbeere												
	Weintraube												
	Zwetschgen												
	frisches Obst												
	Lagerware												
	Nüsse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
	Haselnuss												
	Walnuss												

Saisonkalender heimisches Gemüse

	Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
	Blumenkohl												
	Bohnen												
	Brokkoli												
	Chicorée												
	Chinakohl												
	Grünkohl												
	Gurke												
	Erbsen												
	Fenchel												
	Karotte												
	Kartoffel												
	Kohlrabi												
	Kürbis												
	Lauch												
	Mairübchen												
	Mais												
	Paprika												
	Pastinaken												
	Radieschen												
	Rettich												
	Rosenkohl												
	Rote Beete												
	Rotkohl												
	Schwarzwurzel												
	Sellerie (Knolle)												
	Sellerie (Stange)												
	Spargel												
	Spinat												
	Spitzkohl												
	Steckrüben												
	Tomaten												
	Weißkohl												
	Wirsing												
	Zucchini												
	Zwiebeln												
	frisches Gemüse												
	Lagerware												

Grüner Smoothie

½ Avocado

1 Banane / 1 Kiwi (1 Smoothie mit Banane und 1 mit Kiwi- kleiner Unterschied, deutlich anderer Geschmack)

1 Handvoll Spinat

½ l Wasser oder Nussmilch

Saft ½ Zitrone

alles in den Mixer geben und vorsichtig bis zur gewünschten Konsistenz mixen





2. Brainfood – Essen fürs Gehirn + Grundnährstoffe

Damit das Gehirn so gut wie möglich versorgt ist, benötigt es bestimmte Nährstoffe in ausreichendem Maß. Besonderes Augenmerk ist dabei auf die Flüssigkeitsversorgung zu legen. Wird nicht genug getrunken, kann es sehr schnell zu Symptomen kommen, die oft dem Alter an sich zugeschrieben werden – Schwindel, Konzentrationsschwierigkeiten, Desorientierung, Kopfschmerzen, Müdigkeit.

Der Treibstoff des Gehirns ist Zucker (daher auch oft der Heißhunger danach, wenn man über längere Zeit konzentriert arbeitet).

Die Nervenzellen selbst benötigen „Bausubstanz“: Wichtig sind hier vor allem Eiweiße und Ω 3-Fettsäuren.

Um die optimale Reizleitung zu gewährleisten brauchen wir vor allem B-Vitamine und Magnesium.

Optimal umgesetzt wird der Bedarf z.B. mit Joghurt, Haferflocken und Nüssen.

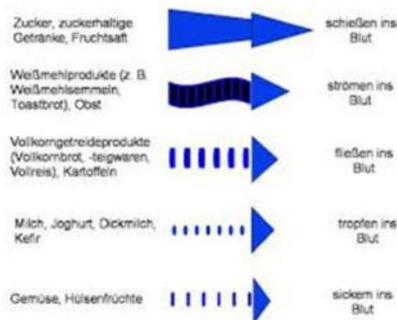
Die Grundnährstoffe

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate können eingeteilt werden in Einfach-, Zweifach-, Vielfach- und Mehrfachzucker sowie die unverdaulichen Ballaststoffe. 40-50% unserer täglichen Ernährung sollten aus KH bestehen.

Einfachzucker sind z.B. Traubenzucker (Glucose) und Fruchtzucker (Fructose). Zusammen bilden Sie die Bausteine für das Disaccharid Saccharose (klassischer weißer Haushaltszucker). Vielfachzucker (Oligosaccharide) bestehen aus 3-9 Bausteinen Einfachzucker. Bei vielen Menschen verursachen sie Verdauungsbeschwerden (kommen z.B. in Hülsenfrüchten vor).

Die Stärke aus Kartoffeln ist beispielsweise ein Polysaccharid (Mehrfachzucker), das sich günstiger auf den Blutzuckerspiegel auswirkt als ein Einfachzucker (siehe Grafik). Auch die Ballaststoffe gehören in diese Kategorie.



Ballaststoffe werden eingeteilt in lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Lösliche Ballaststoffe sind z.B. enthalten in Leinsamen, Äpfeln und Flohsamen. Oft sind Sie, gerade für Senioren, besser verträglich, als die unlöslichen Ballaststoffe, die vor allem in Vollkornprodukten vorkommen.

Kohlenhydrate dienen vor allem als Energielieferanten und für die Energiespeicherung. Da das Gehirn und das Herz nur mit Glucose funktionsfähig sind, kann der Körper diese auch selbst aus anderen Stoffen herstellen (Gluconeogenese)

Empfehlung für die Kohlenhydrataufnahme: 40 -50 % der Tagesenergie

Eiweiße

Eiweiße sind aus Aminosäuren aufgebaut. Einige davon kann der Körper selbst nicht bilden, sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden.

Der Eiweißbedarf wurde über die letzten Jahre immer wieder nach oben angepasst. Er nimmt im Alter zu (ebenso, wie in der Schwangerschaft und Stillzeit und bei Sportlern) und liegt dann bei 1g/kg Körpergewicht.

Worin ist viel Eiweiß enthalten?

Tierische Produkte:

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Milch- und Milchprodukte

Pflanzliche Produkte:

- Hülsenfrüchte
- Getreide
- Kartoffeln
- Nüsse

Praktisch alle Gewebe in unserem Körper sind aus Eiweiß aufgebaut. Dazu gehören Muskeln und Zellen, aber auch Hormone und Enzyme.



Fette

Fette bestehen aus unterschiedlich langen Ketten von einzelnen Fettsäuren. Sie werden eingeteilt in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren (hängt ab von der Art ihrer chemischen Bindungen). Vor allem die ungesättigten Fette, und hier ganz besonders die Ω 3-Fettsäuren sind wichtig für unsere Gesundheit. Sie sind z.B. enthalten in Nüssen, Saaten, Rapsöl und Fisch. Gesättigte Fette sind harte Fette wie Butter oder Fett in Fleisch.

Fette sind wichtig für den Schutz unserer Organe, aber auch beteiligt am Bau von Zellen und in vielen Botenstoffen und Hormonen enthalten.

Selbstgebackenes Kerne-Knäckegebrot

Zutaten für 2 Bleche :

60g Leinsamen
60g Sesamsaat
80g Kürbiskerne
75g Haferflocken
270g Vollkornmehl
1 TL Backpulver
100ml Rapsöl
2 EL Olivenöl
2,5 TL Salz, 200 ml Wasser



Zubereitung:

Samen, Kerne, Haferflocken, Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben.
2,5 TL Salz, 200ml Wasser und Rapsöl zugeben.

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in 2-3 Teile teilen und jeweils zwischen 2 mit Olivenöl gefetteten Backpapierlagen dünn ausrollen, dann das obere Backpapier entfernen.

Knäckegebrote ca. 20 Minuten bei 180°C im Ofen (Ober- und Unterhitze) auf dem Blech backen.
Anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und in Stücke brechen

Quelle: Die Anti-Entzündungs-Diät, riva-Verlag, 1.Auflage 2017



3. Veränderungen im Alter

Es ändert sich die **Körperzusammensetzung**. Der Wassergehalt nimmt ab und der Fettgehalt zu. Außerdem bauen wir Muskelmasse ab. Um dem entgegenzuwirken sind Bewegung und ausreichende Eiweißzufuhr zum Erhalt der vorhandenen Muskelmasse besonders wichtig.

Der Energiebedarf verringert sich bei gleichbleibendem Nährstoffbedarf (ca. minus 200kcal gegenüber einem 40-Jährigen).

Es wird weniger Schlaf benötigt. Oft verschiebt sich auch der Tagesrhythmus so stark, dass dies große Auswirkungen auf die Mahlzeitenabfolge hat.

Auch **Appetit und Durstempfinden nehmen ab**. Oft schleicht sich es sich langsam ein, dass immer weniger getrunken und gegessen wird. Ist das Durstgefühl gering, ist es wichtig, sich das Trinken ohne Durst anzugewöhnen.

Tipps, um mehr zu trinken:

zuerst: Trinktagebuch

Getränke in Sichtweite hinstellen (auch in Reichweite !)

große Gläser verwenden

Auffällige Gläser oder Becher verwenden

Trinken auch zu den Mahlzeiten (nicht geeignet, wenn nur sehr kleine Portionen gegessen werden können)

gezieltes Trinktraining

Geruchs- und Geschmackssinn verändern sich. Der Geruch wird schwächer und damit auch der Gesamteindruck der Lebensmittel. Vor allem die Geschmackspapillen für süß und salzig werden lassen nach, wohingegen sauer und bitter meist noch gut geschmeckt werden. Dies führt häufig zu einer Überzuckerung und zur Zugabe von sehr viel Salz - Gewürze und Kräuter machen die Gerichte pikanter und wohlschmeckender und regen zusätzlich die Magensaftproduktion an.

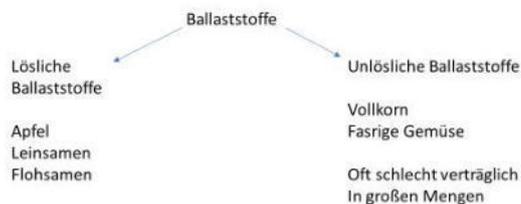
Häufig kommt es zu **Kau- und Schluckstörungen**. Zahn- und Mundpflege sind essentiell.

Die **Verdauung wird weniger leistungsfähig**, was häufig zu Verdauungsstörungen und verminderter Nährstoffaufnahme führt.

Kritische Nährstoffe:

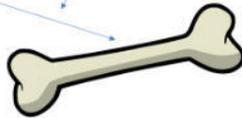
Diesen Nährstoffen gilt besonderes Augenmerk:

Ballaststoffe
Mineralstoffe:
Calcium
Magnesium
Iod
Vitamine:
Folsäure
Vitamin D



Ernährung für gesunde Knochen

Calcium
Wichtig für die
Stabilität der
Knochen



Vitamin D
Wichtig, damit Calcium in
den Knochen eingebaut
werden kann

Knochenbrüche können durch
eine knochengesunde
Ernährung verhindert werden
! Für die Mobilität im Alter



Calcium Empfehlung 1000 mg/Tag

- Milchprodukte
- Mineralwasser
- grünes Gemüse





Beim jungen Menschen werden 90% des **Vitamin D** durch Sonneneinstrahlung aus einer Vorstufe unter der Haut gebildet.

