

AUSGABE 01|13

Emilienpark

JOURNAL

Das Magazin für Senioren und ihre Familien



Jahresrückblick –
unsere Highlights 2012



Kinästhetics –
ein Projektmodell

Kurzzeitpflege

Ein Zuhause auf Zeit



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen

*Sehr geehrte Leserinnen,
sehr geehrte Leser,*



Brigitte Hanske
Einrichtungsleiterin

die kalte Jahreszeit findet bald ihr Ende – die ersten Blumen und Knospen sprießen und wir freuen uns, Ihnen die Märzausgabe des ersten Journals in diesem Jahr präsentieren zu können.

Passend zum baldigen Beginn der Urlaubszeit berichten wir in dieser Ausgabe über das Thema Kurzzeitpflege. Gerade in dieser Zeit kann sie eine angenehme Entlastung für alle Beteiligten sein.

Doch wie findet man die passende Einrichtung? Wir haben für Sie einige Kriterien zusammengefasst, die bei der Auswahl eines Seniorenzentrums beachtet werden sollten.

*Natürlich fehlen auch in dieser Ausgabe unterhalt-
same und interessante Artikel aus unserem Haus nicht. Passend zum Thema Kurzzeitpflege stellen wir Ihnen 7 Dinge vor, die Sie nicht vergessen sollten, wenn Sie in ein Seniorenzentrum zur Kurzzeitpflege gehen oder einziehen.*

Des Weiteren berichten wir über das Projekt help!, das einmal im Jahr in Kooperation mit dem Landesverband Badisches Rotes Kreuz und der Sparkasse Markgräflerland stattfindet.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen.

B. Hanske

*Ihre Brigitte Hanske
und das gesamte Team*

AKTUELL AUS UNSEREM HAUS

Jahresrückblick –
unsere Highlights 2012 04

Vorschau auf das Jahr 2013 05

Kinästhetics –
ein Projektmodell 06

Projekt »help!« 07

Muss Mutter jetzt ins Heim?
7 Dinge, an die Sie denken müssen 13

Rezept: Gewürzkuchen  14

ALLGEMEINE THEMEN

Ein Zuhause auf Zeit 08
*Ob für den Notfall oder als Übergangslösung:
die AWO bietet Kurzzeitpflege*

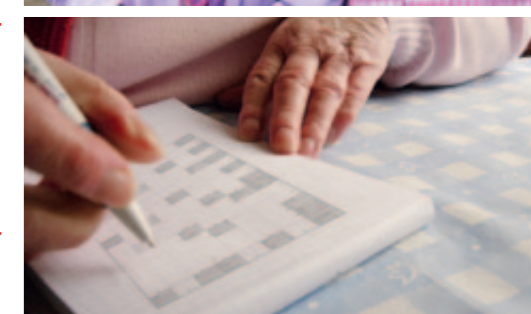
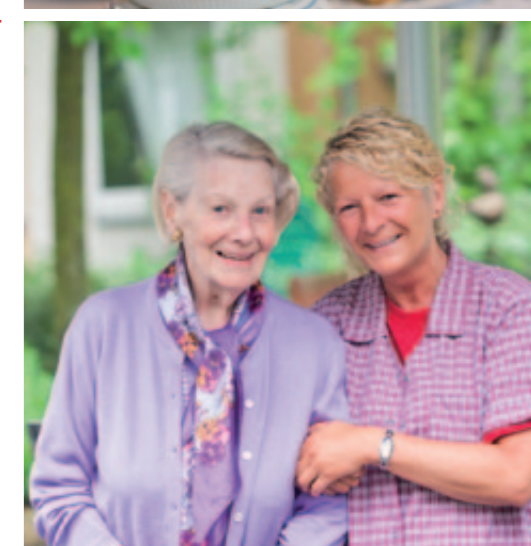
So erkennen Sie ein gutes
Seniorenzentrum 10
Worauf Sie bei Ihrer Wahl achten sollten

MITMACHEN

Rätselspaß für pfiffige Köpfe 12

IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 15



Jahresrückblick – unsere Highlights 2012

Geprüft – mit sehr gut bestanden!

