

Spätschicht



Ein treuer
Bochumer



4

Immer in
Bewegung

Zunächst klären wir das mit dem Spitznamen. Wenn jemand Karl-Heinz heißt, aber ihn jeder in Bochum nur unter „Papen“ kennt, ergeben sich Fragen. Die kurze Antwort: Zu Schulzeiten hatte Karl-Heinz Barabaß Verwandtschaft in der Politik, sogar relativ nah am Vizekanzler. Der hieß Franz von Papen. Und ein Name, den man quer über den Schulhof brüllen konnte, war geboren. Dieser kleine „Papen“ interessierte sich schon damals mehr

für Fußball als für Politik. Er sollte einmal einer der bekanntesten Spieler der Stadt werden. Einer, der Bochum immer die Treue hielt, selbst wenn sportlich mehr möglich gewesen wäre. Auch, als der spätere Nationalspieler „Gerdi“ Harpers ihn nach Herne zum SV Sodingen locken wollte, widerstand er.

So eine Fußballer-Laufbahn ist immer auch von Schicksal und in Barabaß' Fall besonders von



6

Senioren
organisieren
sich weltweit



Monika Rieckert

Kein Rost, kein altes Eisen



Der Volksmund ist sich sicher: Wer rastet, der rostet. Das alte Sprichwort ist immer noch aktuell. Wie sehr, das erleben wir häufig in unserem Pflegealltag.

Wir durchlaufen im Leben viele Entwicklungsstufen. Wir verändern uns und müssen uns auch immer wieder neuen Gegebenheiten anpassen. Es sind nicht immer positive Veränderungen, es können auch negative wie zum Beispiel schwere Krankheiten sein.

Aber auch Rückschlägen sind wir nicht immer hilflos ausgeliefert. Vor eineinhalb Jahren habe ich bei einer älteren Dame, die bettlägerig war, ein umfangreiches Beratungsgespräch durchgeführt. Ihr Sohn hat hinterher einen Maßnahmenkatalog erhalten, in dem stand, was wir ergänzend zu einer guten und aktivierenden Pflege für sinnvoll erachten. In vielen weiteren Gesprächen haben wir gemeinsam einen Weg gefunden, diese Maßnahmen umzusetzen – Schritt für Schritt.

Besuchen wir heute diese Dame, kann es sein, dass sie gar nicht zuhause ist, weil sie mit ihrem Rollator die Welt erkundet.

Wir sehen: Es sind in der Regel die vielen kleinen und regelmäßigen Aktivitäten, die wir in unseren Tagesablauf integrieren, die unsere Beweglichkeit erhalten. Und zusammen in Gemeinschaft – wie wir in diesem Heft sehen – bringt Bewegung sicherlich noch mehr Spaß als alleine. So hat der Rost keine Chance, sich bei uns fest zu setzen.

Die Möglichkeiten sind vielfältig. Legen wir los.

Ihre Monika Rieckert

Leiterin Diakonische Dienste Bochum

► Fortsetzung von Seite 1

der Zeitgeschichte geprägt. Der Zweite Weltkrieg ermöglichte dem erst 16-Jährigen das Mitspielen beim VfL Bochum, weil ältere Teamkollegen an die Front gerufen worden waren. Zum großen Finale mit einer Bochumer Auswahl am Rande des Reichparteitags in Nürnberg kam es dagegen nicht mehr, weil das Gelände bombardiert wurde. Während der kurzen Kriegsgefangenschaft auf der Halbinsel Eiderstedt war es der Fußball, der die Stimmung bei den Deutschen hob. „Eine Wiese, zwei improvisierte Tore, mehr brauchten wir nicht“, erinnert sich Barabaß. Briten und Amerikaner ließen die Sportler gewähren. Im August 1945 war der Bochumer schon wieder zurück in der Heimat.

Und dann ist da noch die Schicksalsgeschichte vom Vertrag beim VfL. Den habe es später gegeben, so 28 sei er gewesen, erzählt Barabaß. Allerdings habe er nur ein paar Stunden Bestand gehabt. „Die haben dann über Nacht doch noch den Erich Pawlak geholt und mein Papier zerrissen.“

Dennoch ist Barabaß weit davon entfernt, zu grollen. Beim SV Ehrenfeld hatte er seine fußballerische Heimat gefunden, sich vor im Schnitt 5000, 6000 Zuschauern einen guten Ruf erarbeitet und den Meistertitel in der Bezirksklasse samt Aufstieg in die Landesliga geholt – die damals höchste Amateurliga Westfalens. Barabaß war Kapitän und Vorbild im Ehrenfeld.