Diese Fähigkeit lässt im Alter nach

+

Senioren sind teilweise weniger im Freien

+

Es besteht ein erhöhter Bedarf



Empfehlung:

- Täglich für eine ½ Stunde an die frische Luft gehen
- Mindestens 1x/Woche Fisch essen
- Bei erniedrigtem Serumspiegel Vit D ergänzen



Magnesium
400 mg/Tag



Mangelerscheinungen:
Krämpfe
Lidzucken

Folsäure
0,4 mg/Tag



Wichtig für Nerven- und Immunsystem, für Muskeln
und Blutbildung

B12
3 µg/Tag





**Risiken und Nebenwirkungen“
der Nahrungsergänzungsmitteln**
Allergische Reaktionen auf Inhaltsstoffe
Übelkeit, Appetitverlust, Durchfälle
Herz-Rhythmus-Störungen
Verlängerte Blutgerinnung
Erschwerte Blutzuckereinstellung
Blutdrucksenkung
Vermindertes Durstgefühl



4. Erstellung eines Tagesplanes, Kochen mit Senioren

Tagesplan für:			
Alter, Vorerkrankungen, Hobbies:			
	Uhrzeit	Was gibt es zu essen	Wo und mit wem wird gegessen
Frühstück			
Mittagessen			
Snack/Zwischenmahlzeit			
Abendessen			

4. Kochen mit Senioren

was Beeinflusst die Lebensmittelqualität?

- Lagerung (beim Produzenten, im Markt, zu Hause)
- Verarbeitung
- Qualität des Grundproduktes (Klima, Anbauart, Bodenbeschaffenheit, Saatgut)

Lagerung von Obst und Gemüse

Kälteempfindlich:

Ananas
Avocado
Bananen
Granatäpfel
Mango
Papaya
Passionsfrüchte
Zitrusfrüchte

Diese nicht im
Kühlschrank lagern



Kann im Kühlschrank gelagert werden:

Äpfel
Aprikosen
Birnen
Feigen
Kirschen
Kiwi
Nektarinen
Pflaumen
Pfirsiche
Weintrauben
Zwetschgen
! Im unteren Bereich des
Kühlschrank in einem
separaten Bereich lagern

Nährstoffverluste bei der Lebensmittelverarbeitung

Besonders durch lange und falsche Lagerung, langes Kochen und Kochen in sehr viel Wasser (und anschließendes Wegschütten des Kochwassers) kann es zu erheblichen Nährstoffverlusten, vor allem bei den wasserlöslichen Vitaminen kommen. Da die Nährstoffaufnahme ohnehin schwierig zu gewährleisten ist, sollten so viele Verlustquellen wie möglich ausgeschlossen werden.

Besser sind:

- Kurze Lagerzeiten
- evtl. auf portionierbares Tiefkühlgemüse zurückgreifen
- Dämpfen statt kochen
- richtige Lagerung

Krankmachende Keime auf Lebensmitteln

Salmonellen

Es gilt:

Bei der Verarbeitung auf Hygiene achten (Bretter, Messer...)

Aufs Verbrauchsdatum achten

Fleisch nicht offen im Kühlschrank lagern

Rohes Fleisch nicht an warmen Orten liegen lassen (Kühlkette einhalten) ! beim und nach dem Einkauf

Listerien

Wachsen ohne Sauerstoff und bei Kälte gut und damit auch im Kühlschrank



Senioren haben oft ein geschwächtes Immunsystem und sind daher für diese Keime besonders anfällig

Schimmel auf Lebensmitteln – kann ich das noch essen???

Gesunden Schimmel gibt es nur auf Käse!

Bei stark fetthaltigen Lebensmitteln wie Käse kann man ihn großzügig wegschneiden

Für alle anderen Lebensmitteln gilt:

Nicht mehr verzehren!!!

5. Ernährungsmitbedingte Erkrankungen

Was kann durch die Ernährung beeinflusst werden?

- Gewicht
- Blutfettwerte
Triglyceride
Cholesterinspiegel
- Blutdruck
- Grunderkrankungen (v.a. Diabetes und Arteriosklerose)
- Blutzucker

Gewicht

Untergewicht	BMI <20
Normalgewicht	BMI 20-24
Übergewicht	BMI 25-29
Adipositas	BMI >30

Im Alter darf das Gewicht auch etwas höher sein (bis zu einem BMI von 27)

Übergewicht ist für viele Erkrankungen mitverantwortlich, vor allem im Bereich des Knochenapparates, da zu hohes Gewicht eine stark erhöhte Belastung darstellt. Außerdem fördert vor allem das Bauchfett Entzündungsvorgänge im Körper. Die Häufigkeit für Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes nimmt mit steigendem Gewicht deutlich zu. Umgekehrt können viele Erkrankungen umgekehrt werden, wenn man Gewicht verliert.

Plötzlicher Gewichtsverlust hingegen ist immer ein deutliches Warnsignal!

Untergewicht ist sehr häufig. Hier ist es wichtig zu sehen, was der Grund dafür ist. Sehr oft liegt hier auch eine deutliche Mangelernährung vor.



Diabetes mellitus

Ernährungsempfehlungen

- Besser 5-6 kleine Mahlzeiten, um die Kohlenhydrate über den Tag zu verteilen
- „langsame“ Kohlenhydrate bevorzugen
- Kohlenhydrate nicht isoliert essen, besser immer zusammen mit Eiweiß und Fett in der Mahlzeit
- Reichlich Ballaststoffe

Empfehlungen bei hohen Cholesterinwerten/ Fettstoffwechselstörungen

- ungesättigte Fette bevorzugen
- reichlich Ballaststoffe
- Tierische Produkte nur in Maßen
- viel Gemüse

Empfehlungen bei Bluthochdruck:

- Übergewicht abbauen
- Bewegung 150 min/Woche
- Viel Obst und Gemüse
- Gesunde Fette
- Reichlich Antioxidantien
- Salz reduzieren

Ernährung bei Rheuma und Gicht:

- Antientzündliche Ernährung (v.a. Antioxidantien und Ω 3-Fette)
- mäßig tierische Lebensmittel (v.a. Schweinefleisch möglichst meiden)
- Auf Calcium und VitD achten



6. Demenz, Dysphagie und Mangelernährung

Demenz

Die Demenz stellt auf in der Ernährung eine große Herausforderung dar:
Das Essen muss klar erkennbar sein – z.B. kein weißes Essen auf weißen Teller
Keine nicht-essbaren Dinge auf den Teller legen (Blumendeko o.ä.)
Wenn der Senior nicht isst, fragen Sie ihn, ob er noch etwas benötigt oder, ob sie helfen können. Oft wird aus Scham das Essen stehen gelassen, weil er sich nicht traut bestimmte Dinge anzusprechen (z.B. Umgang mit dem Besteck, Situation kann nicht eingeordnet werden, es bestehen Schluckstörungen oder Kaustörungen (oft Probleme mit den Prothesen)...
Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre ohne zu viele zusätzliche Eindrücke (Fernseher, laute Geräusche, Unruhe am Tisch)
Kochen Sie gemeinsam Lieblingsrezepte – oft werden dabei ganz neue Geister geweckt
Verändern Sie möglichst nicht die Umgebung (z.B. Möbel nicht verrücken)
Legen Sie möglichst frühzeitig ein Tagebuch mit Lieblingsessen und Speisen an, die überhaupt nicht gemocht werden. Hier können auch Angehörige mit einbezogen werden
Würzen Sie mit appetitanregenden Kräutern und Gewürzen
Bei erhöhtem Bewegungsdrang steigt der Energiebedarf stark an – evtl. mit einem Arzt über Ergänzungen sprechen wie hochkalorische Trinknahrung, auch möglich in diesem Fall: Fingerfood (reichen Sie immer wieder kleine handgerechte Häppchen

Dysphagie

Die Schluckstörung tritt häufig bei Demenz auf, kann aber auch bei vielen anderen Erkrankungen eine Begleiterkrankung darstellen, beispielsweise beim Schlaganfall. Es ist wichtig, die Schluckstörung zu erkennen:

- Es kommt zu verzögertem Kauen
- Häufig wird das Essen ausgespuckt oder wieder hochgewürgt
- Der Kehlkopf hebt sich beim Schlucken kaum
- Häufiges Räuspern
- Raue, gurgelnde Stimme
- Kurzatmigkeit
- Husten ohne Begleiterscheinungen

! Es besteht Aspirationsgefahr (Verschlucken!)

Daher Essen in aufrechter Haltung (Oberkörper aufrecht, Kinn nach unten geneigt)

Geeignete Konsistenzen wählen

Kleine Portionen auf den Löffel

Speisen zuerst riechen und sehen, damit die Speichelproduktion angeregt wird

Während des Kauens nicht unterhalten.



Nach dem Essen Mundpflege durchführen, da sonst Gefahr besteht, dass Speisereste verschluckt werden.

Nach dem Essen noch 20-30 min sitzen bleiben.

Mangelernährung

Die Mangelernährung ist eine der bedeutendsten Themen vor allem im hohen Alter. Durch die körperlichen und geistigen Veränderungen werden immer weniger Nährstoffe aufgenommen, obwohl der Bedarf daran sich nicht ändert. Vor allem nach Erkrankungen kommt es häufig zum Mangel. Es wird häufig tagelang kaum etwas gegessen + die Erkrankung fordert zusätzlich mehr Nährstoffe. Es folgt ein Mangel, der kaum wieder aufgeholt werden kann. Der kritischste Nährstoff ist dabei das Protein.

In Kliniken wird die Mangelernährung meist mit Hilfe eines Mini Nutritional Assessments festgestellt. Im Schnitt sind 17,6% der Patientenmäßig mangelernährt und 9,8% schwer mangelernährt. Das gilt für alle Stationen. Im Bereich der Geriatrie macht die Anzahl der mangelernährten Personen mehr als 50% aus.

Folgen:

Verringerte Muskelfunktion und damit Zunahme von Stürzen und Verschlechterung der Selbständigkeit

Geschwächtes Immunsystem – Infektionen nehmen zu.

Es gibt kaum Studien über die Mangelernährung bei selbständig lebenden Senioren.

Bei diesen hohen Zahlen lässt sich jedoch eine hohe Rate an Mangelernährung vermuten.

Alternative Wohnformen im Alter

„Altersheim – nein danke!“

Die Generation 60 +
möchte eigenständig
und unabhängig bleiben



Bedeutung des
demographischen Wandels
für
heute und **zukünftig Ältere,**
für **Kommunen,**
und die **Wohnungswirtschaft**

Aus Sicht älterer Menschen:

Der demographische Wandel bedeutet **Schrumpfung und Alterung** der Bevölkerung.

Der Anteil **alleinstehender älterer Menschen** ohne Kind und damit ohne Unterstützung durch die Familie wächst.

