

Titelthema:
Demenz. Gegen
das Vergessen

Aktuell: Erstes
Demenz-Café
eröffnet

Weitere Themen:
Ernährung,
Rätsel, Tipps u.A.



Demenz – Und wo bleiben die Angehörigen?

In 20 Jahren werden doppelt so viele Menschen wie jetzt an Demenz leiden. Das Einbüßen geistiger Fähigkeiten im Alter ist ein Phänomen, das mit der Überalterung unserer Gesellschaft zusammen wächst. Wir fassen es unter dem Begriff der Demenz zusammen und versuchen, möglichst wenig darüber nachzudenken, ob es uns einmal treffen könnte. Darum stehen Angehörige, die Demenzkranke pflegen, oft alleine da.

Plötzlich weiß ein geliebter Verwandter nicht mehr, wo er ist. Er erkennt Sie nicht mehr. Ist nicht mehr fähig, einfachste Dinge zu tun. Verwendet Einrichtungsgegenstände fremd. Wird charakterlich ein Anderer, wird ungehalten und ruhelos, irrt umher, läuft sogar davon... Es sind ganz unterschiedliche Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen einhergehen. Sie haben alle gemeinsam, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können. Und sie alle erschrecken, verängstigen die Angehörigen.



Doch ein würdevolles Leben mit der Diagnose Demenz ist möglich. Nehmen Sie schon bei ersten Anzeichen der Erkrankung Hilfe in Anspruch! Denn im Anfangsstadium kann noch viel getan werden. Sprechen Sie mit ihrem örtlichen Pflegedienst. Er kann Ihnen Adressen und Ansprechpartner nennen. Auch die Krankenkasse kennt sich aus. Fragen Sie nach kostenlosen Pflegelehrgängen. Gehen Sie in eine Selbsthilfegruppe, sprechen Sie mit anderen Betroffenen. Lassen Sie sich helfen bei der Beantragung von Pflegestufen.

Menschen mit Demenz, die im häuslichen Bereich betreut werden, haben nach Begutachtung und Bestätigung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkasse einen Anspruch auf zusätzliche Betreuungsleistungen (nach § 45a Abs. 1 SGB XI). Das gilt auch, wenn es nicht für die Einstufung in die Pflegestufe I reicht, weil kein oder nur ein zu geringer Hilfebedarf an unterstützenden Maßnahmen der Grundpflege (Körperpflege) besteht.

Unverzichtbar für pflegende Angehörige ist auch: Nehmen Sie Hilfsangebote an! Denken Sie an Ihre Gesundheit und nutzen Sie Betreuungszeiten durch andere für Ihr eigenes Wohlbefinden. Vergessen Sie nicht: Sie können nur gut pflegen, wenn es Ihnen selbst gut geht. Erkundigen Sie sich nach Schulungen, in denen Ihnen der richtige Umgang mit der Krankheit erklärt wird, damit Sie die Erkrankten besser verstehen. Sprechen Sie mit den Betreuungspersonen: Es gibt viele Möglichkeiten, Ihnen und Ihren Verwandten zu helfen, damit es allen Beteiligten besser geht.

Liebe Leserinnen und Leser,

als sich das Jahr 2012 zu Ende neigte, las ich den schönen Spruch: „Das Jahresende ist kein Ende und kein Anfang, sondern ein Weiterleben mit der Weisheit, die uns die Erfahrung gelehrt hat.“

Das gefiel mir, denn das Jahr 2012 hat mich vieles gelehrt—and mir auch vieles geschenkt. Worüber ich mich im letzten Jahr am meisten gefreut habe? Das war vielleicht die Eröffnung unseres Demenz-Cafés „zeitlos“ (siehe Seite 3). Dass auch sonst das Thema Demenz für mich und meine Mitarbeiter bei **socialhelp** immer wichtiger wird, freut mich auch (siehe Titelthema!). Denn so habe ich das Gefühl, mit meiner Firma **socialhelp** wirklich etwas im Leben bewirken zu können!

Das neue Jahr bringt Ihnen und mir nun diese Kundenzeitschrift—and ich bin schon sehr gespannt, wie sie Ihnen gefällt!