Zum VfL kam er später noch einmal. Bei den Alten Herren spielte er mit einigen Vereinslegenden zusammen, hörte erst

mit Ende 50 ganz mit Fußball auf. „Meine Sehkraft ließ nach, ich hatte Angst, mal aus Versehen jemanden zu erwischen“, sagt der einstige Außen- und Mittelläufer. Das linke Knie bekommt er seit einer Meniskus-Operation von 1949 nicht mehr ganz gerade.



Den Wandel des Fußballs hat Barabaß schon während seiner aktiven Zeit gespürt. Die

Schuhe, die Bälle, das Tempo. „Verteidiger haben dich früher nur auf die Aschebahn gehauen. Spielen konnte keiner von denen“, sagt der 88-Jährige. Heute müssen auch Defensivspezialisten das Spiel eröffnen können, sich klug im Raum bewegen und taktisch fit sein. Natürlich verdienen auch Kicker von Barabaß' Klasse heute nicht schlecht. „Wir dagegen bekamen ein Essen nach dem Spiel umsonst, und manchmal mussten wir in Geschäften nicht bezahlen“, erinnert sich der gelernte Dreher.

Heute wohnt Barabaß im Martha-Haus der Diakonie Ruhr. Aus einem der oberen Stockwerke sieht er auf den Stadtpark. Ein Ausblick, der für ihn nur noch von dem auf der anderen Hausseite getoppt werden kann. Dort sieht man direkt auf das VfL-Stadion. Er war schon länger nicht mehr drin. „Da kenne ja keinen mehr.“

■ Felix Ehlert, Redaktion

Helmut Pertsch fühlt sich
am Rosenberg wohl



Stadtteilspaziergänge starten



Der erste Stadtteilspaziergang in Altenbochum stieß gleich auf große Resonanz. Auch Monika Koch (Mitte) vom Seniorenbüro Mitte lief mit.

Das Seniorennetzwerk Altenbochum und das Seniorenbüro Mitte haben ihre Stadtteilspaziergänge gestartet. Von nun an beginnt jeden Dienstag um 15 Uhr ein einstündiger Rundgang durch das Viertel. Treffpunkt ist immer an der Wittener Straße 248/ Ecke Frielinghausstraße, vor dem Supermarkt. Die Spaziergänge finden bei jedem Wetter statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei der ersten Auflage machten etwa 20 Seniorinnen und Senioren sowie Bezirksbürgermeisterin Gabriele Spork mit. Ehrenamtliche Helfer begleiteten den Gang, der über die Immanuel-Kant-Straße begann und selbst Alteingesessenen noch neue Ecken zeigte.

Grundsätzlich richtet sich das Angebot an Menschen in Altenbochum, die gerne spazieren gehen,

aber nicht gerne alleine unterwegs sind. Ziel sind Austausch und Bewegung, neue Kontakte werden geknüpft und alte aufgefrischt. Als die Runde nach einer Stunde beendet war, ging ein kleines Grüppchen von Teilnehmern noch spontan gemeinsam zum Kaffeetrinken. „Uns hat sehr gefreut, dass die Vernetzung so schnell funktioniert hat“, sagt Ilka Genser vom Seniorenbüro Bochum-Mitte.

Weil sie und ihre Kolleginnen die Stadtteilspaziergänge künftig auch in Hamme anbieten wollen, suchen sie dort noch Menschen, die bereit sind, regelmäßig ehrenamtlich mit Senioren durch ihr Viertel zu laufen.

Weitere Informationen bei Ilka Genser vom Seniorenbüro Mitte unter 0234/92 78 63 90.