Es müssen Formen gefunden werden, bei denen sich die Bewohner auch gegenseitig im Rahmen ihrer Möglichkeiten unterstützen können.

Es wird über Lebensformen im Alter diskutiert die **Dienstleistungen auf dem freien Markt einkaufen können** und müssen (**Seniorenassistenten!**)

Unter den bestehenden Rahmenbedingungen müssen Menschen mit **geringem und mittlerem Einkommen im Alter** zukünftig häufiger hinnehmen, dass sie nur notdürftig versorgt werden.

Gegenwärtig wird der überwiegende Teil der regelmäßig hilfs- und pflegebedürftigen Älteren durch Familie, Ehrenämter und Nachbarschaft unterstützt.

Dieses Unterstützungssystem wird schon in naher Zukunft zusammenbrechen!

Aktuelle Studien und Repräsentativbefragung bei den Generationen **50+ und 60+** zeigen, dass bei den heute und insbesondere zukünftig Älteren **eine hohe Veränderungsbereitschaft im Hinblick auf die Wohnsituation** besteht.

Aus der Sicht der Kommunen:

Die neuen Konzepte sollten sich vorwiegend auf den Bereich „Wohnen zu Hause“ konzentrieren.

Aus der Sicht der Wohnungswirtschaft:

Die Wohnungswirtschaft ist daran interessiert, ihre **Wohnungsbestände** langfristig so attraktiv zu gestalten, dass ältere Menschen auch bei zunehmend eingeschränkter Mobilität **in ihrer Wohnung bleiben können.**

In Anbetracht der **demographischen Entwicklung** und der **knappen Kassen** sind die Kommunen interessiert innovative Gegenmaßnahmen zu ergreifen denn:

Mit wachsender Zahl der Älteren (insbesondere der Hochaltrigen) wird der Bedarf an **stationären Pflegeplätzen** deutlich wachsen und **nicht mehr gedeckt werden** können.

Von daher müssen **die neuen Wohnformen für Ältere** überwiegend über **Anpassungsmaßnahmen im Bestand** (bauliche Maßnahmen und Ausstattung) realisiert werden.

Wohn-, Haus- und Nachbarschaftsgemeinschaften



Es ist zu unterscheiden zwischen Gemeinschaften, in denen jeder Bewohner über eine eigenständige Wohnung verfügt und trotzdem mit anderen in räumlicher Nähe lebt:

**In einem gemeinsamen Haus (Hausgemeinschaft)
und/oder benachbart (Nachbarschaftsgemeinschaft)**

Zusammen ist man weniger allein!

Wohnen in einem Mehrgenerationenhaus

- bundesweit 500 Häuser



Früher war es üblich, dass Senioren ihren Lebensabend im Haus ihrer Kinder verbringen.

Eine moderne Alternative ist das Mehrgenerationenhaus.

Mehrgenerationenhäuser stehen **allen Menschen vor Ort** – unabhängig von Alter oder Herkunft – offen; Jeder ist willkommen!

Der **„Offene Treff“**, z.B. als Bistro oder Café, ist Mittelpunkt jedes Hauses.

Das Leben in einem modernen Mehrgenerationenhaus bietet den klaren Vorteil, dass **die Senioren sich einbringen können und das Gefühl bekommen, gebraucht zu werden**, aber auch selbst Hilfe zu erhalten.

So können ältere Bewohner beispielsweise auf den Nachwuchs ihrer Nachbarn aufpassen und im Gegenzug helfen die Nachbarn ihnen, wenn es im Haushalt etwas zu reparieren gibt

Es leben unterschiedliche Altersgruppen unter einem Dach, wobei **jede Partei ihre eigene Wohnung** hat. Die dort lebenden Personen sind meist **nicht miteinander verwandt**.

Gemeinschaftsräume fördern die soziale Interaktion.

Mehrgenerationenhäuser aktuell!



Das Bundesfamilienministerium hat Ende Januar mit **500 Mehrgenerationenhäusern** in ganz Deutschland das Ziel erreicht, flächendeckend Orte für ein neues Miteinander der Generationen zu schaffen.

Die Bundesregierung fördert jedes Mehrgenerationenhaus mit jährlich 40.000 Euro.

Diese Mittel decken Kosten für Personal-, Sach- und Honorarausgaben.

Während des **fünfjährigen Förderzeitraums** kann somit jedes Mehrgenerationenhausprojekt **bis zu 200.000 Euro** erhalten (Gesamtvolumen: 88 Millionen Euro).

Mit Unterstützung des Europäischen Sozialfonds

Quelle: © 2018 Presse- und Informationsamt der Bundesregierung

HELP Akademie: Hilfe durch Experten für Lebensqualität mit Prüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Betreuten Wohnens / Servicewohnen

zeichnet sich durch eine große Vielfalt **unterschiedlicher Organisationsformen** aus:



Altengerecht gestaltete Wohnungen (schwellerfrei u.Ä.)...

... mit externen Dienstleistungen (bis hin zur ambulanten Pflege) über Vor-Ort-Büro organisiert



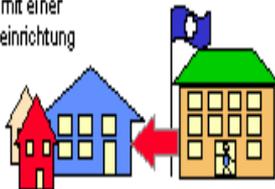
... mit einem integriertem stationären Pflegebereich (Umzug bzw. ambulante Pflege „angedockt“)



... mit hauseigenem Personal, das die ambulante Pflege erbringt



... in Kooperation mit einer stationären Pflegeeinrichtung (Umzug bzw. ambulante Pflege „angedockt“)



➤ Wohnanlagen, in denen **über Büros externe Dienstleistungen** bis hin zur ambulanten Pflege organisiert werden.

➤ Wohnanlagen, in denen **hauseigenes Personal** die ambulante Pflege erbringt

➤ Wohnanlagen mit **integriertem stationären Pflegebereich**

➤ Wohnanlagen in **Kooperation mit einer Pflegeeinrichtung mit stationärer Pflege**

Wohnstifte - Auch Seniorenresidenzen genannt



Wohnstifte sind frei finanzierte und **überdurchschnittlich gut ausgestattete** Wohnanlagen, in denen vornehmlich Appartements, aber auch kleinere Wohnungen angeboten werden.

Ambulante Pflege in der Wohnung, teils auch **vollstationäre Pflegeleistungen** in räumlich abgetrennten Bereichen der Anlage, komplettieren das vergleichsweise exklusive Angebotsspektrum.

Wohnstifte/Seniorenresidenzen haben einen Hotel ähnlichen Charakter.

Bei den meisten Einrichtungen wird eine **Grundversorgung** (z.B. Mittagessen, Wohnungsreinigung, allgemeine Betreuungsdienste) vertraglich vereinbart.

Sie verfügen i. d. R. über **ein hauseigenes Café** und ein ebensolches **Restaurant**

Wohnstifte/Seniorenresidenzen verfügen über ein **großzügiges Angebot an Gemeinschaftsflächen** z.B. repräsentative Eingangslobbys, Bibliotheken, Schwimmbäder, so genannte Clubräume, ein Kaminzimmer, hochwertig ausgestattete Aufenthaltsräume oder Sonnenterrassen.

Zusätzlich bieten Wohnstifte **Freizeit- und sonstige gesellschaftliche Veranstaltungen**, von Lesungen über Kurse oder Theaterbesuche bis hin zu Reisen (je nach Angebot gegen gesondertes Entgelt).

Gemeinsam statt einsam!

Diese Wohnform richtet sich speziell an die Altersgruppe ab 50 plus und 60 plus.

Eine Plus-WG ist eine Wohngemeinschaft, in denen die Bewohner zum Zeitpunkt der Gründung noch **selbstständig und ohne externe Hilfe** leben.

„**Plus-WG**“ steht für **50plus WG und 60plus WG** und soll sich bewusst von der **Senioren WG** abgrenzen, da diese oft Seniorenheimähnliche Wohngemeinschaften mit Rund-um-die-Uhr-Betreuung sind.



Wohnen in einer Senioren WG



Es können weitaus **mehr (Pflege- und) Betreuungskräfte** beschäftigt werden als im klassischen Altersheim, da weniger Kosten für den Unterhalt anfallen.



Zudem ist die **finanzielle Belastung für jeden Einzelnen** in einer WG deutlich geringer.

Die Bewohner können schon lange befreundet sein oder sich zum Zweck der gemeinsamen Wohnungsgründung erstmals zusammenfinden.

Der klare Vorteil dieser Wohnform ist, **dass jeder sein eigenes Zimmer** als Rückzugsort besitzt und trotzdem in **Gemeinschaftsräumen wie der Küche oder dem Wohnzimmer** jederzeit ein Austausch mit den anderen Bewohnern stattfinden kann.

- Kleine Gemeinde im Westerwald mit 1.025 Einwohnern
- Bäcker, Obstladen, Bauern- und Gartenmarkt, Kindergarten, Grundschule, einige Gewerbebetriebe, usw.
- Aktives Vereinsleben

Beschreibung der Wohngemeinschaften:

Beide Wohngemeinschaften befinden sich auf dem Gelände eines Bauernhofes, der auch heute noch als solcher genutzt wird.

- Im ehemaligen Wohnhaus der Großeltern befindet sich die **WG Haus Eiffler**.
- In der modern ausgebauten Scheune befindet sich die **WG Bauernhof**.
- **Außerdem vorhanden:** Schlachtküche, Stallungen für Kühe, Schweine, Gänse, Hasen und Hühner.

Die Bewohner bestimmen selbst den Tagesablauf.



Jeder kann sich aktiv auf dem Bauernhof einbringen (z.B. Kartoffel/Eierverkauf an der Haustür, Pflege der Hühner und Gänse).
Eine 24-Stundenbetreuung ist durch einen Pflegedienst gewährleistet.
Räume sind barrierefrei und rollstuhlgerecht



HELP Akademie: Hilfe durch Experten für Lebensqualität mit Prüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Nördlich Heppendorfer Straße in Kerpen



Im **nordwestlichen Teil des Plangebietes** wurde auf einer Fläche von etwa 1,3 ha erstmalig eine kleinteilige, Barriere freie Wohnform, **vorrangig für Senioren geschaffen** („Seniendorf“).

Im Wesentlichen handelt es sich um 1-geschossige Einfamilienhäuser und Doppelhäuser mit 80 m² bis 100 m² Wohnfläche und einem geringen Gartenanteil.

Diese speziellen Angebote sind für Menschen ab 55 Jahren gedacht.

Zusätzlich gibt es in diesem Bereich die Ansiedlung einer Tagespflegeeinrichtung mit Therapieangeboten. **Vogelruther Feld 2015**



© OpenStreetMap-Mitwirkende; www.openstreetmap.org/copyrightr

Seniorenendorf Bargteheide

Wohlfühlambiente statt Pflegeatmosphäre!



