

Spätschicht



„Wenn sich der Körper bewegt, regt sich auch der Geist“

York Galm übt mit Seniorinnen aus dem Katharina-von-Bora-Haus, wie sie sich sicher mit dem Rollator bewegen.

Konzentriert blickt Marianne Laurenz auf den schmalen Weg vor ihr. Eine Reihe von Kegeln lässt nur eine enge Gasse frei, durch die die Bewohnerin des Katharina-von-Bora-Hauses mit ihrem Rollator manövrieren kann. Mit kleinen Schritten beginnt sie den Parcours. York Galm steht an ihrer Seite und beobachtet jeden ihrer Schritte genau. Seit mehr als einem Jahr betreut er das wöchentliche Sturzprophylaxe-Training ehrenamtlich.

Inhalt

- 1 „Wenn sich der Körper bewegt, regt sich auch der Geist“
- 2 Kolumne von Reinhard Quellmann
- 3 Selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden
- 5 20 Jahre im Dienst
- 6 „Hier möchte ich feiern“
- 8 „Oben licht und unten dicht“



Ein Faible für die Technik



Ein neuer Mitbewohner



York Galm ist Arzt im Ruhestand. Ihm ist wichtig, dass die Seniorinnen und Senioren sich sicher mit dem Rollator bewegen können. Denn Bewegung bedeutet Gesundheit. Wer sich – wenn auch mit Hilfsmitteln – eigenständig bewegen kann, fordert sich und trainiert seinen Körper. Das gilt besonders für Spaziergänge im Freien. Jeder Gang an der frischen Luft trägt zur Gesundheit bei: Das Tageslicht fördert die Bildung von Vitamin D, was besonders für den Stoffwechsel der Knochen wichtig ist.

Das Gleichgewicht schulen

„Lassen Sie sich nicht einreden, dass Sie alt sind“, sagt der sportliche 67-Jährige in die Runde, die sich regelmäßig jeden Freitagvormittag trifft. Bisher nehmen nur Bewohnerinnen teil, aber natürlich sind auch Herren herzlich willkommen. „Die Muskulatur lässt sich bis zum letzten Atemzug trainieren.“ Und was für den Körper gilt, gelte auch für den Kopf. „Denken Sie sich das Gehirn als Muskel. Fordern Sie sich! Wenn sich der Körper bewegt, regt sich auch der Geist.“

Bevor sich die Damen auf den Weg durch den Hütchenparcours machen, hat York Galm die Runde einige Gymnastikübungen wiederholen lassen. Um das Gleichgewicht wieder zu schulen, hat er eine Übung eingebaut, in der die Teilnehmerinnen kurz auf einem Bein stehen sollen. Es sind kleine Bewegungsaufgaben, die die Bewohnerinnen auch in ihren Zimmern lösen können. So findet das Training nicht nur einmal pro Woche statt, sondern eigentlich jeden Tag.



Reinhard Quellmann



Schulnoten für die Pflege

Seit einigen Monaten können Noten für Pflegeeinrichtungen und Ambulante Pflegedienste im Internet eingesehen werden. Es handelt sich um die Ergebnisse der durch den Medizinischen Dienst der Kranken- und Pflegekassen durchgeführten Prüfungen.

Aber was wird eigentlich geprüft und benotet? Kann tatsächlich mit einer Schulnote eine Aussage getroffen werden, ob eine Einrichtung die geeignete ist? Der Gesetzgeber wollte neben mehr Kontrollen für mehr Transparenz in Einrichtungen und Diensten nach dem Pflegeversicherungsgesetz sorgen. Den Bürgern sollte dadurch eine Entscheidungshilfe an die Hand gegeben werden. Beide Ansätze sind grundsätzlich zu befürworten und sind auch nicht Gegenstand einer kritischen Betrachtung. Dennoch liest man fast Woche in den Tageszeitungen von rechtlichen Auseinandersetzungen und Urteilen.

Was ist die Ursache? Als ob ein roter Faden Gesetzesvorhaben in jüngerer Zeit durchzieht, sind auch hier die handwerklichen Fehlleistungen Auslöser für die berechtigten Auseinandersetzungen. Dem Interessenten wird der Eindruck vermittelt, als würden diese Noten die Qualität der tatsächlichen Pflegeleistung wieder spiegeln. Und das ist gerade nicht der Fall. Im Wesentlichen sind es die geprüften Dokumente und Strukturen, die zur Notenfindung heran gezogen werden.