■ Felix Ehlert, Redaktion

AUF EINEN BLICK

Froher Brief ans Krankenhaus

Helmut Pertsch war im Krankenhaus und sehr in Sorge, wie es ihm nach dem Umzug in den Heimbereich des Altenzentrum Rosenberg ergehen würde. Doch schon wenige Tage nach seinem Einzug schrieb er in einem Brief an das Personal des Krankenhauses: „Die Zimmer, die Pflege und das Essen sind genauso gut wie bei Ihnen. Ich kann mir vorstellen, den Rest meines Lebens hier zu erbringen.“ Dies ist nun zwei Monate her und er hat sich eingelebt, neue Kontakte geknüpft und genießt den schönen Garten.

So wird Therapie sicherer

Viele Bewohner von Altenheimen sind multimorbid und nehmen eine Vielzahl an Medikamenten ein. Dies erhöht das Risiko von Wechsel- und Nebenwirkungen. Über 90 Teilnehmer aus Einrichtungen der Altenhilfe, Krankenhaus- und öffentlichen Apotheken sowie Gesundheitsbehörden und -hochschulen aus der Region informierten sich daher beim ersten Wittener Kongress Arzneimitteltherapiesicherheit über Möglichkeiten zur Verbesserung der Medikamentenversorgung und Therapiesicherheit. Die Veranstaltung wurde vom Ev. Krankenhaus Witten / Blisterzentrum EN-Ruhr ausgerichtet.

Rock im Altenzentrum

Sie sind gerne wiedergekommen, um vor diesem besonderen Publikum zu spielen: Die „78Twins“ rockten zum mittlerweile dritten Mal im Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser. Wie beim Auftritt zuvor wurden die Zwillinge Bastian (Piano) und Benny Korn (Schlagzeug) von Michael Minholz an der Gitarre unterstützt.



Bei den Rehasport-Gruppen im Jochen-Klepper-Haus ist Spaß ein wichtiger Faktor: Die Freude am gemeinsamen Tun und an der Bewegung sind kennzeichnend für die Gruppenstunden. Sachlich betrachtet ist die Bewegungstherapie ein Bestandteil der Rehabilitationsmedizin – somit wird sie von den Krankenkassen finanziert, für die Bewohner fallen keine Kosten an. Üblicherweise werden fünfzig Einheiten genehmigt. Voraussetzung hierfür ist eine ärztliche Verordnung und ein ausgebildeter Übungsleiter.

Im Jochen-Klepper-Haus treffen sich wöchentlich drei Rehasport-Gruppen mit je zwölf Teilnehmenden unter Leitung der entsprechend geschulten Krankengymnastin einer Praxis für Physiotherapie. In den Gruppenstunden werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur angeboten, Gelenke werden mobilisiert – es gibt Atem-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, bewegtes Gedächtnistraining, Förderung der Ausdauer und der Belastbarkeit. Alles stets in angemessener Intensität und Tempo. Die soziale Komponente ist dabei sehr wichtig, das Gruppenerleben stärkt die Freude an der Bewegung.

Viele Bewohner sind überrascht, dass sie auch im höheren Alter mit körperlichen Einschränkungen noch Sport treiben können und dass die Bewegung das Wohlbefinden steigert und Schmerzen reduzieren kann.

- Marion Rosenthal, Physiotherapeutin im Jochen-Klepper-Haus

Immer dienstags steht im Katharina-von-Bora-Haus Sturzprophylaxe auf dem Programm. Auf Kursleiterin Wilma Wittkop warten schon die Bewohner und freuen sich, wenn die Bewegung mit Musik beginnt. Sturzprophylaxe soll das Sturzrisiko reduzieren. Durch



Bewegung!

Wie sie uns vorbeugen hilft – und was auch im Alter noch geht

Rehasport im Saal des Jochen-Klepper-Hauses

gezielte Kraft- und Gleichgewichtsübungen am und mit dem Rollator, mit oder ohne den Gehstock, wird Standfestigkeit trainiert. Die einzelnen Übungen kräftigen die Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination werden gefördert.

Mit Musik macht's doppelt so viel Spaß! Sie beschwingt, aktiviert und löst spontane, unwillkürliche Bewegungen aus. Die Atmosphäre ist gelöster und heiterer, die Bewegungen werden harmonischer und fließender.