Für 2013 wünschen meine Mitarbeiter und ich Ihnen ein Jahr voller guter Dinge. Ich verabschiede mich für heute mit noch einem Zitat:

„Das neue Jahr sieht mich freundlich an, und ich lasse das alte mit seinem Sonnenschein und Wolken ruhig hinter mir.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Herzlichst, Ihre



Manuela Preuss

Eröffnung des Demenz Cafés „zeitlos“

Ein Café für Demenzzranke und ihre Angehörigen—das war schon lange ein Traum von Manuela Preuss. Ein Ort zum Aufatmen, Entspannen, zum Austausch, zum Lachen, zum Vergessen und Erinnern. Am 02. Juli 2012 haben wir unser Café „zeitlos“ im Mehrgenerationenhaus PH 9 mit viel Zuspruch eröffnet. Über 20 Gäste durften wir zu einem



entspannten und unterhaltsamen Nachmittag bei Kaffee und selbst gebackenen Kuchen herzlich begrüßen.

Der Clown Jochen sorgte für viel Spaß und Freude an diesem Tag. Die Eröffnung wurde von allen Besuchern sehr gut angenommen. Diese wünschen sich nun noch eine größere Akzeptanz und noch mehr Zuspruch: Unser Ziel ist es, Betroffene zu fördern und Angehörige zu entlasten. Durch unser Café „zeitlos“ ist es uns möglich, mehrere Personen in der Gruppe zu betreuen.



Wir nehmen uns Zeit für die Menschen im Café, achten auf einen offenen und liebevollen Umgang mit den Demenzzranke, zeigen ihnen Möglichkeiten, trotz der Erkrankung am Leben teilzunehmen. Durch individuelle Beschäftigung erhalten wir die Selbstständigkeit so lange es geht, und motivieren sie, vorhandene Fähigkeiten zu nutzen. Die Angehörigen

können die Zeit derweil zum Beispiel für das Treffen der Selbsthilfegruppe nutzen oder sich einfach eine kleine Auszeit nehmen.

Im Winter konnten wir dann mit unserer Weihnachtsfeier einen neuen Höhepunkt begehen: Dort hatten wir tierischen Besuch von einer Therapeutin, die tierunterstützte Therapie anbietet. Im neuen Jahr erwarten wir weitere Highlights bei unserer Faschingsfeier im Februar und einem Vortrag in der Selbsthilfegruppe zum Thema Erben und Vererben im März. Wir treffen uns jeden 1. Montag im Monat und freuen uns über jede neue Anmeldung!

Café zeitlos: Termine

04.02.13—Faschingsfest
 04.03.13—Erben / Vererben
 08.04.13—evtl. Töpfern

Ansprechpartner:
 Manuela Preuss
 Tel. 034292-64 25 00



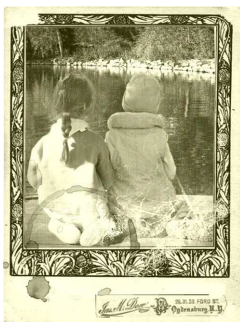
Reisebüro für behinderte Menschen und Senioren.

Anzeige



Wir bieten barrierefreie Urlaubsreisen, Tagesfahrten im behindertengerechten Bus, Transfer-Service-Leistungen und vieles mehr für behinderte Menschen und Senioren an.

Informieren Sie sich auch auf unserer Website: www.reisen-behinderung.de
 Kontaktieren Sie uns unter 0341 4248208 oder reisen.ettlich@t-online.de

**Früher, da ich unerfahren**

Früher, da ich unerfahren
 Und bescheidner war als heute,
 Hatten meine höchste Achtung
 Andre Leute.

Später traf ich auf der Weide
 Außer mir noch mehr Kälber,
 Und nun schätz ich, sozusagen,
 Erst mich selber.

(Wilhelm Busch, 1832-1908)

Die Rätselseite

Kniffeln, knobeln und rätseln ist wie Jogging fürs Gehirn: Sie trainieren Logik, Denkvermögen, Wortfindung und vieles mehr. Damit aktivieren Sie verschiedene Bereiche im Gehirn. Es macht also nicht nur Spaß, es hält auch fit. Also: Machen Sie mit!

Brückenwörter

Suchen Sie ein Wort für die Mitte. Es soll mit dem vorangehenden Wort ein neues zusammengesetztes Wort bilden und mit dem nachfolgenden auch. (Sie trainieren: Wortfindung, assoziatives Denken)

Dach	Stuhl	Bein
Blumen		Tor
Lavendel		Flakon
Haus		Helferin
Regen		Ständer
Platz		Bogen
Schreib		Haus
Ring		Kuppe
Schrank		Griff
Geld		Tier
Fuß		Soße
Schuh		Markt
Gold		Turnen
Staub		Schock
Blumen		Kuchen

**Anagramme**

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, so ergeben sich gesunde Leckereien aus dem Garten.