Damit ist weder dem Verbraucher noch der Öffentlichkeit gedient. Also bleibt das, was nicht selten weiter hilft: sich einen persönlichen Eindruck verschaffen. Und dazu laden wir immer gerne ein!

Ihr Reinhard Quellmann

Geschäftsführer

Diakonie Ruhr Pflege gemeinnützige GmbH

► Fortsetzung von Seite 1

Die Muskulatur und der Bewegungsapparat sollen bei den Damen der Runde wieder stabiler werden, damit sie länger auf den Beinen bleiben können. Dahinter steckt die Idee, Bewegungsfreude und Eigenständigkeit zu fördern oder wieder zu ermöglichen. Die Bewohnerinnen sollen sich sicherer fühlen und den Rollator beherrschen – und nicht anders herum. Die praktischen Tipps sind dabei inklusive: „Ziehen Sie immer die Bremse an, wenn Sie sich beim Aufstehen auf den Rollator stützen.“

Bewegung nach dem Motto: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Dass es York Galm ernst ist mit der Bewegungsfreude, ist ihm anzusehen. „Sport hat mich schon immer sehr interessiert“, erzählt der passionierte Freizeitsportler. „Ich habe immer selbst gemacht, was ich gepredigt habe“, sagt er. Bis 2006 waren er und seine Ehefrau Gisela Hausärzte aus Leidenschaft in Bochum-Stiepel. Dann gingen sie in Rente – Zeit, das Leben neu zu ordnen.

„Das Rentnerdasein haben wir lange vorbereitet“, erzählt York Galm. Seit Anfang des vergangenen Jahres engagiert er sich ehrenamtlich im Katharina-von-Bora-Haus, lernt Spanisch in der Volkshochschule, besucht medizinische Fortbildungen und hat Zeit für große Reisen. Seine Frau besucht ehrenamtlich Patienten im Krankenhaus.

Im Training geht York Galm vorsichtig vor, überfordern möchte er die Damen nicht, sonst leidet die Motivation für das nächste Treffen. Als er am Ende der Stunde das Lied „Am Brunnen vor dem Tore“ anstimmt, ist davon nichts zu spüren. Die Teilnehmerinnen fallen sofort in den Gesang ein. Füße beginnen zu wippen. Rhythmus und Takt bringen sie unweigerlich in Bewegung. Die Freude ist den Damen anzusehen, summend stehen sie auf und verabschieden sich bis zum nächsten Mal.



Mathilde Wünnenberg, Hannelore Hauer und Marianne Laurenz (v.l.) beim Rollatorentaining mit York Galm

■ Susanne Kleist, Redaktion



MARTHAHAUS, TEYLESTRASSE 12

Selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden

- „Meine Eltern wohnen hier ganz in der Nähe und möchten eigentlich nicht umziehen. Das Treppensteigen fällt Ihnen schwer und im Haus ist kein Aufzug.“
- „Mein Vater sitzt den ganzen Tag in seiner Wohnung herum, geht kaum noch unter Leute. Er braucht unbedingt wieder Menschen um sich herum, mit denen er sich unterhalten kann. Ich habe Angst, dass er vereinsamt.“
- „Ich suche eine altengerechte Wohnung, in der ich mich wohlfühle, und in der sich um mich ‚gekümmert‘ wird. Viel brauche ich nicht, aber etwas Unterhaltung, Menschen um mich herum, einen Mittagstisch, an dem ich essen kann.“

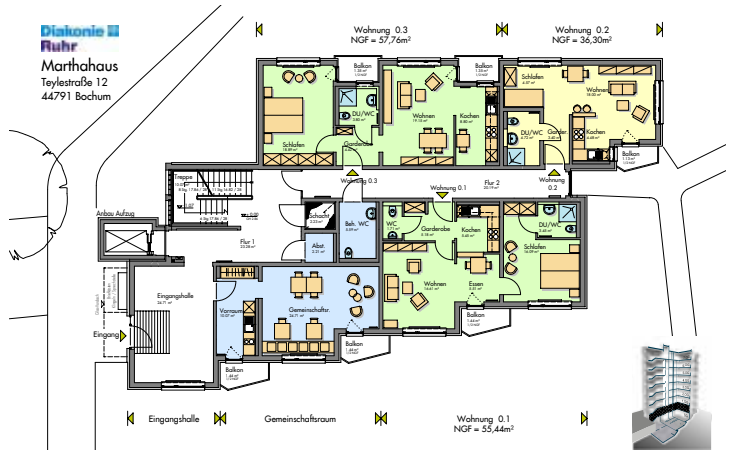
So oder ähnlich beginnen die Fragen nach einer Seniorenwohnung mit Betreutem Wohnen. Die Nachfrage ist sehr groß. Wichtig für Menschen jeden Alters ist eine angemessene Wohnsituation, da sie die wesentliche Grundlage für die allgemeine Lebenszufriedenheit bietet. Im Alter fallen berufsbezogene Aufgaben und bestimmte gesellschaftliche Rollen weg, was den Aufenthalt in der eigenen Wohnung erheblich intensiviert.