- Bärbel Abrolat, Sozialer Dienst, Martin-Luther- und Katharina-von-Bora-Haus

Mittwoch, 9.45 Uhr im Altenzentrum Rosenberg. Im Esszimmer sitzen Bewohnerinnen und Bewohner beim Frühstück, Mitarbeiter sind mit dem Pflegewagen unterwegs, der Etagedienst sorgt für frisch gemachte Betten. Aber die ersten Bewohner sind auch schon in Bewegung, auf dem Weg zur Sitzgymnastik. Entweder am Rollator oder im Rollstuhl, allein oder mit Unterstützung.

„Sport“ in einem Pflegeheim und dann vielleicht noch im Pflegerollstuhl? Warum nicht? Wer Lust an Bewegung und Geselligkeit hat, kann mitmachen und dabei viel Spaß haben.

Los geht es mit verschiedenen Spielen. Wirft der eine den Ball durch den ganzen Raum, kann es beim anderen Teilnehmer bedeuten, dass er nur von der einen Hand in die andere rollt. Mit einer Hand, mit beiden Händen: Es gibt in der Runde keinen, der sich nicht bewegt, sich nicht anstrengt, den Ball zu bekommen und so automatisch in Bewegung gerät. Danach geht's weiter



Sitzhockey im Altenzentrum Rosenberg



Denksportspaziergang
im Bochumer Stadtpark

mit Kleingeräten: Rundhölzer, Kirsch- kernsäckchen, Wurfscheiben oder Igelbälle. Die kurze Getränkepause nach 30 Minuten ist wohl verdient. Die Sitzgymnastik findet ihren Abschluss mit einer Einheit Sitzhockey.

■ Uta Funk, Sozialer Dienst
Altenzentrum Rosenberg

Gut Holz“ heißt es freitags in der Cafeteria des Elsa-Brändström-Hauses. Seit Jahren gehört das Kegelangebot zum Klassiker und mitmachen kann jeder. Im Stehen, unterstützt durch Helfer, oder im Sitzen vom Stuhl oder Rollstuhl aus. Wer Seheinschränkungen hat, wird von den anderen dirigiert, wer Bewegungseinschränkungen hat, kann eine selbst-konstruierte Rampe nutzen. Wer selbst nicht aktiv kegeln möchte, fiebert mit. Die Bahn ist überschaubar lang und schnell und flexibel aufzubauen, die Holzkugeln sind handlich klein und wiegen keine Kilos.

Jedoch ruhig sind die Kugeln nicht, die geschoben werden. Die lebendigen



Kegeln, hier im Elsa-Brändström-Haus

Kegelaufsteller (meistens die Bufdis) leben gefährlich. So mancher Bewohner hat noch richtig Pfeffer in der Wurfhand, sodass die Helfer schon mal aus dem Weg springen müssen. Passionierte Kegler mögen kritisieren, dass nicht „richtig“ gekegelt wird. Häufig finden sie sich aber nach einer Schnupperstunde mit Engagement in der Gruppe der Aktiven wieder. Denn Sport ist das hier durchaus. Der Ehrgeiz ist bei allen groß, einmal unter den ersten dreien zu landen und die persönliche Bestmarke zu verbessern.

■ Bettina Hahne-Amt, Sozialer Dienst
Elsa-Brändström-Haus

Um seine Betreuungsangebote weiter auszubauen, beteiligt sich das Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser am Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ des Landessportbundes NRW. Als Kooperationspartner hat es Susanne Fuchs von Blau-Weiß Annen und Sabine Hartmann von der Tanzschule Feldmann-Hartmann gewonnen. Neben einem speziellen Tanzkurs für demenziell veränderte Bewohner bieten sie Schulungen für die Mitarbeitenden an, um Bewegungsangebote in den Pflegealltag zu integrieren.

In einer ersten Fortbildung haben sich insgesamt 16 Alltagsbegleiter, Pflegenden sowie Leitungskräfte und Sozialer Dienst des Altenzentrums mit Methoden beschäftigt, wie sich kleine Bewegungsübungen gezielt einsetzen lassen, um Situationen mit Konfliktpotenzial aufzulösen.