Im AWO Seniorenzentrum Emilienpark ist man in guten Händen – das bestätigt ein jährlich vergebenes, staatlich anerkanntes Qualitätszertifikat nach DIN EN ISO 9001:2008 und nach besonderen AWO-Qualitätsstandards. Bereits seit 2002 wurden wir nach diesem Verfahren regelmäßig erfolgreich zertifiziert – wie übrigens alle Seniorenzentren des AWO Bezirksverbands Baden e. V.

Für den 20. Juni 2012 war ein Überwachungsaudit angekündigt, sodass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Startlöchern standen, um ein qualitativ hochwertiges Ergebnis bei der Qualitätsprüfung zu erzielen. Und sowohl das Ergebnis als auch die Rückmeldung der externen Prüfer konnten sich sehen lassen: Nachdem sie einen Tag lang die Qualitätsstandards und Arbeitsabläufe überprüft hatten, bestätigten sie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zum wiederholten Male eine sehr gute und qualitativ hochwertige Arbeit sowie eine sehr gute Umsetzung des Qualitätsmanagements.

Hoher Besuch in unserem Haus

Am 15. März 2012 haben der Staatssekretär Josef Hecken und Bundestagsabgeordneter Armin Schuster dem AWO Seniorenzentrum Emilienpark einen Besuch abgestattet. Josef Hecken vom Bundesministerium für Familie informierte sich in Grenzach über Herausforderungen der Altenpflege. Darüber hinaus wurden die Themen Demenz und Ehrenamt angesprochen. Bei einem Rundgang wurde das Haus vorgestellt und anschließend gab es Gelegenheit zum Gespräch mit Vertretern von Betreuungseinrichtungen und ehrenamtlichen Initiativen.



Werbung für neue Azubis in der Altenpflege

Mit einem Fragebogen suchten Altenpflegeschülerinnen und Altenpflegeschüler an einem Samstag im Oktober 2012 in Lörrachs Innenstadt das Gespräch mit Passanten. Mit ihrer Aktion »Altenpflege« machten die 21 Seniorenzentren und die drei Altenpflegeschulen im Landkreis auf diesen Beruf aufmerksam. Da durfte natürlich auch unser Haus nicht fehlen. Ziel war es, Menschen für eine Ausbildung in der Altenpflege zu begeistern.



Die Landrätin zu Gast bei uns

Während ihres Antrittsbesuchs in Grenzach-Wyhlen und der Besichtigung des AWO Seniorenzentrums Emilienpark im November 2012 diskutierte Landrätin Marion Dammann mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Gemeindebesuchs das Thema Kurzzeitpflege ausgiebig.

Vorschau auf das Jahr 2013



SONNTAG, 12. MAI 2013:
Muttertagskonzert im AWO Seniorenzentrum Emilienpark

MONTAG/DIENSTAG 24./25. JUNI 2013:
Besuch des Johannimarktes mit den Bewohnerinnen und Bewohnern

SONNTAG, 28. JULI 2013:
4. Sommerfest »Kinder feiern mit Senioren«
im AWO Seniorenzentrum Emilienpark

Darüber hinaus ist das Personalmanagement eines der Top-Themen 2013 bei uns.



Kinästhetics – ein Projektmodell

Sowohl das Leitbild als auch unser Menschenbild ist prägend für unsere Arbeitsweise im täglichen Umgang mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern. Wir finden die Kinästhetik in Kernaussagen unseres Leitbildes wieder:

Wir unterstützen Menschen, ihr Leben eigenständig und verantwortungsvoll zu gestalten und fördern alternative Lebenskonzepte.

Die Grundlage für die Kinästhetik ist die Verhaltenskybernetik, die es den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ermöglicht, die Entwicklung der eigenen Bewegung kennenzulernen. So können sie unsere Bewohnerinnen und Bewohner dabei unterstützen, ihr Leben eigenständig und eigenverantwortlich im Rahmen ihrer Bewegungsfähigkeiten zu gestalten.

Wir praktizieren Solidarität und stärken die Verantwortung der Menschen für die Gemeinschaft.