Im Vergleich zu jüngeren verbringen ältere Menschen etwa 80 Prozent des Tages in ihrer Wohnung. Die Wohnung ist als Lebensmittelpunkt von großer Bedeutung. Die meisten

Ein Haus stellt sich vor: Betreutes Wohnen am Bochumer Stadtpark

Vor gut 50 Jahren erblickte ich an der Teylestraße 12 das Licht der Welt. Meine Mutter war die Innere Mission und mein Vater der Architekt Heinrich Schmiedeknecht. Aufgewachsen bin ich im Grünen, direkt am Stadtpark gelegen.

Viel habe ich erlebt in meinen Jahren. Zunächst einmal hatte ich es mit alleinstehenden Damen zu tun. Sie fanden bei mir Heimat und Geborgenheit. Irgendwann verließen sie mich wieder. Mit 50 Jahren ist man ja nicht richtig alt, aber man kommt in die Jahre. Ich habe miterlebt, wie die in meiner Nähe liegende Ruhlandhalle abgerissen und durch einen Neubau ersetzt wurde. Ich habe erlebt, wie aus einem tiefen Bauloch das Katharina-von-Bora-Haus entstand. Ich wurde umgebaut und neu gestylt, wie man



Grundriss einer Etage des Marthahauses

älteren Menschen leben in Privatwohnungen und möchten, auch wenn sie Hilfe und Pflege benötigen, selbstbestimmt in ihrer häuslichen Umgebung bleiben. Es gewinnen deshalb Wohnformen zunehmend an Bedeutung, die Pflege und Versorgung im eigenen Zuhause möglich machen. Eine davon ist das Betreute Wohnen, das es in vielen Formen gibt. Daher ist es wichtig, dass sich ältere Menschen informieren und beraten lassen, welches Angebot zu ihnen passt.

Ziel des Betreuten Wohnens ist es, Selbstbestimmung mit Versorgungssicherheit zu verbinden. Die Diakonie Ruhr bietet im Raum Bochum und Witten 185 Wohnungen im Betreuten Wohnen an. Ganz neu ist das Martha-Haus am Stadtpark.

- Ulli Dröghoff, Leiter Albert-Schmidt-Haus

heute so schön sagt. Aus 50 kleinen Wohneinheiten wurden 30 schöne Wohnungen für Senioren. Von außen habe ich mich kaum verändert, aber von innen müssen sie mich einmal erleben!

Modern und barrierefrei mit Aufzug und mit vielfältigen Betreuungsleistungen ausgestattet, ist regelmäßig ein Betreuungsmitarbeiter im Haus. Im Juli werden die ersten Mieter bei mir sein und ich wünsche mir, dass sie sich bei mir wohlfühlen. Herzlich willkommen!

→ Weitere Informationen zum Betreuten Wohnen im Martha-Haus am Stadtpark erhalten Sie bei Ulli Dröghoff, Tel. 0234 / 6 44 62 oder Irmgard Schlesies, Tel. 02302 / 175-5181.



Charlie

AUF EINEN BLICK

Diakonie im neuen Outfit



Die Mitarbeiter der ambulanten Pflege wurden mit neuen Jacken, Polo-Shirts und Sweatshirt-

Jacken ausgestattet. So sind sie für die Kunden einfacher und besser zu erkennen.

Ausbildungsbeginn

Anfang April haben sieben neue Auszubildende die Altenpflegeausbildung begonnen. Fast alle haben das Berufsfeld bereits vorab kennengelernt, bevor sie sich für den Beruf entschieden haben. Ein Praktikum bewährte sich als gute Möglichkeit zur Orientierung.