(Sie trainieren: Denkflexibilität, Wortfindung)

LMLKEOUBHN **Blumenkohl**
 AERICDESHN
 FALEP
 NBAANE
 WIZBELE
 LCNISHTHTACU
 STNPAI
 EIRBN
 SCHKREI

LÖSUNGEN:
 Brückenwörter: Stuhl, Garten, Duft, Arzt, Schirm, Regen, Block.
 Anagramme: Blumenkohl, Radiscken, Apfel, Banane.
 Frage: Tul, Turnen, Flitz, Borsz, Bannen, Allergie, Zwiebel.
 Zwiebel, Schmirnouch, Spinat, Birne, Kirsche

Geburtstagsgrüße

*„Wer morgens nüchtern dreimal schmunzelt,
wenn's regnet, nicht die Stirne runzelt,
und Abends lacht, dass alles schallt,
wird über 100 Jahre alt!“*

Unbekannter Verfasser

socialhelp wünscht allen Geburtstagskindern der Monate Februar, März und April Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden.



Anzeige

Deutsches Rotes Kreuz
Hausnotruf und Service in Sachsen und Sachsen-Anhalt



Im Notfall genügt ein Knopfdruck!

Für die meisten Menschen hat der Wunsch nach Sicherheit und einem selbst bestimmten Leben einen hohen Stellenwert. Für aktive Senioren, Behinderte, Unfallopfer und Alleinstehende kann der Hausnotruf und Service die entscheidende Brücke sein. Besonders im „Fall eines Falles“ tragen der 24-Stunden-Schlüsseldienst und die Soforthelfer zur Sicherheit der Hausnotrufteilnehmer bei. Schon ein **Knopfdruck** am Handsender genügt. Jeden Tag und rund um die Uhr leistet die Servicezentrale des Roten Kreuzes in Sachsen und Sachsen-Anhalt diesen Dienst und benachrichtigt Angehörige, Freunde, die Pflegekraft oder den Rettungsdienst.

Beratung und Informationen unter der DRK-Service-Nummer:

gebührenfrei 08000 365 000

... 365 Tage im Jahr!

Weißt Du noch, damals?

„Als ich ein kleines Mädchen war...“ so beginnen oft die schönsten Geschichten. Großmutter sitzt im Sessel, eine Decke auf den Knien, die Enkel hocken gespannt lauschend davor. So läuft Erinnerung im Idealfall ab. Was aber tun, wenn die Erinnerung brüchig wird, wenn Geschichten, Ereignisse, einfach zu verschwinden beginnen?

Biografiearbeit wird in der Altenpflege immer wichtiger: Denn alten Menschen tut es gut, von früher zu erzählen. Erzählen lässt die Erinnerung wieder aufleben, wieder wirklicher erscheinen. Gerade bei Demenz- und Alzheimer-Patienten ist Biografiearbeit ein wichtiges Hilfs- und Heilmittel. Der Verlust der Identität ist eines der Hauptsymptome der Demenz-Erkrankung. Biografisches Arbeiten kann dem Identitätsverlust zwar nicht entgegenwirken oder die Erkrankung aufhalten, aber es sorgt dafür, dass Erkrankte eine Verbesserung ihrer Lebensqualität erfahren. Biografiearbeit tut einfach gut! Und den Angehörigen hilft sie, einige der schon verschüttet geglaubten Schätze aus dem Gedächtnis der Senioren zu bergen.

Biografiearbeit in der Altenpflege



Innerseiten LebensSchätze - Beispielkaviewahl zur Ansicht



© 2010 Hapfliten Tina Schuster alle Rechte vorbehalten www.hapfliten.de
grafisch gestaltet: Hapfliten Verlag

Bei **socialhelp** arbeiten wir gerne mit den LebensSchätzen von Tina Schuster. „LebensSchätze“ ist ein Buch zur Darstellung des Lebensweges. Selbst ausgefüllt und mit eigenen Fotos und Erinnerungen bestückt, halten die LebensSchätze“ fest, was im Leben wichtig war. Fragen und Anregungen führen liebevoll

durch Themenbereiche zur Person, dem Umfeld, familiären Besonderheiten, Erinnerungen sowie Vorlieben und Abneigungen. Durch Fotos, Bilder oder Briefe entsteht ein direkter, visueller Bezug. Das Gestalten des Buches, gemeinsam mit Menschen, die einem nahe stehen, bietet Gesprächsanlässe und weckt wertvolle Erinnerungen.

