

GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Besuche im Pflegeheim

Emotionale Herausforderung für Angehörige

Es ist ein freier Nachmittag, man hat der pflegebedürftigen Mutter versprochen, bei ihr im Heim vorbeizuschauen. Doch Vorfreude fühlt sich irgendwie anders an.

Vielleicht ist da Angst, dass wieder der Sätze fallen wie «Wann kann ich wieder nach Hause?». Womöglich melden sich aber auch Schuldgefühle. Oder es ist schwer zu ertragen, dass ein Mensch, der einem so am Herzen liegt, immer weiter abbaut.

EXPERTIN: TRAUER IST NORMALE REAKTION

Dass Besuche im Pflegeheim schwierige Emotionen und Situationen hervorrufen können, ist nicht ungewöhnlich - vor allem in der ersten Zeit, wenn sich die pflegebedürftige Person noch einleben muss. „Das Zuhause, die gewohnte Umgebung ist weg. Trauer ist eine völlig normale Reaktion“, fasst es Gabriele Strauhal, Ethikberaterin in der Altenhilfe, in der Zeitschrift «Senioren Ratgeber» zusammen (Ausgabe 10/2024).

Ein schlechtes Gewissen müssen Angehörige ihr zufolge aber nicht haben: Schließlich ist die Entscheidung, einen pflegebedürftigen Angehörigen ins Heim zu ge-



Besuche im Pflegeheim können für Angehörige emotional herausfordernd sein.

Foto: Uli Deck/DPA

hen, in aller Regel gefallen, weil das notwendig war.

Was etwas mehr Leichtigkeit in die Pflegeheim-Besuche bringen kann:

TIPP 1: MIT DEN PFLEGEKRÄFTEN LÖSUNGEN ENTWICKELN

Auch wenn es Angehörigen erst einmal schwerfällt: Die eigenen Gefühle anzusprechen, etwa gegenüber dem Pflegepersonal, ist ein Anfang. Im besten Falle haben sie Ideen, was die Besuche angenehmer machen kann – zum Beispiel, wenn man sie mit einer Aktivi-

tät im Heim verknüpft. „Dann ist man eben beim Gedächtnistraining dabei, bei der Gymnastik oder dem Konzert“, schlägt Pflegedienstleiterin Heidi Braun im „Senioren Ratgeber“ vor.

Wenn man das Gefühl hat, im Pflegeheim selbst ist kein Raum, um das Thema anzusprechen, kann auch eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige der richtige Ort dafür sein.

TIPP 2: DRUCK HERAUSNEHMEN

Wichtig ist auch, dass sich Angehörige klarmachen: Nicht jeder Be-

such muss perfekt verlaufen – und es ist zum Beispiel in Ordnung, wenn für einen Spaziergang draußen womöglich die Kraft fehlt. „Vielleicht reicht es auch, die Hand zu halten, einfach da zu sein“, so Gabriele Strauhal.

Sie rät Angehörigen, sich selbst nicht zu viel Druck zu machen: „Man muss nicht jeden Tag ins Heim kommen.“

Es gibt andere Lösungen, damit der Vater oder die Großmutter nicht allein ist: Familienmitglieder können sich abwechseln – und vielerorts gibt es ehrenamtliche Besuchsdienste.

TIPP 3: VERBINDUNG ÜBER GESPRÄCHE HERSTELLEN

Nur über Oberflächlichkeiten wie das Wetter oder das Essen sprechen – in der Hoffnung, unangenehme Situationen so zu vermeiden?

Das ist nicht die Lösung, so Gabriele Strauhal. Denn offen über Gefühle zu sprechen und auch einmal eine Träne fließen zu lassen, kann wohltuend sein. Was zusätzlich guttut: in Gesprächen immer mal wieder den Fokus auf Schönes zu lenken, etwa auf gemeinsame Erinnerungen. (DPA)

Warnzeichen erkennen

Wie fühlt sich ein Herzinfarkt an?

Bei einem Herzinfarkt zählt jede Minute: „Time is Muscle“ (Zeit ist Muskel) lautet für Medizinerinnen und Mediziner das Motto.

Denn bei einem Infarkt sorgt ein Gefäßverschluss dafür, dass der Herzmuskel nicht mehr ausreichend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt wird. Je länger dieser Zustand anhält, desto mehr Herzmuskelgewebe stirbt ab – es droht eine Herzschwäche.

Tückisch ist auch, dass ein Herzinfarkt jederzeit in ein Kammerflimmern übergehen kann. Das Herz schlägt dann völlig chaotisch – über 300-mal pro Minute. Innerhalb weniger Sekunden droht dann ein Herzstillstand.