Das **Seniorenendorf** bietet Menschen im **Alter ab 60 Jahren** die Möglichkeit, selbstständig zu leben und altersgerecht zu wohnen.
Alle Wohneinheiten sind barrierefrei

Das Pflegezentrum im Seniorenendorf Bargteheide ist als Wohnkomplex eingegliedert in eine Seniorenwohnanlage mit 119 Wohneinheiten - Wohnungen & Reihenhausbungalows

Der separate stationäre Pflegewohnbereich bietet Kurz- und Langzeitpflege: Höchster Pflegekomfort in 33 Einzelzimmern und einem Doppelzimmer.

An Unconventional Hogewey in Holland

Village:



Demenzkranke brauchen ein überschaubares Umfeld. Eine neuartige Siedlung in den Niederlanden verfolgt ein ungewöhnliches Konzept:

Gleich hinter dem Eingangsbereich Hogeweys beginnt heute eine beschauliche **Parallelwelt**, die dem Leben außerhalb des Pflegezentrums bis ins Detail nachempfunden ist.

Jedes der **24 Reihenhäuser** hat seine eigene Nummer, jede Gasse ihr eigenes Straßenschild.



Das Herz Hogeweys bildet ein breiter, mit Bäumen gesäumter **Boulevard**, der zum Bummeln und Treffen der Nachbarn einlädt. Links und rechts davon gibt es einen **Friseursalon**, ein **Fitnessstudio** und auch ein **Theater**.

Das Gelände ist umzäunt damit kein Verirren der Bewohner möglich ist. **Der Zaun bringt die Freiheit!**

Orientierungslosigkeit ist also kein Problem. Die Parallelwelt – alte Gewohnheiten können beibehalten werden z. B. **Shoppen wie früher, aber das Bezahlen darf man vergessen.**



Hameln:



Das erste Demenzdorf in Deutschland...

...ähnelt eher einer Hotelanlage als einem Heim. **Tönebön am See** liegt im Naturschutzgebiet am Stadtrand von Hameln.

Im Supermarkt einkaufen gehen, noch schnell zum Frisör und danach ein kleiner Spaziergang über den Dorfplatz – für die Bewohner des ersten Demenzdorfs Deutschlands ist das ein Stückchen Alltag, das schon verloren geglaubt schien.

Es gibt 4 Häuser mit jeweils bis zu 13 Personen als Hausgemeinschaft in einem geschützten Raum, der ihnen die größtmögliche Freiheit bietet.

(Bilder aus der HP Mai 2017)



HELP Akademie: Hilfe durch Experten für Lebensqualität mit Prüfung und Zertifikat

Jederzeit kann man die Freiflächen nutzen, den **Garten entdecken** und den Menschen ihre Freiheit lassen im Tun...

Alle vier Häuser sind **ebenerdig und rollstuhlgerecht** ausgestattet:

Villa Ziegelhof – Villa Hastebach

Villa am See – Villa Reiterhof

Für jeden Bewohner steht ein **Einzelzimmer mit Badezimmer und Dusche** zur Wahrung der Persönlichkeit zur Verfügung.

Helle, moderne Fliesen, unterschiedlich in den Häusern, vermitteln das Gefühl des Wohlbefindens. Die Zimmer sind **nach eigenem Geschmack zu möblieren** abgesehen von der Grundausstattung. **März 2014 eröffnet**

Eine **großzügige Wohnküche**, die zum Mitmachen einlädt und ein **gemütliches Wohnzimmer mit unmittelbar angrenzender Terrasse** bieten den ansprechenden Rahmen für den Tagesablauf der Hausgemeinschaft.

Im weiträumigen **Sinnesgarten** ist vieles zu entdecken wie z. B. **Windspiele, ein Trimmgerät, eine Vogelvoliere** und sogar einen **Aussichtshügel**.

Hochbeete sind anzulegen, der **Naschgarten** bietet kleine Gaumenfreuden und Obstbäume lassen auf eine gute Ernte hoffen.

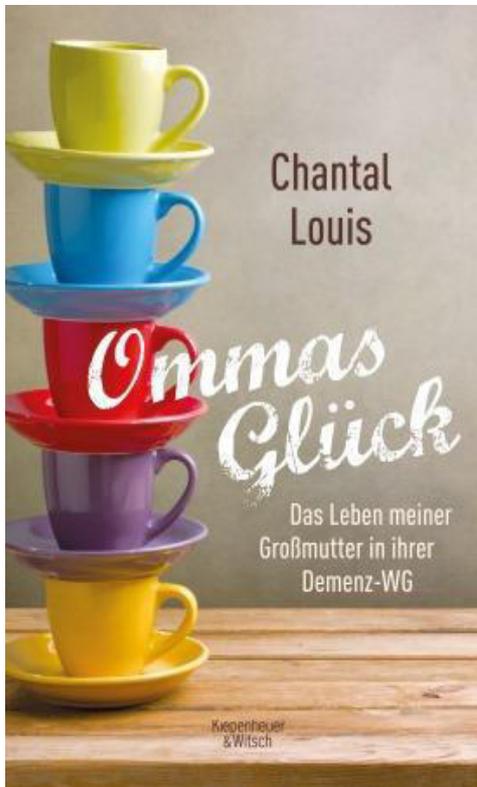


Demenz-WG:

Klingt schräg – ist aber eine prima Sache



Nach einer bedrückenden Episode im Altersheim zieht Edeltraut Karczewski **mit 83 in ihre erste Wohngemeinschaft**. Ihre **sechs Mitbewohnerinnen** sind, wie sie, dement. Kann das funktionieren?



Die Journalistin Chantal Louis, erzählt aus dem Leben ihrer Großmutter in einer Demenz-WG

Von Walzern im Wohnzimmer und immer neuem Kennenlernen am Küchentisch. Von einfühlsamen Betreuerinnen und dem erstaunlichen Personalschlüssel.

Und von der Entstehung der **Demenz-Wohngemeinschaften** generell, von denen es in Deutschland inzwischen einige Hundert gibt – **und von deren Existenz trotzdem die wenigsten wissen...**

Gemeinschaftsgefühl!



Jeder kann noch etwas machen - was er früher gerne gemacht hat, aber auch nur zuschauen: Kochen, Wäsche zusammenlegen...

Hier 7 Damen – Pflegerinnen in 3 Schichten. Die Angehörigen sind teilweise eingebunden.

Man kann neu gründen oder einen Platz in einer bestehenden WG bekommen. Es ist nicht viel teurer als ein Heimplatz – da kein Wasserkopf wie im Heim, keine Verwaltungsgehälter, keine Rücklagen für die Immobilie anfallen.

Die Angehörigen und das Sozialamt finanzieren den Platz genauso wie den Heimplatz.

Auch eine Form des Hospitzes (man darf bleiben bis zum Ende) ist in so einer WG möglich – eine Palliativschwester kann in diesem Fall bestellt werden.

Von 600 Alten-WGs sind ca.100 Demenz-WGs (in NRW!)

Die Angebote:

Betreute Ferienaufenthalte, Kurzzeit- und Langzeitaufenthalte sind möglich.

Demenz und Alzheimer erkrankte Bewohner können ihren Lebensabend in angenehmer, ruhiger und entspannter Atmosphäre dort verbringen.

Berücksichtigt man all die Vorzüge und den Leistungsumfang die angeboten werden, so ist dies mehr als nur eine Alternative zu den bisherigen Pflegekonzepten in Europa.

Kleine übersichtliche und familiäre Strukturen mit gleichbleibenden persönlichen Betreuenden ermöglichen Freiräume und Privatsphäre.

Bei den Reisevorbereitungen ist man behilflich, ebenso bei den notwendigen Formalitäten für einen geplanten Ferien- oder Langzeitaufenthalt.

Begleitpersonen, Ehe- oder Lebenspartner

haben die Möglichkeit zusammen mit ihrem Partner dort zu wohnen und zu leben.

Dazu werden **große Doppelzimmer** in welchem der **pflegebedürftige Gast mit seinem Partner** wohnen kann angeboten. Nach Wunsch kann im gleichen Wohnhaus auch ein separates Zimmer bekommen.

Die Gäste stammen aus der Schweiz, Deutschland und den USA und sind zwischen 52 und 91 Jahre alt.

(Bilder aus der HP Mai 2017)



Sämtliche Räume sind mit individuell regulierbarer **Klimaanlage und Deckenventilatoren** ausgestattet.

Schweizer oder deutsche Radioprogramme sowie **Fernsehsender** werden über Satellit empfangen und ausgestrahlt.

Die **gesamte Bettwäsche, Frotteewäsche, Bademäntel** etc. werden zur Verfügung gestellt und sind **in den Preisen inbegriffen.**

Die **thailändischen Betreuer/-innen** werden in Zusammenarbeit mit einem **internationalen Spital in Phuket aus- und weitergebildet.**

Alle Mitarbeiter im Pflegebereich verfügen über fundierte Fachkenntnisse.

Das **Pflegepersonal ist englisch und deutsch** sprechend.

Kosten für die Pflege im Ausland



Die Kosten für eine Pflege im Ausland liegen meistens weit unter den Beiträgen, die für ein deutsches Pflegeheim fällig werden würden.

Bei einem vorliegenden Pflegegrad 2 werden **monatlich etwa 2.600 € für die stationäre Pflege** fällig.
In Thailand dagegen fallen lediglich etwa 1.800 € und in Polen nur noch 1.400 € an.

Genaue Preise können allerdings nicht pauschal genannt werden, da diese im Ausland wie auch in der Heimat von verschiedenen Faktoren wie dem Standard der Pflegeeinrichtung sowie deren Lage abhängen. Somit kann ein Lebensabend unter Palmen auch bares Geld sparen.

Die beliebtesten Pflegeeinrichtungen im Ausland:

<https://www.wohnen-im-alter.de/einrichtung/ausland>

Die Motivation der Beteiligten



- **Vermeidung von Einsamkeit**
- Hilfe geben, aber auch Hilfe brauchen
- **Mitarbeit an einer gesellschaftlichen Zukunft**
- Bedürfnis nach **menschlicher Nähe**, nach Austausch und Kommunikation
- Interesse an neuen Menschen
- **Gemeinsam mit Anderen sich mehr leisten können**
- Dem Leben einen Sinn geben durch soziale Einbindung



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



HELP Akademie: Hilfe durch Experten für Lebensqualität mit Prüfung und Zertifikat



Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

Reisen mit Senioren

**Organisation,
mögliche Reiseziele
Gesundheit unterwegs**

HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Die Reiseplanung

➤ Gute Vorbereitung ist alles!