■ Jens-Martin Gorny, Redaktion



Fortbildung für das Tanzen mit demenziell Erkrankten in den Wittener Feierabendhäusern

Die Offene Altenarbeit der Inneren Mission – Diakonisches Werk Bochum e.V. bietet regelmäßig den „Denksport-Spaziergang“ im Bochumer Stadtpark an. Dahinter verbirgt sich ein unterhaltsames Training an der frischen Luft, um das Gedächtnis und die Sinne fit zu halten. Unter der Anleitung von Gedächtnistrainerin Angelika Kelch spaziert die Gruppe durch den Park und löst spielerisch Aufgaben, die die Hirntätigkeit anregen. Dabei, betont Angelika Kelch, komme es nicht darauf an, alle Lösungen zu wissen. Schon durch das Nachdenken werden neue Verknüpfungen im Gehirn hergestellt. Außerdem lernt man Kniffe, um sich im Alltag Dinge besser merken zu können. Geistiges Training bei körperlicher Bewegung hat sich Studien zufolge als besonders förderlich erwiesen und macht zudem sehr viel Spaß. Ein Denksport-Spaziergang dauert neunzig Minuten. Es werden genügend Pausen eingelegt. Interessierte sollten eine normale Kondition mitbringen und trittsicher sein. Nächster Termin ist der 21. Juli, 10 bis 11.30 Uhr, Treffpunkt U-Bahn-Haltestelle „Planetarium“ (U 308/318), Ausgang Klinikstraße. Anmeldung: 0234/68 49 51.

■ Doris Brandt, Offene Altenarbeit

Publikum des
EVR-Forums mit
Diakonie-Ruhr-
Geschäftsführer Werner
Neveling (Mitte)



AUF EINEN BLICK

Geriatrische Verbände

Unter dem Motto „Geriatrische Versorgungsverbände: Krankenhäuser im Spannungsfeld zwischen Konkurrenz und Kooperation“ fand das 3. EVR-Forum in Bochum statt. Vertreter aus der Krankenhauslandschaft diskutierten über zukünftige Herausforderungen der Geriatrie. Im Zentrum standen dabei aktuelle Umsetzungsstrategien zur Vernetzung in Verbundmodellen zur Gewährleistung übergreifender Versorgungsleistungen. Durch die Veranstaltung führte die bekannte Moderatorin und freie Journalistin Gisela Steinhauer. Den Ev. Verbund Ruhr (EVR) bilden die Diakonie Ruhr und die Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel.

Faule Kattas und hungrige Bären

Bewohner von Katharina-von-Bora- und Martin-Luther-Haus haben mit Hilfe von Mitarbeitenden, Ehrenamtlichen und Angehörigen die Klinikstraße überquert und den Bochumer Tierpark besucht. In drei Gruppen bewegten sich die Senioren mit und ohne Rollator oder Rollstuhl zwischen den Gehegen. Zooführer Dominik Mustereit und seine Kollegen trafen mit ihren einfachen, aber informativen Erklärungen genau den richtigen Ton und aktivierten auch demenziell erkrankte Besucher. Anekdoten von faulen Kattas und gekochte Eier essenden Nasenbären sorgten für Gelächter bei Jung und Alt. Höhepunkt waren die Ziegen im Streichelzoo..

Unsere Sommerfeste

Altenzentrum Rosenberg, 19.8., ab 15 Uhr
Elsa-Brändström-Haus, 7.8., ab 14.30 Uhr
Jochen-Klepper-Haus, 1.7., ab 14.30 Uhr
Katharina-von-Bora-Haus/Martin-Luther-Haus, 18.8., ab 14.30 Uhr
Matthias-Claudius-Haus, 28.8., ab 14.30 Uhr
Ev. Altenzentrum Lünen, 14.8., ab 14 Uhr

Senioren behaupten sich weltweit

Der Weltseniorentag oder auch Internationaler Tag der älteren Menschen wurde von den Vereinten Nationen im Dezember 1990 beschlossen. Seit 1991 wird er an jedem 1. Oktober begangen. In über sechzig Ländern gehen die Senioren an diesem Tag auf die Straße, um auf die Lebenssituation ihrer Generation weltweit aufmerksam zu machen. Auch Bochum macht mit.