Bewegung ist die beste Medizin

Auch in der zweiten Lebenshälfte gibt es viele Möglichkeiten

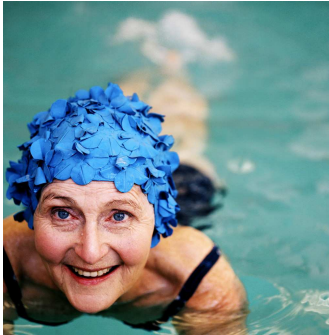
Bewegung macht glücklich. Das merkt jeder, der in freier Natur wandern geht. Der Grund dafür sind körpereigene Botenstoffe, die der Organismus beim Sport verstärkt ausschüttet. Viele gute Gründe sprechen dafür, sich regelmäßig zu bewegen. Regelmäßige Aktivität baut Muskeln auf, die für eine aufrechte Haltung wichtig sind, bringt den Stoffwechsel in Schwung, beugt Krankheiten wie Diabetes vor, hilft beim Abnehmen, ist für gut Herz und Gefäße. Kurz: Etwas besseres, als so oft wie möglich schwimmen oder spazieren zu gehen, kann man für seine Gesundheit nicht tun.

Bewegung ist manchmal aber auch anstrengend. Diese Erfahrung macht früher oder später jeder. Vom bequemen Sofa aufzustehen und sich zu bewegen, kostet zuweilen ziemlich viel Überwindung. Gesundheitliche Vorteile hin oder her. Darum gilt es, den inneren Schweinehund zu überwinden!

Helfende Hände für die Umwelt

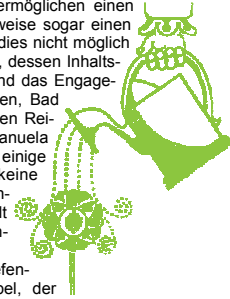
Betreuung und Entlastung für Familien—das bedeutet für **socialhelp** nicht nur die Betreuung und Begleitung von Senioren und Demenzkranken. Seit Jahren engagiert sich **socialhelp** im Bereich Hauswirtschaft für Sie. Hierbei stehen Gesundheit und Umwelt im Vordergrund, erklärt Geschäftsführerin Manuela Preuss:

„Es geht uns nicht nur um den rücksichtvollen Umgang mit der Umwelt. Wir wissen auch, dass es für unsere Kunden und Mitarbeiter gesünder ist, ökologisch verantwortungsbewusst zu handeln! Es ist uns bewusst, dass jedes Reinigungsmittel Chemie enthält, die für Mensch und Natur schädlich ist.“ Deshalb benutzen die Mitarbeiterinnen von **socialhelp** in der Hauswirtschaft zum einen hochwertigen Mikrofaserlappen: *[Fortsetzung auf Seite 9]*



[Fortsetzung von Seite 8] Diese ermöglichen einen sehr sparsamen Umgang und teilweise sogar einen Verzicht auf Reinigungsmittel. Wo dies nicht möglich ist, verwendet **socialhelp** Reiniger, dessen Inhaltsstoffe biologisch abbaubar sind. Und das Engagement geht noch weiter: „Für Fliesen, Bad und glatte Böden stellen wir unseren Reiniger sogar selbst her“, erzählt Manuela Preuss. „Hierfür verwenden wir einige wenige Hausmittel, brauchen keine Chemie, haben ein zufriedenstellendes Ergebnis, schonen die Umwelt und die Gesundheit unserer Kunden.“

Für eine besonders natürliche Tiefenreinigung, seien es die Polstermöbel, der Teppich, Fliesen oder die Böden, bietet **socialhelp** eine Dampfreinigung mit hochwertigem Dampfreiniger an. Diese Reinigung mit Wasserdampf hat viele Einsatzmöglichkeiten und schon gleichzeitig optimal die Umwelt, freut sich Manuela Preuss: „So ist allen geholfen: Der Umwelt, unseren Mitarbeitern—und natürlich unseren Kunden, die sich über eine chemiefreie Reinigung freuen dürfen.“



Anzeige



*Die schönste Massage-Lounge Sachsens am Kap
Zwenkau*

Massagen
Klangschalenmassage
Reiki
Matrix inform
...