Wer im Vorfeld alle wichtigen Dinge regelt, kann die Reise mit den Senioren entspannt antreten und in vollen Zügen genießen!

➤ Die Wahl des Reiseziels

Viele Deutsche der älteren Generation reisen gerne im **eigenen Land**, sowie in die **europäischen Nachbarländer**. Reisen in **ferne, exotische Länder** sind ebenfalls beliebt. **Corona ändert alles!**



➤ **Die Senioren von heute leben immer aktiver: Menschen über 65 Jahre** geben mehr pro Reise aus als jüngere und machen lieber Städtetrips, Kultur- und Entdeckungsreisen als Erholungsurlaub. **Ihre Reiseausgaben sind innerhalb der letzten zehn Jahre auf Rekordniveau gestiegen.** Reiseanalyse: [Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen \(FUR\)](#)

➤ [fit for travel App](#)

[Die App mit allen Informationen für Ihre Reise](#)
www.fitfortravel.de

Wählen Sie das richtige Reiseziel aus



<https://www.fit-for-travel.de/%C3%BCber-300-reiseziele/>

➤ Über 300 Reiseziele!

Hier finden Sie alle länderspezifische Informationen zu den Impfeempfehlungen, der Malariasituation, den Gesundheitsrisiken, akuten Gesundheitsmeldungen, Botschaften und medizinischen Einrichtungen.

- [Länderauswahl auf der Weltkarte](#)
- [Länderauswahl nach Anfangsbuchstaben](#)



HELP Akademie: Hilfe durch Experten für Lebensqualität mit Prüfung und Zertifikat

Sicherheitswarnungen beachten!



- **Verschiedene Sicherheitswarnungen ernst nehmen.**

Das **Auswärtige Amt** veröffentlicht die aktuellen Informationen dazu auf seiner Internetseite.

- **Neben Warnungen vor Terrorgefahr** gibt die Seite auch Auskunft über **besondere gesundheitliche Risiken (Corona Reisewarnung!)**.

- Angaben **zu verschiedenen Ansprechpartnern vor Ort** für den Ernstfall.

Botschaften und Konsulate sind Ihre erste Anlaufstelle bei verloren gegangenen Dokumenten im Ausland.

(Vorübergehender Pass für die Ausreise)

- **Tipp: Ein ortskundiger Reiseführer** kann gefährliche Orte meiden und im Notfall auch vermitteln

Reisezeit und Kleiderwahl



- In vielen **tropischen Ländern** kann es abends oder nachts überraschend kühl werden
- **Wolkenbrüche oder generell kühleres Wetter** in höheren Lagen
- in **Küstennähe** darf der stets vorhandene **Wind** nicht unterschätzt werden.
- Als **Sonnenschutz** ist es nicht verkehrt ein/e langärmliges luftige/s Bluse oder Hemd zu tragen.
- **kulturellen Eigenheiten** der jeweiligen Länder:
Informationen über die jeweiligen Sitten und Gebräuche einholen, um auch hier gut vorbereitet zu sein.

Kulturelle Besonderheiten beachten

➤ Anforderungen bezüglich der Kleidung sollten berücksichtigt werden z. B.: fremde Kulturstätten:

- Kleidung welche Arme und Beine vollständig bedeckt.
- Kopfbedeckung
- Schuhe ausziehen



Landestypischen Gepflogenheiten respektieren!



- Anderen körperlichen Abstand beachten (z.B. kein Händeschütteln)
- In vielen asiatischen Ländern ist es tabu selbst Kindern über den Kopf zu streichen.
- Das Zeigen mit dem Finger auf eine Person ist zu vermeiden, da es als Beleidigung gilt.
- Wie mit dem Trinkgeld umgegangen wird unterliegt ebenfalls sehr starken Unterschieden! Tabu oder Pflicht?
- Grundsätzlich ist es ratsam, zuvorkommend und respektvoll mit Menschen im Urlaubsland umzugehen.
- Dass die Rolle der Frau in vielen Ländern eine andere ist als bei uns, sollte ebenfalls bedacht werden

[Tipp: http://www.silberpapier.de/welt-sitten.htm](http://www.silberpapier.de/welt-sitten.htm)

Koffer packen leichtgemacht



➤ **Machen Sie eine Packliste mit Ihren Senioren:**

Handgepäck: wichtigen Reisedokumenten, wichtige Medikamente und über Flüssigkeitsmengen informieren

Koffer: Kleidung rollen statt falten - vermeidet ein übermäßiges Verknittern und es werden so leichter kleine Lücken ausgenutzt

➤ **Folgendes kann einen langen Flug wesentlich angenehmer machen:**

- **Tragen Sie legere Kleidung und gegebenenfalls Stützstrumpfhose/Thrombosestrümpfe**

- **Ins Handgepäck gehören dabei außerdem:**

Kleines Meersalz-Nasenspray gegen die trockene Luft an Bord

Feuchtigkeitscreme für die Haut.

Aufblasbares Nackenkissen und eine Schlafbrille

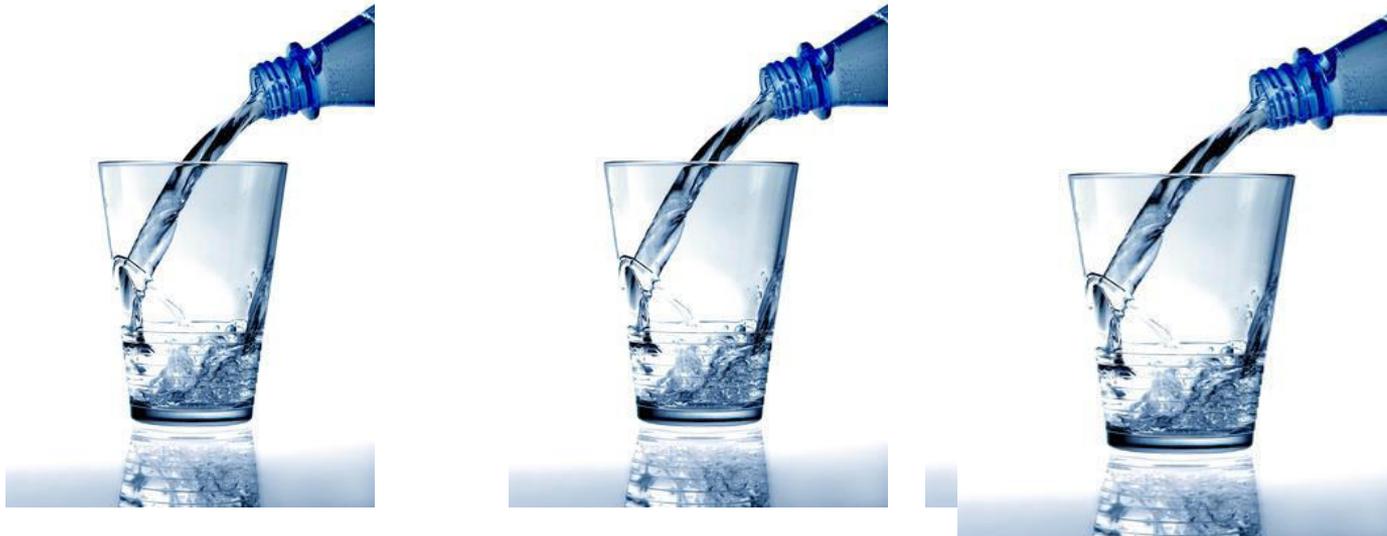
gegebenenfalls auch **Ohrenstöpsel**

und ein **Halstuch oder Schal** gegen die Zugluft der Klimaanlage

Was ist noch zu beachten?

Da bei älteren Menschen häufig das Durstgefühl Mangelhaft ausgeprägt ist, sollte stets auf eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Während eines Fluges empfiehlt man ca. 150 ml eines alkoholfreien Getränkes pro Stunde.



Eine interessante Alternative für Senioren - der Kururlaub



- **Kururlaube, also Aufenthalte in Kurorten:**
 - Um der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun.
 - Die Vermeidung (Prävention) oder Behandlung des Auftretens von Krankheiten mit chronischem Verlauf.
 - Im Lebensstil gestärkt und somit ist man resistenter gegen Krankheiten.
 - Stets gut betreut und zumeist in netter Gesellschaft.

- **Ein Kururlaub lässt sich gerade auch wegen dem Präventionsgedanken oft, zumindest teilweise über die Krankenkasse finanzieren.**

So kann eine regelmäßig stattfindende Kur im Laufe der Jahre zu einem festen Bestandteil in der Struktur des Jahresablaufs sein.



Der Weg zur Kur:



Ärztliches Attest und Kurantrag

- Grundsätzlich steht **gesetzlich krankenversicherten** Personen **alle vier Jahre** eine Kur als Vorbeugemaßnahme (bei best. Krankheiten wie Rheuma öfters) zu.
- Voraussetzung ist ein **ärztliches Attest** und ein **bewilligter Kurantrag**. Dieser wird vom Hausarzt ausgefüllt und enthält Informationen zur Krankengeschichte und den beabsichtigten Therapien.
- Die Krankenkasse prüft den Kurantrag - medizinisches Gutachten.
- Erfolgt die Bewilligung des Antrags, übernimmt die Kranken-/Rentenkasse bis zu **90% der Anwendungskosten**.
- **Teilweise** werden auch die Kosten für den **Aufenthalt** in einer Kurklinik übernommen.

Seniorenurlaub –

Flugreisen, Busreisen, Züge und Schiffsreisen



- **Eine Kreuzfahrt auf einem Fluss oder auf dem Meer:**
 - Eine besonders entspannte Art zu reisen.
 - Betreuung und Verpflegung sind ausgesprochen gut.
 - Ein besonderes Gefühl, auf dem Wasser von einem Besichtigungsziel zum nächsten unterwegs zu sein.
 - die schöne Landschaft vorbeiziehen lassen oder entspannt auf die Weite des Meeres schauen.
 - Landgänge können ausgewählt und oft auch bei körperlichen Beeinträchtigungen wahrgenommen werden.
 - Das Programm an Bord ist abwechslungsreich.



➤ Busreisen sind eine komfortable Alternative zum Auto!



- Busse sind mit zahlreichen Bequemlichkeiten ausgestattet
- genügend Pausen während der Fahrt
- auf dem Weg in den Seniorenurlaub sitzt man bereits nett zusammen und lernt sich kennen.
- Ziele gibt es innerhalb von Deutschland oder Europa.
- Kultur, Landschaft, Städtereisen oder ein Wellnesswochenende sind möglich.