Hier einige Fakten (Quelle: HelpAge Deutschland):

- 2050 werden erstmals in der Menschheitsgeschichte mehr alte Menschen über 60 Jahre als Kinder unter 15 Jahre auf der Erde leben.
- Zwei Drittel der Menschen über 60 Jahre leben heute in Entwicklungsländern.
- 80 Prozent der alten Menschen in Entwicklungsländern haben kein regelmäßiges Einkommen.
- Trotz vorhandener Ansprüche bekommen 83 Prozent der alten Menschen in 17 Ländern mit niedrigem oder mittlerem Einkommen keine Rente.
- Alte Menschen repräsentieren mindestens zehn Prozent der Vertriebenen, die heute wegen kriegerischer Auseinandersetzungen auf der Flucht sind.

Am 1. Oktober 2015 wollen auch wir mit Menschen 60+ den Weltseniorentag begehen. Um 14 Uhr treffen wir uns an der Pauluskirche in Bochum (neben Modehaus Baltz). Wir wollen zeigen: Alter hat und ist Zukunft – weltweit. Und wir wollen uns als Bochumer Senioren vorstellen, mit Schwung, Lebensfreude, Pep, in unserer Vielfalt. Um 14 Uhr beginnen wir mit einem der ersten Senioren-Flashmobs



Seniorin in Indonesien

in Bochum! (Flashmob ist ein scheinbar spontaner Menschenauflauf an öffentlichen Plätzen mit Aktionen.) Dazu wurden eigens eine Musik komponiert und eine Choreographie ausgedacht. Zeitgleich wird er in Hamburg, Osnabrück, Bremen und Köln stattfinden. Danach geht es weiter mit dem „Alters-Garten“ rund um die Pauluskirche und vielen Aktionen mehr. Seien Sie dabei!

Die Initiative für den ersten Weltseniorentag in Bochum kommt von der Offenen Altenarbeit der Inneren Mission – Diakonisches Werk Bochum e.V. Wenn Sie sich beteiligen wollen oder Informationen wünschen, wenden Sie sich gerne an Doris Brandt, Tel.: 0234/684951, Mail: brandt@diakonie-ruhr.de.

■ Doris Brandt, Offene Altenarbeit



Wo die ältesten Geheimnisse gut gehütet bleiben

Seit das neue Pflegestärkungsgesetz gilt, haben alle Senioren Anspruch auf Betreuung durch einen Alltagsbegleiter – nicht nur die mit demenziellen Erkrankungen. Die Diakonie Ruhr beschäftigt daher vermehrt Menschen wie Manuela Böck, die sich besonders viel Zeit für Bewohner nehmen. Im Interview mit Lena Usanmaz erzählt sie, wie sie hilft.

Welche sind die wichtigsten Eigenschaften, die man als Alltagsbegleiter mitbringen sollte?

Man sollte auf jeden Fall sensibel und geduldig sein, da die Menschen oft viel Gesprächsbedarf haben. Sehr hilfreich sind auch erste Erfahrungen in der Pflege, um so genau wie möglich auf die Bedürfnisse der Bewohner eingehen zu können.

Was wünschen sich die Bewohner besonders? Gespräche, Spiele, Spaziergänge?

In unserem Haus gibt es orientierte und nicht orientierte Bewohner. Die orientierten Bewohner wünschen sich meist einen abwechslungsreichen Alltag, mit verschiedenen Aktivitäten wie zum Beispiel Gedächtnistraining, Bewegung, Sturzprophylaxe, Spiele. Mit den nicht orientierten Bewohnern führe ich oft Einzelgespräche. Wo diese Gespräche nicht mehr möglich sind, geben wir den Menschen unter anderem mit Wohlfühlmassagen und Aromatherapien ein gutes Gefühl.

Was machen Sie persönlich am liebsten mit den Bewohnern?

Ich führe am liebsten intensive Gespräche mit ihnen. Die meisten sind sehr dankbar, dass sie sich jemandem anvertrauen können. Sie berichten mir von Dingen, Geheimnissen, die sie vielleicht noch nie jemandem zuvor erzählt haben oder erzählen konnten. Alles bleibt natürlich streng vertraulich.



Manuela Böck ist Alltagsbegleiterin im Matthias-Claudius-Haus.

Gibt es für Sie einen schönsten Moment, den Sie hier erleben durften?

Keinen speziellen. Die schönsten Momente erlebe ich jeden Tag, wenn die Bewohner mir ihre Dankbarkeit zeigen.

Wie sind Sie zu dem Beruf des Alltagsbegleiters gekommen?