Da unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Bewegungsmöglichkeiten kennen, können sie mit den Ressourcen der Menschen in der Gemeinschaft verantwortlich umgehen.

Wir sind fachlich kompetent, innovativ, verlässlich und sichern dies durch unsere ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erkennen die vorhandenen Fähigkeiten ihrer Mitmenschen und vermitteln somit Sicherheit und Vertrauen an jeden Einzelnen.

Die Kinästhetik ist die Lehre von der Bewegungsempfindung. Die Wortschöpfung kinaesthesia ist eine Kombination der beiden altgriechischen Wörter KINEŌ »sich bewegen« und AISTHĒSIS »Wahrnehmung, Erfahrung«.*

Meine eigene Bewegung kennenzulernen, ermöglicht es, andere in ihrer Bewegung zu unterstützen.

In den Grund- und Aufbaukursen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen Bewegungen und somit die Auswirkung dieser auf ihr

Leben kennen. Das heißt: Jeder Mensch muss sich selbst bewegen, um so alle inneren Prozesse zu steuern und zu regulieren, in jeder Sekunde, ein Leben lang. Das jedoch reicht nicht aus. Die Qualität der Bewegung im Alltag beeinflusst die Gesundheit und somit die Lebensqualität (=Arbeitsqualität der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter) maßgeblich.

*Quelle: www.wikipedia.de

Somit gilt: Je effektiver der Mensch sein Gewicht gegenüber der Schwerkraft bei allen Lebensaktivitäten regulieren kann, desto größer ist der Beitrag zur Gesundheitsentwicklung – oder banal gesagt – desto länger ist der Mensch gesund.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Der Mensch ist ein Feedback-Control-System.



Die Feedback-Control-Theorie (Rückmeldungskontrolltheorie) erklärt, wie ein Mensch als biologisches System und als tätigkeitsorientiertes Wesen sein Verhalten von innen heraus kontrolliert. Kinästhetik ist auf dieses verhaltenskybernetische Wissen aufgebaut. Der

Mensch ist ein geschlossenes, sich selbstregulierendes und -steuerndes Rückmeldungssystem. Er reguliert sein Verhalten durch seine Bewegung. Das System wird nicht von außen verändert, sondern von innen aufgrund physiologischer Kontrollmechanismen. Das heißt, jemand, der einen Teil seines Körpers schlaff oder steif (z. B. aus Angst) erfährt, muss diesen Spannungszustand von innen regulieren. Die unterstützende Person wiederum kann nur die Bedingung schaffen, damit Selbstkontrolle/-regulation möglich wird.

Lernmodell und Umsetzung in der Institution

Ein Mensch reguliert sein Lernen selbst. Das sieht etwa so aus: Ein Mensch tut etwas (er bewegt), die Sinnessysteme registrieren die Wirkung dieser Handlung. Diese Information wird verarbeitet und steuert die nächste Bewegung des Menschen. Die Sinnessysteme registrieren den Effekt dieser Bewegung und so weiter – wie in einem Regelkreis. Das Lern- und Kommunikationspotenzial von Menschen hängt von unseren Fähigkeiten ab, Bewegungsmuster zu erkennen, ihnen zu folgen und uns ihnen anzupassen. Wenn wir diesen Regelkreisprozess respektieren, steigt die Fähigkeit für das Lernen.

Projekt »help!«

Auch im Jahr 2012 fand von September bis Dezember wieder das Projekt »help!« statt – organisiert durch den Landesverband Badisches Rotes Kreuz in Kooperation mit der Sparkasse Markgräflerland.

Zwei Auszubildende der Sparkasse kamen in dieser Zeit einen Nachmittag pro Woche in das AWO Seniorenzentrum Emilienspark, um Zeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu verbringen. Indem sich Jung und Alt begegnen, bringen Azubis eine Abwechslung in den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner und haben gleichzeitig die Möglichkeit, die Lebenssituation der älteren Generation besser kennen und verstehen zu lernen.

Im AWO Seniorenzentrum Emilienspark entstand durch »help!« eine Backgruppe, in der alte Backrezepte zusammen gesucht und nachgebacken wurden mit dem Ziel, ein eigenes Backbuch zu erstellen.