Doch was sind die Warnzeichen, bei denen man unbedingt an einen Herzinfarkt denken – und schnell medizinische Hilfe holen – sollte?

Die Deutsche Herzstiftung, der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen und die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände liefern einen Überblick:

SCHMERZEN STRAHLEN EHER IN DEN LINKEN ARM AUS

Ein Warnzeichen sind plötzlich einsetzende starke Schmerzen im Brustkorb. Sie zeigen sich im Ruhezustand und dauern länger als fünf Minuten an. Oft sitzen sie ausschließlich hinter dem Brustbein.

Die Schmerzen können dabei auch in andere Bereiche des Körpers ausstrahlen. Etwa in die Arme, wobei der linke Arm eher betroffen ist als der rechte. Auch Oberbauch, Rücken, Hals, Kiefer und Schulterblätter können schmerzen. Hier zeigt sich bei Frauen eine Besonderheit: Bei ihnen strahlt der Brustschmerz oft in Rücken und Ober-

bauch aus – es besteht Verwechslungsgefahr mit Magenschmerzen.

Apropos Verwechslungsgefahr: Ein Herzinfarkt kann auch für ein starkes Brennen im Brustkorb sorgen, das sich ähnlich wie Sodbrennen anfühlt. Typisch zudem ist ein massives Gefühl von Enge und ein heftiger Druck – Betroffene berichten oft von einem „Elefant auf der Brust“.

HERZINFARKT: ES KANN VORBOTEN GEBEN

Ein Herzinfarkt kommt in vielen Fällen aus heiterem Himmel – aber nicht immer. Die Deutsche Herzstiftung verweist auf Daten, aus denen hervorgeht, dass rund die Hälfte der Patientinnen und Patienten 24 bis 48 Stunden vor dem Infarkt Vorboten erlebt.

Typisch sind dabei kurze Phasen von Brustkorbenge oder ein kurzes Brennen hinter dem Brustbein – einige Betroffene wachen nachts mit diesen Beschwerden auf.

NUN NICHT SELBST ANS STEUER SETZEN

Wer hinter seinen Beschwerden einen Herzinfarkt vermutet, sollte keine Scheu haben, den Notruf unter der Nummer 112 zu wählen.

Wichtig: Wer sich zum Notruf nicht durchringen kann, sollte sich auf keinen Fall selbst ans Steuer setzen, um die nächste Klinikambulanz aufzusuchen, warnt die Deutsche Herzstiftung. In diesem Fall gilt: sich unbedingt fahren lassen. (DPA)

Bei Frauen strahlt der Brustschmerz vor allem in den Rücken und Oberbauch aus. Es besteht Verwechslungsgefahr mit Magenschmerzen.

Foto: Christian Klose/DPA



Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten. Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0
 allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

MediCare
 Seniorenresidenz Allerhop

Wo das Herz lobt, sind wir zuhause.

CASPAR DASE
 GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
 Industriestraße 40
 30900 Wedemark
 Tel.: (0 51 30) 975 80 0
 Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
 Wedemarkstraße 57
 30900 Wedemark
 Tel.: (0 51 30) 975 80 50
 Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de

www.piepers-garten.de

3811801_002624



Seniorengerechter
Duschumbau:
 bis zu 4000€
 Pflegekassenzuschuss
 pro Person

Strauß
 Duschen aus Glas
 MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.
 Pechriede 4 - 30900 Wedemark
 E-Mail: info@duschausglas.com
 www.strausduschen.de
 ☎ 05130-95 32 11

3110601_002624

ZUR EICHE
Tagespflege
 Bissendorf

DAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN:

- individuelle Betreuung
- Gemeinsamkeit erleben
- vorhandene Fähigkeiten fördern
- Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen

Telefon: 0 51 30 / 97 56 00
 Burgwedeler Straße 10 • 30900 Wedemark
 www.tagespflege-wedemark.de

Sozialstation

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- uvm.

☎ Pflegetützpunkt Wedemark

Tel.: 0 51 30 / 69 99 - Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark

Wohnpart ALTE FESTWIESE - ELZE
Tagespflege ALTE FESTWIESE - ELZE

Sorglos-Wohnen - Wohngemeinschaft - Tagespflege
 Pflegedienst - Service & Pflege

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark
 info@sozialstation-wedemark.de - Tel.: 05130 / 9719-0
 www.sozialstation-wedemark.de

7534001_002624

3822901_002624