Die Angebote für Seniorenreisen sind vielfältig.

HELP Akademie: Hilfe durch **Experten** für **Lebensqualität** mit **Prüfung** und **Zertifikat**

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Bitte einsteigen! Unterwegs im Royal Scotsman



HELP Akademie: Hilfe durch Experten für Lebensqualität mit Prüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Auf einen Blick



DER ZUG:

Der Belmond Royal Scotsman ist für nur 40 Gäste ausgelegt.

ABTEILE:

Doppelabteile mit Doppel- oder zwei Einzelbetten oder Einzelabteile, jeweils mit eigenem Bad

BESONDERHEITEN

Zwei Speisewagen und ein Aussichtswaggon mit offener Veranda

AKTIVITÄTEN

Ausflüge zu Whisky-Brennereien, Schlössern und herrschaftlichen Landsitzen

RUNDREISEN:

Themenreisen zu Whisky-Verkostungen, Golf, Schottischen Landhäusern und Gärten

Mit 80 kann nicht mehr jeder reisen – und wenn doch, dann plant der Seniorenassistent sehr gründlich!



- Mit 80 + Jahren braucht man auch im Urlaub immer öfter Hilfe und eine **sehr persönliche Betreuung. Die Seniorenassistenz!**
- Reisen beschränken sich meist nur noch auf Tagesausflüge in der näheren Umgebung oder Kurzreisen
- Senioren benötigen im Urlaub Unterstützung (Mobilität nimmt ab), da eine Reise eine erhebliche körperliche Anstrengung ist. (Belastung)
- Senioren müssen während Besichtigungstouren mehrere Stunden auf den Beinen verbringen (Belastung)
- Der Transport der schweren Gepäckstücke überfordert viele ältere Menschen. (Belastung)
- Menschen, die auf einen **Rollstuhl** angewiesen sind, **benötigen immer eine zuverlässige Begleitung**, um eine Reise durchführen zu können.

Zusammenfassung - Wichtige Dinge, an die man vor Antritt einer Seniorenreise immer denken sollte:



➤ 1) Benötigen Sie spezielle Medizin und Medikamente?

- notwendige Medikamente für die Dauer der Reise verschreiben lassen und sorgfältig verpacken (Vorsicht bei Hitze!). **Packen Sie die Medikamente zum täglich Gebrauch und auch wichtige Medikamente immer in das Handgepäck.**
- eine Salbe gegen Blasen oder andere Wunden und Pflaster für Notfälle.
- notwendigen Impfungen und vorhandenen Infektionsschutz prüfen
- **Einige Wochen vor Beginn der Seniorenreise den Hausarzt konsultieren für eine Reisetauglichkeitsuntersuchung.** (Belastungen bei einem Wechsel der Klimazone)
- Werden Hilfsmittel wie **Krücken, Rollstuhl oder Sauerstoffgerät benötigt, sollten rechtzeitig deren Transport arrangiert werden.**



➤ 2. Haben Sie alle wichtigen Reisedokumente?

Alle Ihre Unterlagen und Dokumente für die Reise sortieren und einpacken:

- Personalausweis, Reisepass, Führerschein,
- eventuelle Visa
- Rezepte für verschreibungspflichtige Medikamente in Reserve
- Hotelreservierungen
- Tickets (Flug und oder Schiff).



➤ 3. Sind Sie erreichbar (z.B. per Handy)?



- **Verwandte oder Nachbarn** über die Reisepläne der Senioren informieren
- Wer kümmert sich während Ihrer Abwesenheit um das **Haus oder die Wohnung** (Schlüssel) der Senioren.
- Die **wichtigsten Telefonnummern** der Senioren von Verwandten, Freunden, Nachbarn und Ärzten müssen **in Ihrem Handy eingespeichert** sein.
- **Notrufnummern Ihres Ziellandes** einspeichern.
- **Nummer des Reiseveranstalters.**
- Melden Sie sich in regelmäßigen Abständen bei den Angehörigen Ihres Seniors.
- Über eine Postkarte aus dem Urlaubsland freuen sich diese Leute auch.

➤ 4. Was für Gepäck benötigen Sie?

- Nicht zu viel unnötigen Ballast einpacken.
- Die meisten Fluggesellschaften erlauben zwischen 20 und 23 kg Gepäck pro Fluggast.
Für Bus- oder Bahnreisende fallen die Gepäckbeschränkungen natürlich etwas großzügiger aus.
- Wetterbedingungen vor Ort - dementsprechende Kleidung.
- Evtl. Unterteilung der Kleidung in Freizeitkleidung und (formelle) Abendkleidung.
- Platz im Gepäck für Reisemitbringsel frei lassen.
- Kleidung für schlechte Witterungen oder kälteres Wetter, sowie einen Regenschirm
- Ein Schal oder eine Kopfbedeckung auch in warmen Ländern (Fahrtwind, Luftzug, Sonne)



➤ 5. Haben Sie alle nötigen Gegenstände die eine Reise erleichtern dabei?

- Tragetasche mit welcher Einkäufe transportiert werden können
- Wasserflasche - Ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit (Senioren verspüren ein vermindertes Durstgefühl).
- Einen kleinen Block und einen Kugelschreiber für Notizen.
- Ein gutes Schuhwerk, damit eventuelle Ausflüge nicht zu einer Strapaze werden.
- Batterien für das Hörgerät
- Ersatzbrille
- Adapter
- Fotoapparat
- Regenschirm
- Kopfbedeckung



➤ 6. Wichtige Ansprechpartner im Ausland:



- Neben der **Botschaft oder dem Konsulat** ist ein erster Ansprechpartner die **gebuchte Unterkunft** oder der jeweilige **Reiseveranstalter**.
- In vielen Fällen gibt es eine **Person vor Ort** oder zumindest eine **Hotline**, die bei Fragen oder auch Beschwerden kontaktiert werden kann.
- Wichtig ist es, die entsprechenden Telefonnummern oder E-Mail-Adressen direkt zur Hand zu haben. Im Vorfeld notiert sind sie im Notfall schnell verfügbar.
- **Ärzte und Krankenhäusern** am Urlaubsort. (Vorerkrankungen)



• 7. Ausweise und Visa

- Dokumente wie ein internationaler **Reisepass** oder ein **Visum** müssen **rechtzeitig beantragt** werden. Je nach Land kann die Bearbeitung viel Zeit beanspruchen. Etwa **drei Monate** vor Antritt sollte dafür genügen.
- **Der Pass** selbst sollte noch drei, sechs oder zwölf Monate **länger als die geplante Reisedauer gültig** sein. Der genaue Zeitraum richtet sich individuell nach dem jeweiligen Zielland. Für Reisen innerhalb der EU hingegen genügt der Personalausweis.
- Wenn in mehrere verschiedene Länder gereist wird kann es sein, dass die Einreise verweigert wird, wenn im Pass bereits Visa von anderen Ländern vermerkt sind, zu denen ein gespaltenes oder verfeindetes Verhältnis besteht, kann ein **zweiter Pass** hilfreich sein. (Arabische Länder/Israel)

8. Zahlungsmöglichkeiten im Ausland

Mischung verschiedener Bezahlmöglichkeiten:

Zur EC-Karte, **Kreditkarte** und Travellerschecks ist es ratsam, stets **etwas Bargeld in der Landeswährung** bei sich zu haben.

Beim Bargeldabheben im Ausland ist Vorsicht geboten.

Sicherer sind meist Automaten, die sich in einer Bank befinden.



➤ **Bargeld:**

- Zum Begleichen kleinerer Beträge
- Im Vorfeld kann verglichen werden, ob es günstiger ist, zu Hause bereits Devisen zu wechseln.
- Um sich gegen Verlust zu schützen kann es sinnvoll sein, einen größeren Barbetrag auf mehrere Personen aufzuteilen.
- Kleingeld für kleine Käufe zwischendurch kann auch lose in der Hosentasche aufbewahrt werden, dann muss nicht jedes Mal der „große“ Geldbeutel gezückt werden.

➤ **Kredit- und EC-Karte:**

- Wird mit einer Kreditkarte Geld abgehoben, sind die Gebühren übrigens meist ebenfalls höher als bei einer EC-Karte.
- Sogenannte Prepaid-Kreditkarten besitzen zudem keine Hochprägung, die für verschiedene Lesegeräte nötig ist. Somit stehen dafür weniger Akzeptanzstellen zur Verfügung.
- Die Kreditkarte liegt am sichersten im Hotelsafe, solange sie nicht benötigt wird.
- Versicherungsschutz/Rücktransport prüfen – evtl. eingeschlossen?

➤ **Travellerschecks:**

- Travellerschecks können in einer Bank vor Ort gegen Bargeld eingetauscht werden. Da dafür eine Unterschrift notwendig ist, sind sie sehr sicher.

➤ 9. Auslandskrankenversicherung für Senioren bei Langzeiturlauben ein Muss:



- Insbesondere die Krankenversicherung sollte auf die Gültigkeit und den Umfang im Ausland geprüft werden. (Auslandskrankenversicherung!)
- Die Auslandskrankenversicherung deckt nicht nur einen Arztbesuch und Medikamente während des Urlaubs ab, sondern übernimmt auch die **Kosten für einen Krankentransport**. Jedoch unterliegen Auslandskrankenversicherungen für Senioren oft anderen Versicherungsbedingungen als für andere Versicherte.

Altersgrenzen beachten:

- Ab 60 Jahren
 - Ab 65 Jahren
 - Ab 70 Jahren
 - Bis 75 Jahre
- 
- In **Ausnahmefällen** wird auch eine Versicherung mit einer Altersgrenze von **bis zu 80 Jahren** angeboten.
 - Manche Tarife sind auch ohne eine Altersbeschränkung verfügbar.

➤ **Alterszuschläge bei Senioren-Reiseversicherungen**

- Zusätzlich zu den Altersgrenzen gibt es **Alterszuschläge** bei Reiseversicherungen für Senioren größeres Risiko für Erkrankungen.
- Die Alterszuschläge variieren von Anbieter zu Anbieter.
- Die Versicherungsbedingungen- Höchstalter, Ausschluss von bestimmten Vorerkrankungen müssen beachtet werden.
- Grundsätzlich gilt, dass **je älter der Versicherte ist, desto mehr muss dieser zahlen** – je nach Altersgruppe manchmal sogar doppelt so viel, wie andere Versicherte.