Tagespflege in Witten eröffnet

Für ältere, hilfsbedürftige Menschen, die tagsüber nicht alleine sein können, jedoch ihr Zuhause nicht aufgeben möchten, wurde in den Feierabendhäusern in Witten eine neue Tagespflege eröffnet. Im Erdgeschoss des Neubaus bietet die Einrichtung zwölf Gästen ein abwechslungsreiches Programm., um vorhandene Fähigkeiten zu fördern und zu erhalten. Interessenten sind herzlich zu einem Probetag eingeladen. Weitere Informationen bei Silvia Karlowski, Tel. 02302/175-1703.

Mindestlohn in der Pflege

Nach langer und schwieriger Diskussion sind auf Bundesebene die Weichen für den Mindestlohn in der Pflege gestellt worden. Während die eine Seite ein Mindestgehalt vorgegeben haben wollte, bestanden auf der anderen Seite erhebliche Bedenken, ob Kostenträger darin nicht eine Budgetobergrenze sehen könnten. Der Umfang des entschiedenen Stundensatzes ist durch die Tarifsituationen der Diakonie schon jetzt gegeben.

Ein neuer Mitbewohner

Kaninchen Charlie zieht ins Elsa-Brändström-Haus.

Seit vier Wochen hat die Etage drei im Elsa-Brändström-Haus einen neuen Bewohner: Er isst gerne Äpfel und Knäckebrot, hat lange Ohren, ein dickes Fell und hört auf den Namen „Charlie“. Das Kaninchen mit dem glänzenden dunkelbraunen Fell und der weißen Stupsnase ist eingezogen und hat seine eigene Wohnung, einen geräumigen Käfig, gleich mitgebracht.

Gegenüber vom Aufzug, ganz zentral und für jeden gut sichtbar, ist er auf Etage drei zu finden. Alle Tierfreunde des Stockwerks freuen sich über ihren neuen Mitbewohner. Interessierte Besucher oder Angehörige bleiben vor dem Käfig stehen und beobachten das Kaninchen. Sei es für ein nettes Gespräch oder ein paar Stücke Knäckebrot, Charlie ist dankbar für jede Aufmerksamkeit und freut sich über jeden Besuch.

Nadine Schröder, Fachpflegekraft der Etage drei und Besitzerin des Kaninchens, musste eine neue Heimat für Charlie finden, weil sie zu ihrem Lebensgefährten gezogen ist. „Da er an einer Kaninchenhaarallergie leidet, konnte Charlie nicht mit einziehen“,

erzählt sie. Als Einrichtungsleiterin Marion Hohmann davon erfuhr, schlug sie vor, Charlie im Elsa-Brändström-Haus aufzunehmen. Vor seinem Einzug war Charlie noch zur Untersuchung beim Tierarzt und dann stand dem Umzug nichts mehr im Wege.



„Frauchen“ Nadine Schröder setzt Bewohnerin Erika Magdziarz Kaninchen Charlie auf den Schoß.

Ganz mutigen oder bereits kaninchenerfahrenen Bewohnern setzt Nadine Schröder das Tier gern auf den Schoß. Die dann folgenden minutenlangen Streicheleinheiten genießt das Kaninchen sichtlich. Nadine Schröder kümmert sich nach wie vor um die kleinen und großen Dinge, die das plüschig weiche Tier benötigt. Kollegen haben bereits angeboten, das Kaninchen zu versorgen, wenn die Besitzerin in Urlaub ist. „Insgesamt war es eine gute Entscheidung und eine Bereicherung für das Haus“, sagt Leiterin Marion Hohmann. Nadine Schröder sieht ihren Charlie jetzt fast jeden Tag und musste ihn nicht abgeben. Und Charlie freut sich auch.

■ Ilka Lompa, Sozialer Dienst Elsa-Brändström-Haus

Dirk Nowaschewski
vom Sozialen Dienst
gratuliert Georg
Jendrosch zum
103. Geburtstag.



VORGESTELLT

20 Jahre im Dienst



Interview mit Gemeindegeschwister Gertrud Müller (58) über ihre Erfahrungen

Sie feiern dieses Jahr Ihr 20-jähriges Dienstjubiläum. Was bedeutet das für Sie?