Viele leckere Rezepte wurden in der Backgruppe ausprobiert. Eins davon – für einen Gewürzkuchen – verraten wir auf Seite 14 in dieser Ausgabe.

Ein Zuhause auf Zeit



»Reif für die Insel«, schoss es Helga Mayer durch den Kopf, als sie nach einem langen, anstrengenden Tag im Spiegel über ihren eigenen Anblick erschrak: Eine abgemagerte Frau mit fahler Haut und dunklen Ringen unter den Augen schaute sie an. Seit sie vor drei Jahren ihren fast blinden Vater ins Haus holte, hat die 64-Jährige kaum noch etwas für sich getan, geschweige denn Urlaub genommen. Doch jeder Mensch braucht von Zeit zu Zeit Erholung, Abwechslung vom Alltag, erst recht, wenn man unter ständiger Anspannung steht. Die Pflege und Betreuung eines nahen Angehörigen kann neben der körperlichen Anstrengung auch die Psyche gehörig strapazieren. Eine Möglichkeit der Entlastung, die noch immer vielen

Ob für den Notfall oder als Übergangslösung: Die AWO bietet in ihren Häusern Kurzzeitpflege – zur Versorgung von Bedürftigen und um ihre Angehörigen zu entlasten.



Betroffenen unbekannt ist, bietet die Kurzzeitpflege in einem Seniorenzentrum. Die steht jedem Pflegebedürftigen, also Menschen mit mindestens 45 Minuten täglichem Hilfebedarf bei der Grundpflege zu, und zwar für bis zu vier Wochen im Jahr. Bei der AWO gehört dieser Service zum Selbstverständnis einer gemeinnützigen Organisation. Interessierte sollten sich beim AWO Seniorenzentrum in ihrer Nähe nach einem freien Platz erkundigen.

Es gibt viele Gründe, warum es manchmal nötig ist, diese Option in Anspruch zu nehmen: Zum Beispiel wenn sich ein alleinstehender Mensch nach einem Krankenhausaufenthalt auf keinen Fall allein versorgen kann oder Angehörige danach alles Notwen-

dige, wie eventuelle Umbaumaßnahmen, organisieren müssen für die Betreuung zu Hause. Oft kommt es auch vor, dass man die Zeit überbrücken muss, bis ein geeigneter Dauer-Heimplatz gefunden ist. Vor allem an Feiertagen und in den Hochsaisons steigt die Nachfrage, da Angehörige in den Urlaub fahren wollen und Opa oder Oma betreut werden müssen. Auch Helga Mayer fährt nun endlich in die Ferien. Sie und ihr Mann gönnen sich 14 Tage auf der Nordseeinsel Spiekeroog, wo sie vor 40 Jahren ihre Flitterwochen verbracht haben. Für den Vater bedeutet diese Reise, dass er bald wieder eine ausgeruhte Tochter an seiner Seite haben wird.

»
Wann habe ich ein
Anrecht auf einen
Kurzzeitpflegeplatz?
«

Die Kurzzeitpflege wird auf Antrag bei der Pflegekasse genehmigt. Bezüglich der Verhinderungspflege bieten Seniorenzentren geeignete und qualifizierte Beratung. Sollte noch keine Einstufung vorliegen, etwa, weil der Betroffene vor einem Krankenhausaufenthalt gar nicht pflegebedürftig war, muss sie umgehend bei der Pflegekasse beantragt werden. Die übernimmt nach dem Pflegeversicherungsgesetz die Kosten von bis zu 1.550 Euro (bei Pflegestufe I-III) pro Kalenderjahr.