Ich habe vorher als Krankenpflegerin gearbeitet und bin aus familiären Gründen auf die Altenpflege und somit auf die Alltagsbegleitung aufmerksam geworden. Ich habe gemerkt, wie groß der Bedarf ist und wie wichtig es ist, Senioren zu unterstützen und aufzufangen.

Wie läuft die Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal?

Die Zusammenarbeit läuft sehr gut. Wir haben jeweils morgens und abends Besprechungen und es finden auch

regelmäßige Teamsitzungen statt. Alle arbeiten hier Hand in Hand und das ist auch wichtig.

Das neue Pflegestärkungsgesetz hat es möglich gemacht, die Zahl der Alltagsbegleiter aufzustocken. Wie nötig war das?

Es war auf jeden Fall sehr sinnvoll und eigentlich längst überfällig. Denn nur so können wir uns noch intensiver um den einzelnen kümmern. Im Matthias-Claudius-Haus sind wir Alltagsbegleiter seitdem super aufgestellt.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Alltagsbegleiter?

Ich bin mit der jetzigen Situation hier im Haus sehr zufrieden und wünsche mir, dass die zahlreichen Angebote und die finanzielle Situation bestehen bleiben, damit sich die Menschen hier weiterhin wohlfühlen.

Kleine Fitnessübungen für jeden Tag

Hier sind drei einfache Übungen, die Senioren fit halten. Auf geht's!



Seitneigen

Setzen Sie sich an den Rand eines Stuhls ohne Rückenlehne, machen Sie einen ganz langen Rücken und halten sie die Schultern tief – weg von den Ohren. Das Kinn geht Richtung Kehlkopf. Ziehen Sie den Bauchnabel ein bisschen ein. Die Arme hängen lang neben dem Körper, als wollten sie mit den Fingerspitzen den Boden berühren.

Nun neigen Sie sich langsam im Wechsel nach rechts und nach links, machen sich dabei ganz groß, als wenn Sie mit dem Rücken an einer Glasscheibe „entlangwischen“. Der gesamte Rücken bleibt an der imaginären Glasscheibe. Der Kopf folgt dabei der Bewegung.



Achterschwünge

Setzen Sie sich an den Rand eines Stuhls ohne Rückenlehne, machen Sie einen ganz langen Rücken und halten sie die Schultern tief – weg von den Ohren. Das Kinn geht Richtung Kehlkopf. Ziehen

Sie den Bauchnabel ein bisschen ein, was der Stabilisierung dient. Dann nehmen Sie ein Trockentuch an den Enden und ziehen es ein wenig straff. Mit gespanntem Tuch in den Händen beschreiben Sie nun eine schöne 8 neben und vor dem Körper. Dabei bleiben Sie ganz groß und schauen dem Trockentuch hinterher. Diese Übung dient wie die erste der guten Haltung und verbessert die Rumpfbeweglichkeit.



Seiltänzer

Stellen Sie sich zwischen zwei Stühle und halten Sie sich bei Bedarf an den Rückenlehnen fest. Machen Sie einen ganz langen Rücken und stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Krone auf dem Kopf, die nicht runterfallen darf. Die Schultern sind tief und das Kinn geht Richtung Kehlkopf. Ziehen Sie den Bauchnabel ein bisschen ein.

Stellen Sie nun einen Fuß dicht vor den anderen und lösen Sie die Hände. Als nächstes schwingen Sie ein Bein langsam vor und zurück. Die imaginäre Krone bleibt dabei auf dem Kopf. Diese Übung dient der Balance und der Kräftigung.

■ Ilka Genser, Gymnastiklehrerin und Sozialpädagogin im Seniorenbüro Mitte

WEITERE INFORMATIONEN

Seniorenwohnungen

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

Witten: Petra Neumann, 02302/175-1750
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: Alexandra Krol, 0234/95026-53
krol@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: Heike Schoss, 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
facebook.com/diakonieruhr

Geschäftsführer: Reinhard Quellmann
V.i.S.d.P.: Reinhard Quellmann
Fotos: Doris Brandt, Felix Ehlert, Jens-Martin Gorny,
Bettina Hahne-Amt, Dirk Schulze-Steinen, Vereinte Ev. Mission,
Andreas Vincke, Ute Waldbauer, Barbara Zabka