PT Sina Rabethge

0179 9719682
034203 556108

www.cante-massage.de
info@cante-massage.de

Haushaltstipps: Umweltschonend und praktisch!**Katzenstreu gegen Geruch im Mülleimer:**

Nicht nur fürs Katzenklo: Auch der Mülleimer bleibt dauerhaft geruchsfrei, wenn man den Boden mit Katzenstreu bedeckt.

Mikrowelle reinigen:

Stellen Sie eine Schale Wasser mit Zitronenscheiben 5 Minuten auf der höchsten Stufe ein, anschließend kurz mit einem Lappen auswischen.

2 Tipps bei verstopftem Abfluss:

Schütten Sie ein Glas Cola in den Abfluss. Oder benutzen Sie Kartoffelwasser, das noch heiß ist, und gießen es in den Abfluss. Beides reinigt umweltfreundlich und effektiv.

Bügeln:

Gleitet ein Bügeleisen nicht mehr so gut, bügelt man einfach vorsichtig auf einer Alufolie. Danach gleitet es wieder wie geschmiert.

3 Tipps für Blumen und Pflanzen:

Kaffeersatz ist ein guter Dünger für Balkon und Gartenpflanzen. Bierreste von der letzten Party nicht wegschütten, sondern ins Blumenwasser geben. Das ergibt einen tollen Dünger. Das gleiche gilt für gebrauchte Aufgußbeutel von Tee: Einfach in der Gießkanne ziehen lassen.

Die nächste Ausgabe des **socialhelp** Kundenmagazins erscheint im Mai 2013—bis dahin wünschen wir allen unseren Freunden und Kunden eine gute, gesunde, zufriedene Zeit—und natürlich schöne Ostertage!!

**Osterspruch**

Ich will zum schönen Osterfest
dir fröhlich gratulieren.
Vielleicht gelingt es irgendwo,
ein Häschen aufzuspüren?
Dann lege ich in seinen Korb
ein Blatt mit tausend Grüßen;
das soll es dir als Festgruß bringen;
mit seinen flinken Füßen!
Volksgut

socialhelp bietet Dienstleistungen und Hilfe rund um den Haushalt für Familien, junge und ältere Menschen an. Spezialisiert haben wir uns auf die Bereiche Hauswirtschaft und Betreuung älterer und demenzkranker Menschen. In beiden Bereichen sind uns Ihre Zufriedenheit, Ihr Vertrauen und Ihre Entlastung sehr wichtig!

Im Bereich Hauswirtschaft steht Ihre Entlastung für uns an erster Stelle. Zuverlässig, gründlich und flexibel kümmern wir uns um Ihren Haushalt. Dabei achten wir besonders darauf, umweltfreundlich und nachhaltig zu arbeiten. Wir benutzen spezielle Mikrofaser-Lappen, die Putzmittel sparen. Wir stellen unseren Badreiniger selbst her, ohne viel Chemie. Außerdem benutzen wir ökologischen WC Reiniger und bieten Dampfreinigung an. So entlasten wir Sie—und Sie dürfen dabei ein gutes grünes Gewissen haben.

Für pflegebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz und deren Angehörige bieten wir spezielle und individuelle Unterstützung, Betreuung und Entlastung an, denn diese liegen uns besonders am Herzen. So bilden wir uns ständig weiter und haben besondere Kompetenzen im Bereich der Demenz-Erkennung und Prävention erworben. Wir wissen, worauf es bei der Betreuung und Pflege demenzkranker Menschen ankommt, und wie wir die Angehörigen entlasten können.

Hierbei ist es uns besonders wichtig, dass auch Demenzkranke noch viele positive Momente des Alltags erleben. Wir legen Wert auf eine verständnisvolle und einfühlsame Zusammenarbeit, die über reine Pflege hinausgeht. So haben wir das gemeinnützige Café „zeitlos“ für Demenzkranke und ihre Angehörigen ins Leben gerufen. Wir setzen innovative Arbeitsweisen ein, um Demenzkranken und ihren Angehörigen den Alltag zu erleichtern.

Wir sind für Sie im Großraum Leipzig/Wurzen im Einsatz!

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir freuen uns auf ein Gespräch!

Impressum:

Angaben gemäß § 5 TMG
Verantwortlich für den Inhalt

socialhelp
Buchenweg 18
04827 Machern

Amtsgericht Grimma
Umsatzsteuer-ID: DE234879541
Herausgeberin und
Geschäftsführerin: Manuela Preuss
Redaktionsleitung: Nike Roos

Telefon: 034292/642500
E-Mail: zeitung@social-help.net