➤ **Jahresreiseversicherung: Schutz für alle Reisen in einem Jahr**

- Der Abschluss einer Jahresreiseversicherung kann sich bei mehreren Reisen lohnen.
- Viele Policen haben eine **Reisehöchstdauer von 30 Tagen**.
- Für Senioren, welche sich auf eine längere Reise begeben oder welche planen, für längere Zeit im Ausland zu verbleiben, sollten Jahresreiseversicherungen mit einer Reisehöchstdauer für bis zu zwölf Wochen abgeschlossen werden.



Mit Senioren unterwegs



➤ **Chronische Erkrankungen** stellen ein **erhöhtes Reiserisiko** dar und sollten unbedingt mit einem Arzt **vor der Abreise** durch eine sorgfältige Nutzen-Risiko Abwägung durchgesprochen werden

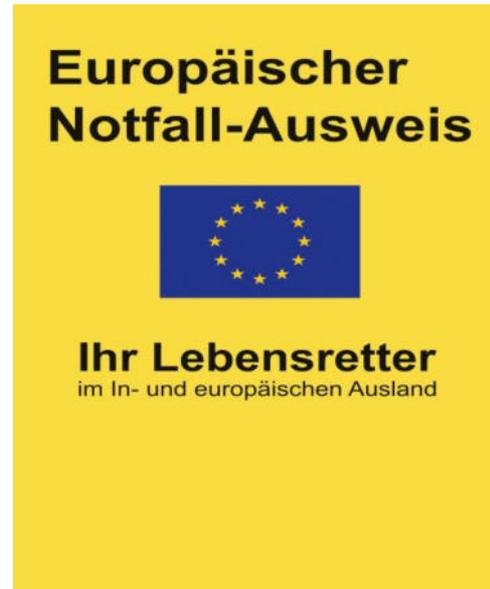
z. B. Herz- Kreislaufbeschwerden, Altersdiabetes, hoher Blutdruck (höher als 200/100 mmHg), Schwankender, schwer einzustellender Blutdruck, Schwere Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Thromboseneigung, **schwere Lungen- und Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma bronchiale, Lungenemphysem, etc.).**

-
- Nach **erlittenen Herzinfarkt** ist eine Flugreise erst **nach 6 Wochen** empfohlen. Bei einem Grund für einen früheren Flugtermin ist die **Genehmigung der Fluglinie einzuholen!**

 - **Tumor- und Krebserkrankungen**

 - **Influenza und Pneumokokken-Infektion** tritt weltweit auf.
Ältere Menschen gehören zu den Risikogruppen, da diese beiden Infektionskrankheiten schnell zu lebensgefährlichen Komplikationen führen können.
 - **Nun auch Corona...**

-
- Jeder ältere Reisende sollte einen **Europäischen Notfallausweis (ENA)** in dem u.a. die **aktuellen Medikationen, Krankheiten, Operationen** verzeichnet sind, mit sich führen.



- Bestellmöglichkeit unter: www.bundesanzeiger-verlag.de/ena
- **Allergiepass** und **Impfpass** nicht vergessen

Grundimmunisierung



Rechtzeitig bei Fernreisen beginnen weil sich der Impfschutz nicht von heute auf morgen aufbauen lässt: Häufig müssen **mehrere Teilimpfungen** im Abstand von einigen Wochen durchgeführt werden, um einen sicheren Schutz zu gewährleisten.

Wer in die Ferne reist, sollte seinen bestehenden Impfschutz **gegen Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung und Keuchhusten** überprüfen.

Für diese Erkrankungen besteht in afrikanischen, asiatischen und südamerikanischen Ländern ein erhöhtes Erkrankungsrisiko.

(Impfpass überprüfen!)



Quelle: Online Portal [Centrums für Reisemedizin \(CRM\)](#)

Die wichtigsten Impfungen für Fernreisen



➤ Tukano Impferinnerung

<https://www.fit-for-travel.de/rund-um-reise/services/tukano-impferinnerung/>

- Den Impfstatus regelmäßig überprüfen! Sie haben hier die Möglichkeit, sich für die **kostenlose Impf-Erinnerung** anzumelden.
- Sie erhalten eine Erinnerungsmail **14 Tage vor einem von Ihnen festgelegten Zeitpunkt**.
- Damit Sie den Impferinnerungsservice "Tukano" nutzen können, geben Sie hier Ihre E-Mailadresse ein, klicken Sie auf "Senden" und überprüfen Sie bitte anschließend Ihr E-Mail Postfach.
- Klicken Sie auf den Link der sich in der Bestätigungs-E-Mail befindet. Sie haben dann die Möglichkeit Ihre Termine einzutragen.

Die richtige Reiseapotheke

- **Zusätzlich zu den individuell notwendigen Präparaten sollten verschiedene andere Arzneien eingepackt werden:**
- Schmerzmittel
- Desinfektionsmittel, Pflaster und Verbandsmaterial zur Wundversorgung
- Salbe oder Gel gegen Prellungen und Verstauchungen
- Präparate gegen Durchfall, Verstopfung und Magenverstimmung
- Mückenschutz und Mittel gegen Insektenstiche
- Sonnenschutz und Mittel gegen Sonnenbrand



- Manche Medikamente wie beispielsweise **Insulin für Diabetis, Biologika/Biosimilars (Generika zu Stelara) für Morbus Crohn** muss stets bei gleichbleibenden Temperatur gelagert werden. Eine Injektionslösung Stelara© in einer Fertigspritze kostet knapp 5.000 €.
- Auch einige andere **Arzneimittel (Rheuma) müssen vor zu hohen Temperaturen** geschützt werden. Dafür sollten die Präparate in speziellen **Transportbehältern** untergebracht werden
(2 °C und 8 °C)



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Sie organisieren und begleiten
zuverlässig und kompetent alle Reisen
Ihrer Senioren und Seniorinnen,
denn Reisen hält jung!



HELP Akademie: Hilfe durch **Experten** für **Lebensqualität** mit **Prüfung** und **Zertifikat**

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München



Kraft Quelle MOTIVATION



HELP Akademie: Hilfe durch **E**xperten für **L**ebensqualität mit **P**rüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

Mein erster Tipp für Sie!

Wenn die Ansprache sehr persönlich wird, verwende ich gerne das DU



**Finde Deinen Sinn und richte Deine Ziele so aus,
dass Du durch Deinen Sinn Deine Ziele verwirklichen kannst!**

Teil vom großen Ganzen



**Gutes Tun
bringt Sinn und
Energie!**



**Ich gegen
Dich, wir
gegen alle...**



Entwickle und verändere Dich und Dein Leben, sei offen für Neues und gib dir selbst die Möglichkeit, dein Lebensschiff über Nacht in eine andere Richtung zu lenken – ändere deine Aufgaben!

Ich möchte mit euch ein paar persönliche Gedanken teilen:

Immer wieder versuchen wir, uns zu motivieren, treiben uns an. Aber so manches Mal gelingt es uns nicht! Warum ist das so? Die Antwort ist ganz einfach: Finde deinen höheren Sinn und richte ihn darauf aus, deine Ziele zu verwirklichen! Wir Menschen möchten am Ende Teil von etwas Größerem sein! Wir wollen etwas bewegen, Wirkung haben!

Wir brauchen einen Lebenssinn! In unserer Gesellschaft haben wir verlernt, dass es in Wirklichkeit um Menschlichkeit geht. Andere Menschen unterstützen, helfen, mit anderen eine gute Zeit haben... Dann sind wir erfüllt von dieser Aufgabe, voller Energie und voll lebendig! Die Gefahr von Materialismus, von Erfolgsstreben, Konkurrenzkampf ist, dass wir alles getrennt wahrnehmen: Ich gegen Dich – Du gegen Mich – Wir gegen Alle! Stellen wir uns vor, diese Gefahren stecken in Kuchenstücke – das Geld, der Erfolg, der Arbeitserfolg... und ich muss mir so viele Stücke sichern, damit ich was abbekommen... Dieses Konzept kreiert Getrenntsein! Doch wir Menschen möchten Teil von etwas Größerem Sein! Deshalb, finde Deinen Sinn und richte Deine Ziele so aus, dass du durch Deinen Sinn diese Ziele verwirklichen kannst! Und es ist vollkommen egal, wo du heute stehst, welchen Beruf Du hast oder wie tief Du im Moment drinnen hängst...

*Wie findest du den Sinn? Fang an, etwas Gutes zu tun! Überlege, warum so viele Ehrenamtliche ohne Bezahlung arbeiten? Weil sie in dieser Aufgabe einen Sinn sehen! Ist Motivation ein Problem? **NEIN! Motivation ist eine Sinnauslegung!!!***

Was ist Motivation?

**Motivation ist die Gesamtheit der Beweggründe
Sie ist das Gewicht, dass die Entscheidung, die
Handlung beeinflusst
Sie regt zu einer Handlungsweise an**

- **Motivation ist Energie!**
- **Motivation entsteht durch ein Bündel von psychologischen Bedürfnissen**
- **Sie bewegt uns zum Handeln weil:**
- **Der Körper physische oder emotionale Bedürfnisse hat
oder**
- **weil unser Kopf hin zu einem Ziel oder weg von einer unangenehmen Sache
will**

Der innere Antreiber



Jeder Mensch hat innere Antreiber. Er handelt entsprechend seiner Veranlagung, die durch bestimmte Lebensmotive im Voraus festgelegt werden.



Diese Lebensmotive verändern sich im Laufe des Lebens kaum.

- **Wir müssen Entscheidungen treffen, handeln oder unsere Meinung äußern**
- **Dabei kommen unsere Motive und Werte zum Ausdruck**
- **Sie werden von Familie, Gesellschaft oder Kultur sowie dem Verlauf unserer Entwicklung beeinflusst**

Lebensmotive (nach Steven Reiss)

Macht - Streben nach Erfolg, Leistung, Führung und Einfluss

Unabhängigkeit - Streben nach Freiheit, Selbstgenügsamkeit und Autarkie

Neugier - Streben nach Wissen und Wahrheit

Anerkennung - Streben nach sozialer Akzeptanz, Zugehörigkeit und positivem Selbstwert

Ordnung - Streben nach Stabilität, Klarheit und guter Organisation

Sparen - Streben nach Anhäufung materieller Güter und Eigentum

Ehre - Streben nach Loyalität und moralischer, charakterlicher Integrität

Idealismus - Streben nach sozialer Gerechtigkeit und Fairness

Beziehungen - Streben nach Freundschaft, Freude und Humor

Familie - Streben nach einem Familienleben und besonders danach, eigene Kinder zu erziehen

Status - Streben nach "social standing", nach Reichtum, Titeln und öffentlicher Aufmerksamkeit

Rache - Streben nach Konkurrenz, Kampf, Aggressivität und Vergeltung

Romantik - Streben nach einem erotischen Leben, Sexualität und Schönheit

Ernährung - Streben nach Essen und Nahrung

Körperliche Aktivität - Streben nach Fitness und Bewegung

Ruhe - Streben nach Entspannung und emotionaler Sicherheit

Woher kommt die Motivation?



Intrinsische Motivation

= der eigene Wille

Andere Menschen haben wenig bis gar keinen Einfluss auf die Motivation

Man handelt, weil man etwas erreichen oder vermeiden will oder weil man überzeugt ist

Beispiel: Sie würden Ihren Job auch ohne Bezahlung machen und dabei genauso glücklich und zufrieden sein



Extrinsische Motivation

Der Antrieb entsteht durch Anreize von außen

Macht abhängig von Belohnungen, Lob, Anerkennung von anderen – fällt diese weg, sinkt die Motivation auf Null

Beispiel: das Streben, sich einen bestimmten Ruf zu erarbeiten

Die innere Motivation steht immer und überall zur Verfügung – ein Leben lang!



**Visualisierung ist Vorstellungskraft.
Sie beflügelt das Selbstvertrauen!**

Visualisierung

- 1. Die Vorstellung eines Traums, eines positiven Bildes erzeugt Realität!**
- 2. Finde einen Traum, der Dein Selbstvertrauen stärkt!**
- 3. Diese Bilder werden leichter in Taten umgesetzt!**

**Was du Dir lebhaft vorstellen kannst,
kannst Du auch erreichen!**

Geh jeden Tag in Deinen Träumen spazieren und stärke damit Deine Ziele!

Und wenn der Sinn und die Aufgabe nicht (mehr) passen:

„Das Leben hat noch etwas viel Besseres mit Dir vor!“

Motivation lernen! Ehrliche Analyse



Viele Dinge im Bereich der Motivation sind bereits im Menschen angelegt. Es geht also vielmehr darum, einen Zugang zur eigenen Motivation zu gewinnen.

Um zu einer unverkrampften Selbstmotivation zu gelangen, ist eine ehrliche Analyse der Situation unumgänglich.

Klären Sie: Sinn, Ziele und Aufgaben

Finden Sie den Sinn, seien Sie Teil von etwas großem Ganzen!
Verwirklichen Sie diesen Sinn in ihren Zielen! Geht es darum, unangenehme Aufgaben wie Putzen und Aufräumen zu erledigen, geht es um persönliche Ziele wie das Wunschgewicht oder eine bessere körperliche Konstitution?

Gehen Sie dabei in Gedanken durch, wie wichtig Ihnen diese Sache ist, inwieweit sie Sie weiterbringt. Bedenken Sie ebenso, dass unerledigte Sachen selbst unterbewusst oft wie Ballast wirken!

Erzeugen Sie: Künstlichen Zeitdruck

In der wenigen Zeit, die nur noch zur Verfügung steht, werden plötzlich 80 Prozent der Arbeit erledigt. Dieses Phänomen sollten Sie sich zunutze machen, indem Sie sich selbst Deadlines setzen und auch einhalten.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie das tun, ist deutlich größer, wenn Sie anderen Menschen davon erzählen – denn letztlich geht es um Ihre eigene Glaubwürdigkeit, die Sie natürlich nicht selbst untergraben wollen.

Erkennen Sie: Ihre Motivatoren

Was treibt Sie an? Sind es vor allem extrinsische Faktoren wie die Anerkennung anderer oder Geld? Welche Faktoren demotivieren und welche motivieren Sie? Unterstützung Sie sich mit positivem Denken und Visualisierung. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit Eifer Ihre Anliegen erledigen und wie zufrieden Sie anschließend sein werden. Gehen Sie dabei realistisch vor, verknüpfen Sie z.B. Ihre Vorstellungen mit früheren, positiven Erfahrungen: *Ich werde nach dieser Prüfung so stolz sein wie damals nach dem Schulabschluss*

Motivation ist ein Gut, das erhalten werden muss!



Motivation
lernen!

Aufgaben und
Belohnung



Zerteilen Sie große Aufgaben!

Egal, was Sie sich vornehmen: Sie sollten darauf achten, dass Ihre Ziele realistisch sind. In dieser Hinsicht neigen manche Menschen zum Selbstbetrug und planen einen zu kleinen Zeitpuffer oder unterschätzen einfach die Komplexität der Aufgabe. Teilen Sie das große Ganze in mehrere kleine Aufgaben und arbeiten Sie diese Stück für Stück ab.

Belohnen Sie sich!

Die Aussicht auf unangenehme Arbeiten wird deutlich angenehmer, wenn Sie sich ebenso plastisch die Belohnungen ausmalen, die Sie sich danach für Ihre Bemühungen gönnen werden. Greifen Sie zu Dingen, die Sie unter anderen Umständen sonst aufschieben würden: *Wenn ich diese drei Kapitel im Buch durchgearbeitet habe, treffe ich mich mit Freunden.*

Wichtig ist, dass Sie sich Belohnungen aussuchen, die Sie auch wirklich umsetzen können – wenn keiner Ihrer Freunde zu dem Zeitpunkt Zeit hat, ist Frust vorprogrammiert. Ebenso wenig lässt sich eine Hawaii-Reise umsetzen, wenn Ihnen das Geld oder die Urlaubstage dazu fehlen.

Ob die Motivation nun intrinsisch ist oder von außen befeuert wurde, für beide Fälle gilt: Motivation ist vergänglich! Das Blatt kann sich innerhalb kurzer Zeit wenden und wo vorher Engagement und Energie war, sind plötzlich nur noch Lustlosigkeit und Demotivation übrig. Glücklicherweise können Sie selbst großen Einfluss darauf nehmen, wie sich Ihre Motivation entwickelt – und ob diese langfristig erhalten bleibt. Großer Stress ist beispielsweise einer der häufigsten Ursachen für schwindende Motivation.

KraftQuelle Motivation in der Senioren Arbeit



Das motiviert:



- **Soziale Kompetenz ist eine Stärke!**
 - **Klare Ziele definieren – Visionen, Träume haben!**
 - **Freude und Ideenreichtum am Vorbereiten der SA-Aktivitäten**
 - **Tun, was man gerne tut, worin man gut ist!**
 - **Neue Ideen entwickeln und durchführen!**
 - **Verantwortung übernehmen spornt an!**
-
- **Wertschätzung und Dankbarkeit (auch von Angehörigen) erfahren!**
 - **Lebensfreude/Lebensmut und Zufriedenheit schenken!**
 - **Sehen, dass die Klienten Vorschläge annehmen und mitmachen!**
 - **Perfekte Büroorganisation**
 - **Hilfe zur Arbeitserleichterung annehmen!**
 - **Mit positiver Einstellung ans Werk gehen!**

Klare Voraussetzung für diesen Beruf – Intrinsische Motivation!

Und wenn der

Schweinehund

partuout nicht gehen
will...



Es gibt da etwas, was Du schon
lange vor Dir her schiebst und meine
persönlichen Tipps helfen nicht?

Hier noch ein paar Möglichkeiten, die aus dem Motivationstief helfen können:

- **Finde wenigstens EINEN positiven Grund, den diese Sache hat – egal was es ist – es muss ja für irgendetwas gut sein, sonst müsstest Du es ja nicht tun!**
- **Überlege was Du tun kannst, um die Sache nicht selbst machen zu müssen. Kannst Du jemanden bitten oder bezahlen, dass er es für Dich erledigt? Dann tu es!!**
- **Wenn Du Dich selbst nicht motivieren kannst – im Team ist es viel leichter! Motivation durch andere ist immer die Alternative, wenn es mit der Selbstmotivation nicht klappt!**

Empfehlenswerter Link: Züricher Ressourcen-Modell - www.zrm.ch – Hier geht es um Selbstmanagement...

MOTIVATION ist eine KraftQuelle!

Sie entspringt in



DIR!

**Vielen Dank für's
Mitmachen !**

SonjaLENCİK
Kommunikation & mehr

HELP Akademie: Hilfe durch Experten für Lebensqualität mit Prüfung und Zertifikat

HELP-Akademie Ltd. · Betriebsstätte Deutschland: Fürstenrieder Str. 279a (im Büro Aktiv) · 81377 München

HELP Akademie

M.Hirsch

Tipps für den Aufbau der Seniorenassistentenz

Vor dem Start

- Coach suchen (z.B. Pro Beschäftigung)→ eigenes Profil schärfen
- Gutes Konzept entwickeln mithilfe des Business Canvas
- Möglichst attraktives Dienstleistungsangebot machen, abhängig vom Bedarf und von anderen Angeboten auf dem Markt
- Beratungspakete schnüren wie z.B.
 - Seniorengerechte Wohnraumanpassung
 - Notfallmappe anlegen
 - Pflegegrad beantragen
 - Regelung digitaler Nachlass
 - Beratung bei Kauf und Einrichtung von Seniorenhandy
- Gründerpreis, regionale Veranstaltungen oder andere Wege nutzen um bekannt zu werden
- Website erstellen
- Flyer mit großen aussagefähigen Fotos, **große Schrift!!!**

In der Startphase

- Teilnahme an Start-Up-Veranstaltungen in der Region
- Buchhaltungsprogramm auswählen wie z.B. von Lexware (1. Jahr kostenlos, dann 200 €) mit Schnittstelle zum Steuerberater
- Onlineauftritte erstellen (XING, LinkedIn, Facebook etc.)
- Veranstaltungen besuchen (örtliche Messen, Infotage, Netzwerktreffen)
- Vernetzen mit dem Seniorenbüro der Stadt
- Überblick verschaffen über die örtlichen Angebote + Ordner anlegen (Seniordienstleistungen, -Netzwerke, -Heime, -WGs, Demenz-WGs)

In der Konsolidierungsphase

- Vernetzung mit anderen Dienstleistern im Seniorenbereich wie z.B. Sanitätshäuser
- Kontakte knüpfen zu anderen Gruppierungen wie Unternehmerinnenforen um an weitere interessante Infos zu kommen
- Flyer evtl. überarbeiten hinsichtlich des Angebotes und der Schwerpunkte

Wichtige Mitspieler/Multiplikatoren

- Dienstleister für große Unternehmen vermitteln Betreuung aller Art für Senioren (z.B. FamPlus + WDS.Care)
- Große Unternehmen der Region suchen Entlastung für ihre Mitarbeiter
- Alzheimer Gesellschaft
- Neurologen + Apotheken

Ich wünsche ganz viel Erfolg und Freude mit der Seniorenassistentenz ☺