»Die Zeit während der Kurzzeitpflege wird nicht nur von den Angehörigen, sondern häufig auch von den Senioren selbst als Urlaub empfunden«, wissen die Einrichtungsleiter des AWO Bezirksverbands Baden e. V. über die Kurzzeitpflege. »Es gibt eine vielfältige Programmauswahl, die sehr gut angenommen wird. Es wird gesungen, Gymnastik gemacht oder gemeinsam



Ein kurzer Aufenthalt von wenigen Tagen oder Wochen wird von den Senioren oft als Urlaub gesehen.

gespielt. Einige probieren sogar den haus-eigenen Friseursalon aus und genießen dabei die neue Selbstständigkeit und den Kontakt zu anderen Senioren«, berichtet Martin Hayer, einer der Badener Einrichtungsleiter. Darauf vertrauen zu können, dass der pflegebedürftige Angehörige in der Kurzzeitpflege »in guten Händen« ist, stellt eine Grundvoraussetzung für das Erleben von Entlastung dar. Zu diesem Ergebnis kam unter anderem die Studie »Zu Gast im Pflegeheim«, die vom Wiener Institut für Pflegewissenschaft durchgeführt wurde. Die Kurzzeitpflege ist häufig auch ein Weg, sich mit dem Gedanken eines kompletten Umzugs auseinanderzusetzen. So ist eine Frau, die nach ihrem Pflegeaufenthalt wieder nach Hause ging, kurz darauf in das AWO Seniorenzentrum zurückgekehrt – dort gefiel es ihr besser als in den eigenen vier Wänden.



So erkennen Sie ein gutes Seniorenzentrum

WER FÜR MUTTER ODER VATER EINEN PLATZ IM SENIORENZENTRUM SUCHT, DER WILL NATÜRLICH NUR DAS BESTE. ABER WIE FINDET MAN DEN RICHTIGEN ORT?

Vom Altenheim bis zur Seniorenresidenz – allein in den Gelben Seiten des Telefonbuchs sind die Angebote so vielseitig wie zahlreich. Hier ein paar Tipps, um sich im Informationsdschungel zurechtzufinden: Rufen Sie den Pflegeberater Ihrer Krankenkasse an – er gibt Auskunft, wo es in Ihrer Nähe welche Heime gibt, oder nennt Ihnen den entsprechenden Link der Internetseite. Denn viele Krankenkassen bieten so genannte Pflege-Navigatoren an: einfach Ortsname und Postleitzahl eingeben und schon erscheint eine umfangreiche Liste mit Pflegeheimen inklusive Ansprechpartnern, Telefonnummern plus Querverweis auf deren Internetseiten – perfekt als erste Orientierung! Hat man dann eine oder mehrere Einrichtungen in die engere Wahl genommen, sollte man sich unbedingt vor Ort ein konkretes Bild machen. Tipp: unangemeldet vorbeischaun. Wie ist die Atmosphäre? Sind



dort Tiere erlaubt? Ist der Tisch schön gedeckt? Wie verhält sich das Personal? Herrscht eine gestresste oder entspannte Atmosphäre? Scheinen sich die Bewohner geborgen zu fühlen? Auch wenn der Entschluss schließlich feststeht, ist es sinnvoll, Angehörige zusätzlich um Rat und Meinung zu bitten. Erst wenn Kopf und Bauchgefühl übereinstimmen, kann es losgehen – der Umzug ins neue Zuhause.

📌 Worauf Sie bei Ihrer Wahl achten sollten:

✓ Faktor Zeit

Achten Sie darauf, dass es genug Personal für die Heimbewohner gibt. Nur so ist garantiert, dass den Bedürfnissen entsprechend gepflegt werden kann.

✓ Freundlicher Umgang

Der Umgang des Personals mit den Bewohnern sollte freundlich sein, siezen gehört dazu. Vor dem Betreten eines Zimmers sollte das Personal anklopfen.

✓ Ärztliche Versorgung

Ein Heimarzt kann von Vorteil sein. Doch auch Ihr Hausarzt, dem Sie ggf. schon lange vertrauen, kann Sie im Seniorenzentrum weiterhin betreuen.

✓ Ernährung

Jeder hat seine Eigenarten. Es muss erlaubt sein, auch Gerichte und Speisen abzulehnen. Deshalb sollte das angebotene

Tagesmenü wähl- oder ergänzbar sein. Klären Sie, ob das Pflegepersonal ausreichend Zeit hat, Hilfebedürftige beim Essen zu unterstützen.

✓ Hygiene

Schauen Sie genau hin: Sind Räume und Hilfsmittel wie Rollstühle oder Gehhilfen sauber? Die Einrichtung sollte weder nach Reinigungsmitteln noch nach Ausscheidungen riechen.