Ich habe 1976 als Gemeindegeschwister in Dahlhausen begonnen. Nach drei Jahren bin ich als „Nachteule“ wieder ans Essener Klinikum gewechselt, an dem ich auch mein Examen gemacht hatte. 1990 bin ich zurückgekommen zur Diakonie, diesmal in die Gemeinde

nach Linden. Ich wollte wieder Zeit haben für die Menschen und das selbständige Arbeiten war mir auch sehr wichtig.

Wie sah die Arbeit der Gemeindegeschwister damals aus?

Die Aufgaben waren ganz andere. Zum Beispiel habe ich viel Jugendarbeit gemacht und war eigentlich für alles zuständig, die Pflege stand dabei oft gar nicht im Vordergrund. Mit der Zeit wurde das Einzugsgebiet immer größer und meine Arbeit veränderte sich, aber ich hatte auch mehr Kontakt zu meinen Kolleginnen. Wir waren damals schon in der Diakoniestation Südwest zusammengeschlossen.

Wie sieht Ihre Arbeit heute aus?

Ich mache Beratungsbesuche und stelle die Pflegenachweise für die Pflegekasse aus, bin aber auch immer noch in der Pflege vor Ort tätig.

Wie sieht es privat bei Ihnen aus?

Ich bin früh Witwe geworden und ich habe einen Sohn und zwei Enkelkinder. Ich handarbeite gerne und stricke gerade kleine Söckchen für den Weihnachtsbasar in Sundern. Die kommen auf unsere Kärtchen: „Mach Dich selber auf die Socken“. Ich helfe auch immer mit beim Gemeindefest. Kontakte und Beziehungen sind mir sehr wichtig.

Wie sieht Ihre Zukunft aus?

Wenn ich in Rente bin, möchte ich mich weiterhin engagieren. Ich möchte wie bisher die Nachbarschaftshilfe in Sundern fördern. Und ich möchte Ansprechpartnerin für ältere Menschen sein, zum Beispiel beim Betreuten Wohnen. Da würde ich gerne Spielenachmittage und Frühstückstreffen anbieten. Dann habe ich wirklich genug Zeit, den Menschen zuzuhören.

■ Interview: Monika Rieckert, Leitung Diakonische Dienste

AUF EINEN BLICK

Glückwunsch zum 103. Geburtstag!

Geboren wurde Georg Jendrosch am 30. April 1907 im ostpreußischen Bismarckhütte. Seit zwölf Jahren lebt der Vater zweier Söhne und Großvater eines Enkels im Katharina-von-Bora-Haus am Bochumer Stadtpark.

Weiterbildung für die Palliativ-Pflege

Bei den Diakonischen Diensten haben bereits Mitarbeiterinnen die Ausbildung absolviert, eine Mitarbeiterin wird sie im Februar 2011 abschließen. Im Elsa-Brändström-Haus sind zwei Mitarbeiterinnen im Bereich Palliativ ausgebildet. Weitere Qualifizierungen sind geplant. Die Fortbildung ermöglicht eine bessere Begleitung der Bewohner in der letzten Lebensphase.

Leserumfrage ausgewertet

Die Redaktion bedankt sich bei denjenigen Lesern, die an der Leserumfrage in der zehnten Ausgabe der Spätschicht vom Oktober 2009 mitgemacht haben. Vielen Dank für Ihre Hinweise, die wir in den nächsten Heften umsetzen werden.

Sommerfeste unserer Einrichtungen

Datum	Einrichtung/Ort
02.06.	Jochen-Klepper-Haus, Bergener Straße 235
26.06.	Feierabendhaus Witten Pferdebachstraße 43
30.06.	Altenzentrum Rosenberg In den Böcken 37-41
09.07.	Matthias-Claudius-Haus Am Bleckmannshof 19a
17.07.	Elsa-Brändström-Haus Elsa-Brändström-Straße 131
08.09.	Katharina-von-Bora-Haus/ Martin-Luther-Haus Klinikstraße 26/8



Juliane Oonk

„Hier möchte ich feiern!“

Juliane Oonk zieht pünktlich zum 100. Geburtstag ins Jochen-Klepper-Haus.

Einen geeigneten Raum für die Feier ihres 100. Geburtstages zu finden, war zwar nicht der Grund, aber ein Ergebnis des Besuches von Juliane Oonk im Jochen-Klepper-Haus. Weil sie zuhause alleine nicht mehr zurecht kam und in die Nähe der Tochter ziehen wollte, haben sich beide das Seniorenheim in Hiltrop-Bergen angesehen.

Beim Rundgang sagte die Dame beim Blick in die „Gute Stube“ – einem mit alten Möbeln gemütlich eingerichteten Gruppenraum: „Hier würde ich wohl gerne meinen Geburtstag feiern – der ist allerdings schon in zwei Wochen.“ Und so wurde eine schnelle Entscheidung getroffen. Der Umzug wurde

vorbereitet, die Gäste umgeleitet und Juliane Oonk in die neue Umgebung hinein begleitet.

Die gebürtige Bochumerin erinnert sich noch gut an ihre Lehrzeit zwischen den Kriegen im Kaufhaus Kortum. Auf Ihre Tätigkeit als Abteilungsleiterin für Textilien in dem Traditionskaufhaus blickt sie gerne zurück, genauso wie auf die Zeit der Familiengründung und des Hausbaus in Altenbochum. Hier wurde dann später Opel ein guter Nachbar. Sie erzählt, dass sich viel in Bochum verändert hat: „Aber Bochum hat sich immer wieder gut erholt.“ Juliane Oonk steht zu ihrer Heimatstadt, die sie zum Glück nie verlassen musste.

Am 31. März feierte Juliane Oonk mit Familie und Freunden – und blickt mit ihren Gästen auf 100 Jahre Familien- und Stadtgeschichte zurück. Die Zeit, die jetzt vor ihr liegt, war natürlich auch Thema. Befürchtungen und Hoffnungen fasst sie selbst zusammen: „Meine Entscheidung war richtig. Ich werde mich im Jochen-Klepper-Haus weiter gut einleben.“

■ Dirk Schulze-Steinen, Leiter Sozialer Dienst Jochen-Klepper-Haus

Was bedeutet Krieg wirklich?

Seniorinnen aus dem Katharina-von-Bora-Haus erzählen Schülern von ihren Kriegserlebnissen.

Die Fakten zu den Weltkriegen lernen die vier Schüler des Bochumer Hildegardis-Gymnasiums im Unterricht. Was aber Krieg ganz persönlich bedeutet – Angst, Hunger, der Verlust von Angehörigen –, davon erfahren sie im Gespräch mit Augenzeugen. Seit März treffen sie sich jeden Montag mit sechs Seniorinnen aus dem Katharina-von-Bora-Haus, um die Geschichte lebendig zu machen. Auf dem Tisch stehen ein Volksempfänger und ein Grammophon, die Gruppe trinkt aus Sammeltassen.



Die Seniorinnen erzählen einer Schülerin von ihren Kriegserlebnissen.

Die Seniorinnen erzählen von den Bombennächten, vom Fliegeralarm. Die Schüler sind sprachlos, fragen immer wieder nach. „Als es um den Volksempfänger ging, begann eine Dame, die ihren Mann verloren hat, zu weinen. Andere weinten mit“, erzählt Bärbel Abrolat vom Sozialen Dienst im Haus, die das Projekt begleitet. Nach so einem Treffen bleiben die Seniorinnen nicht allein. Auch die Schüler werden von Religionslehrerin Melanie Kreiter intensiv auf die Treffen vorbereitet und halten ihre Gedanken in einem Tagebuch fest, das im Jahrbuch des Gymnasiums veröffentlicht wird. „Die Schüler sagen hinterher schon mal: Das war heftig. Aber wenn diese Generation nicht mehr lebt, wer soll dann davon erzählen?“ fragt Bärbel Abrolat.

Die sechs Damen erinnern sich auch an ihre Schulzeit, an den Lehrer, der mit dem Rohrstock zuschlug. „Wenn einer was angestellt hatte und sich nicht meldete, mussten wir uns alle aufstellen und die Hände ausstrecken“, erinnert sich Charlotte Titz (91).

Zum Schluss spielt das Grammophon „Lili Marleen“ von Lale Andersen, das die BBC im Krieg immer vor den Nachrichten spielte. Die Seniorinnen singen mit. Den Text werden sie niemals vergessen.

■ Susanne Kleist, Redaktion



Helmut Kandt

Ein Faible für die Technik

Helmut Kandt erholt sich von einem Schlaganfall und ist von den Neuen Medien begeistert.

Am 23. Januar veränderte sich die Welt. Schlaganfall. Helmut Kandt konnte die linke Hand und das linke Bein nicht mehr bewegen und hatte Lähmungserscheinungen im Gesicht. Es kamen lange Tage im Krankenhaus und sieben Wochen Reha in Bad Berleburg. Seine Ehefrau – 60 Jahre sind sie verheiratet – war die ganze Zeit bei ihm. Mitte März ging es nach Hause und seitdem kommen die Diakonischen Dienste zwei Mal am Tag, um bei der Versorgung zu helfen. Mit viel Training, Ausdauer und einem starken Willen geht es jeden Tag ein Stück besser. Inzwischen kann der 84-Jährige den Arm etwas bewegen und mit Unterstützung ein paar Schritte gehen.

Helmut Kandt kämpfte schon im Krieg und hat bei den Fliegern seinen Pilotenschein gemacht. Nach Kriegsende

wurde er Hauer auf der Zeche Dannenbaum und arbeitete sich hoch zum Bergingenieur. Als er in Pension ging, konnte er sich ganz und gar dem Handwerker-Dasein widmen. Er reparierte defekte Elektrogeräte in seiner gut ausgestatteten Werkstatt und auch heute noch ist er der Technik gegenüber sehr aufgeschlossen. Er ist stolzer Besitzer von Handy und Laptop und bedient beide ganz selbstverständlich. 1998 kam der erste Computer ins Haus und damit auch das Internet. Aber beim Online-Banking war er vielen weit voraus. Das hat er schon zu Beginn der 90er Jahre über seinen Fernseher mit einer speziellen Zusatzbox gemacht.

Helmut Kandt freut sich auf die Diamantene Hochzeit. Da wird gefeiert, gemeinsam mit Freunden, Kindern und den vier Enkeln. Bis dahin wird noch fleißig trainiert.

■ Monika Rieckert, Leitung Diakonische Dienste Bochum

UNSER EHRENAMT

Rund um die Uhr für die Diakonie Ruhr

Christine Krimmler engagiert sich ehrenamtlich bei ihrem Arbeitgeber.

Normalerweise kehrt ein Arbeitnehmer nach Dienstschluss seinem Arbeitsplatz gern den Rücken. Nicht so Christine Krimmler. Seit 38 Jahren ist sie im Einsatz bei der Diakonie Ruhr, und das nicht nur hauptamtlich.

1972 begann sie ihre Ausbildung zur Bürokauffrau in der Personalabteilung des Diakoniewerks Ruhr in Witten, die heute zur DiaCon GmbH gehört. Und seitdem ist sie dem „Gelände“ treu geblieben, auch in ihrer Freizeit. Sie ist eine von 45 ehrenamtlichen Mitarbeitern, die im Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser den Bewohnerinnen und Bewohnern ihre Zeit schenken.



Christine Krimmler auf ihrer Kawasaki

Früher, als die beiden Töchter klein waren, engagierte sie sich als Betreuerin im Fußballverein FSV Witten. Als die Töchter den Sport aufgaben, suchte Christine Krimmler eine neue Herausforderung und fand die Feierabendhäuser. Seit sieben Jahren gehört sie zum Einsatzteam des Cafés und hilft außerdem bei den Festen des Altenzentrums am Schwesternpark.

„Die Diakonie ist sozusagen mein zweites Zuhause“, sagt sie. Hier kennt sie Jede und Jeden. Mit den Mitarbeitern der Kita, in der ihre Töchter betreut wurden, ist sie ebenso verbunden wie mit der Diakoniegemeinschaft, deren Mitglied sie ist.

Bleibt denn da noch Zeit für Hobbies? Ja. Vor vier Jahren machte sie den Motorradführerschein. 36 000 Kilometer hat sie seitdem auf ihrer Kawasaki ZRZ 7 zurückgelegt, mehr als sie mit dem Auto gefahren ist.

An vielen Wochenenden sind Christine Krimmler und ihr Mann auf den Motorrädern unterwegs, immer dann, wenn sie mal nicht für das Altenzentrum im Einsatz ist.

■ Bettina Greese, Sozialer Dienst Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser



Dr. Andreas Wiedemann

EXPERTENSTANDARD INKONTINENZ

„Oben licht und unten dicht“

Interview mit Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Urologie am Evangelischen Krankenhaus Witten und Mitbegründer des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums Hagen-Witten

Was sind die Gründe für Inkontinenz speziell bei älteren Menschen?

Ältere Menschen leiden häufiger unter Erkrankungen, die Auswirkungen auf den Harntrakt haben – wie Schlaganfall, Parkinson, Diabetes, Demenz, Prostatavergrößerung beim Mann oder Hormonmangel bei der Frau. Auch viele Medikamente haben Nebenwirkungen, die den Harntrakt betreffen. Zum Beispiel macht Valium den Schließmuskel schwach. Viele Ärzte wissen das nicht.

Wie häufig sind Inkontinenzprobleme bei älteren Menschen?

Fast 40 Prozent der Über-70-Jährigen haben ein Kontinenzproblem. Männer und Frauen sind in dieser Altersgruppe etwa gleich oft betroffen.

Ist Inkontinenz im Alter also ein unausweichliches Schicksal?

Natürlich nicht. Häufig gelingt es mit einfachen Mitteln – wie Ultraschall und einem Blasentagebuch – herauszufinden, welche Form der Inkontinenz vorliegt. Viele Probleme lassen sich mit wenig Aufwand und ohne Operation lösen, zum Beispiel mit Medikamenten, Krankengymnastik oder einfachen Hilfsmitteln wie Pessaren und in Ausnahmefällen auch Vorlagen. Letzteres ist aber nur akzeptabel, wenn andere Methoden versagt haben oder nicht anwendbar sind. Schlimm finde ich die „Tabuisierung und Tenaisierung“ des Problems. Dass man beim Discounter Inkontinenzprodukte erhält, verstärkt die Scham. Viele Senioren kaufen von ihrer kleinen Rente diese Hilfsmittel statt sich vernünftig untersuchen zu lassen.

Ist denn auch Vorbeugung gegen Inkontinenz möglich?

Meine Oma sagte immer: „Oben licht und unten dicht“. Blase und Gehirn bilden eine Einheit. Wir wissen, dass diejenigen, die geistig rege bleiben, auch die Kontrolle über ihre Blasenfunktion behalten. Und wer sich sportlich betätigt, hat ein geringeres Inkontinenzrisiko. Der Beckenboden ist ein Muskel, der wie alle anderen Muskeln trainiert werden muss. Das kann man gezielt durch therapeutische Beckenbodengymnastik machen. Aber schon jede Form der körperlichen Betätigung hilft – Fahrradfahren, Wandern, Schwimmen. Viele ältere Menschen machen auch den Fehler, dass sie zu wenig trinken. Wenn die Harnwege nicht genug gespült werden, bilden sich dort Infekte.

■ Interview: Jens-Martin Gorny, Redaktion

WEITERE INFORMATIONEN

Seniorenwohnungen

Bochum: Ulli Dröghoff, 0234/64462
droeghoff@diakonie-ruhr.de

Witten: Petra Neumann, 02302/1751750
fah@diakonie-ruhr.de

Ambulante Pflege

Monika Rieckert
Bochum: 0234/507020

Bochum-Wattenscheid: 02327/9947270
ambulant@diakonie-ruhr.de

Heimplatzvermittlung und Beratung

Bochum: H. Naber-Türköz, 0234/9133-283
heimplatzvermittlung@diakonie-ruhr.de

Witten: Margareta Menne, 02302/175-1782
menne@diakonie-ruhr.de

Kurzzeitpflege

Bochum: Dirk Nowaschewski, 0234/95026-53
nowaschewski@diakonie-ruhr.de

Witten: Margareta Menne, 02302/175-1782
menne@diakonie-ruhr.de

Tagespflege

Bochum: Anke Fuhrmann, 0234/95026-61
fuhrmann@diakonie-ruhr.de

Witten: Silvia Karlowski, 02302 / 175-1703
tagespflege-witten@diakonie-ruhr.de

Begegnungsstätten

Ulli Dröghoff, 0234/64462
droeghoff@diakonie-ruhr.de

Abonnement Spätschicht

Wollen Sie die Spätschicht regelmäßig lesen?
Wir schicken Ihnen gern ein Exemplar zu.

IMPRESSUM

Diakonie Ruhr Pflege gemeinnützige GmbH
Westring 26 – 44787 Bochum

Telefon: 0234/9133-181
E-Mail: spaetschicht@diakonie-ruhr.de
Internet: www.diakonie-ruhr.de

Geschäftsführer: Reinhard Quellmann
V.i.S.d.P.: Reinhard Quellmann
Fotos: Bärbel Abrolat, Ulli Dröghoff,
Jens-Martin Gorny, Ilka Lompa, Monika Rieckert,
Dirk Schulze-Steinen, Andreas Vincke,
Andreas Wiedemann, Barbara Zabka