✓ Atmosphäre

Überlegen Sie, ob Sie sich selbst in den Räumen wohlfühlen würden. Sind sie gemütlich eingerichtet, dekoriert? Gemeinschaftsräume und ein Garten bieten Kontaktmöglichkeiten.

✓ Ausstattung

Überprüfen Sie, ob am Bett und im Bad Haltegriffe und Rufanlagen vorhanden sind. Mit Telefon- und

Fernsehanschluss sollte das Zimmer ebenfalls ausgestattet sein.

✓ Freizeitangebot

Bewegung, Betreuung und Unterhaltung machen älteren Menschen den Aufenthalt im Heim leichter. Gibt es ausreichend Angebote?

✓ Qualitätssicherung

Erkundigen Sie sich nach einem Qualitätssicherungssystem. Es gibt Einrichtungen und Organisationen, die unabhängige Qualitätsprüfungen durchführen.

✓ Gespräche

Ebenso aufschlussreich wie Gespräche mit der Einrichtungsleitung und dem Personal können Gespräche mit den Bewohnern und vor allem auch mit den Angehörigen sein.

Gewürzkuchen

Unser Rezept-Tipp:

Zutaten für den Teig:

80 g Margarine

100 g Zucker

2 Eier

1 Teelöffel Pfefferkuchengewürz

3 Teelöffel Kakao

100 g Nüsse oder Mandeln

12 Esslöffel Milch

250 g Mehl

1/2 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

Rumglasur

Und so einfach geht's:

Die schaumig geschlagene Margarine zusammen mit dem Zucker und Eigelb verrühren. Pfefferkuchengewürz, Kakao, geriebene Nüsse, Milch und das zusammen mit dem Backpulver gesiebte Mehl hinzugeben. Dann Eiweiß und Salz steif schlagen und zuletzt unter den Teig heben. In einer gefetteten Form bei mittlerer Hitze ca. 1/2 Stunde backen und nach dem Erkalten stürzen. Zum Schluss entweder mit der Rumglasur überziehen oder nur hübsch verzieren.

Guten Appetit!



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.

Montag – Donnerstag
Freitags

8.00 – 16.00 Uhr
8.00 – 12.30 Uhr



Brigitte Hanske

Einrichtungsleiterin
Tel. 07624 3008-0
brigitte.hanske@awo-baden.de



Claudia Scheu

Pflegedienstleitung
Tel. 07624 3008-314
claudia.scheu@awo-baden.de

Verwaltungsleitung

Tel. 07624 3008-0
sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de



Sigrid Seiderer

Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07624 3008-318
sigrid.seiderer@awo-baden.de



Liliane Ober

Sozialer Heimdienst
Tel. 07624 3008-315
liliane.ober@awo-baden.de

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbandes Baden ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e.V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Rouven Büker mit Claudia Wimmer
und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO Seniorenzentrum Emilienpark
und Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

Anastasia Peters, Julia Hofmann,
Annkathrin Münster, Carmen Litzba
COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

TEXT/LEKTORAT

Maren Menge

DAS AWO SENIORENZENTRUM EMILIENPARK



Das Seniorenzentrum im Überblick

- ✓ 92 Dauerpflegeplätze
- ✓ 2 Kurzzeitpflegeplätze
- ✓ 6 Plätze in der Pflegeoase
- ✓ 36 betreute Seniorenwohnungen
(30 Ein- und 6 Zweizimmerwohnungen)
- ✓ Beratung zu Pflege und Betreuung
(z. B. Finanzierung des Pflegeplatzes)

Weitere Informationen über das AWO Seniorenzentrum Emilienpark sowie Anmeldeformulare finden Sie unter: www.awo-seniorenzentrum-emilienpark.de
Wir beraten Sie gern in einem persönlichen Gespräch.
Rufen Sie einfach an oder schreiben Sie uns.

AWO Seniorenzentrum Emilienpark

Emilienpark 2-8 · 76344 79639 Grenzach-Wyhlen · Tel. 07624 3008-0 · Fax. 07624 83 02

E-Mail: sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-emilienpark.de



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen