

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



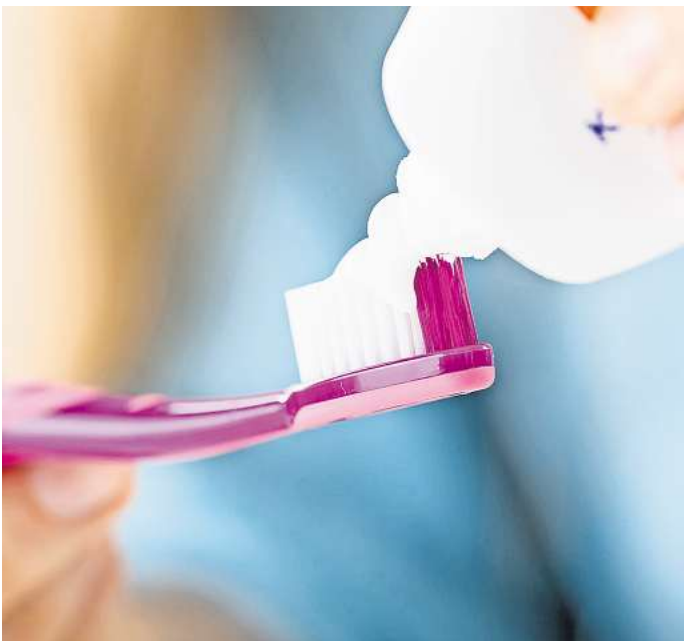
Allein klappt es langsam nicht mehr

Pflegebedürftigen bei der Mundpflege helfen

Eine sorgfältige Mundhygiene ist in jedem Alter wichtig. Aber im hohen Alter vielleicht noch etwas mehr. Gerade pflegebedürftige Menschen sind nicht immer in der Lage, der Pflege der Zähne und des Mundraum die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken. Dann brauchen sie Unterstützung, zum Beispiel von pflegenden Angehörigen. Was Sie dazu wissen sollten:

Warum ist gerade im Alter gute Mundpflege so wichtig? Das hat mehrere Gründe. Mit den Lebensjahren zieht sich das Zahnfleisch zurück, was die Zahnhäule deutlich empfindlicher für Karies macht. Darauf macht das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) in einem Ratgeber aufmerksam. Auch Mundtrockenheit kann ein Thema sein - etwa als Nebenwirkung von Medikamenten. Die trockenen Schleimhäute sind nicht nur lästig, sie bieten Prothesen auch schlechteren Halt. Außerdem können sich Keime schneller vermehren und etwa für Entzündungen sorgen. „Eine schlechte Mundgesundheit kann vielfältige Probleme nach sich ziehen, wie Infektionen, Schmerzen bis hin zu Mangelernährung oder Lungenentzündung“, fasst Daniela Sulmann, Geschäftsführerin des ZQP, zusammen.

Was sollte ich wissen, bevor ich einem Angehörigen erstmals die Zähne putze? „Die Mundhöhle ist ein Intimbereich.“ So bringt es die Landeszahnärztekammer Baden-Württemberg auf den Punkt. Es zählen also Behutsamkeit und Einfühlungsvermögen. Denn vielen Älteren fällt es schwer, Hilfe beim Zähneputzen anzunehmen. Sie fühlen Scham. Pflegende Angehörige sollten daher das Vorgehen mit dem oder der Pflegebedürftigen abstimmen. Und vor jedem Schritt ankündigen, was genau sie tun. Das schafft Vertrauen. Damit die Zahnpflege für alle Beteiligten sicher abläuft, sollte man sich einige Handgriffe als Routine aneignen. Pflegende sollten zum Beispiel vorab Ringe und Armbanduhr abstreifen, damit sich Pflegebedürftige daran nicht verletzen können. Ebenfalls ein Muss: Gründlich die Hände waschen - und zwar vor und nach der Mundpflege. Um Infektionen zu vermeiden, ziehen Sie sich am besten Einmal-Handschuhe über, rät das ZQP. **Wie Sorge ich dafür, dass ich gut an den Mund komme?** Zum Öffnen des Mundes können Angehörige anregen, indem sie mit dem Finger um den Mund herumstreichen. Zudem kann man einen Zeigefinger zwischen



Pflegebedürftige Menschen sind nicht immer in der Lage, der Mundhygiene die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken. Dann brauchen sie Unterstützung, zum Beispiel von pflegenden Angehörigen.

Foto: ChristinKlose/dpa

Unterlippe und Kinn platzieren und den Kiefer vorsichtig nach unten drücken, rät das ZQP. Ist es dem oder der Pflegebedürftigen gar nicht möglich, selbst den Mund zu öffnen, kann ein sogenanntes Zahnbankchen helfen. Pflegende können es sich über den Finger schieben und das Hilfsmittel dann zwischen die Zahnreihen legen. Der Mund ist dann leicht geöffnet. Einen Handgriff

sollte man laut den Zahnärztinnen und -ärzte der Kammer in Baden-Württemberg niemals tun: die Wange der pflegebedürftigen Person zwischen den Zahnreihen einklemmen. Denn sonst kann es zu Bissverletzungen in der Wange kommen, die schlecht abheilen. **Wie bekomme ich eine Prothese aus dem Mund?** Auch Prothesen müssen gut ge-

pflegt werden, schließlich sollen sich keine schädlichen Bakterien auf ihnen vermehren. Beim Entnehmen der Prothese können Angehörige laut ZQP so vorgehen: Mit einer Hand stützen sie den Hinterkopf der pflegebedürftigen Person, dann greifen sie die Prothese mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand. Vollprothesen lassen sich durch vorsichtiges Wackeln lösen. Will man auf Nummer sicher gehen, legt man beim Entnehmen der Prothese ein Handtuch ins Waschbecken. Rutschen einem die „Dritten“ aus den Händen, fallen sie weich und nehmen keinen Schaden. **Was, wenn es bei der Mundpflege Konflikte gibt?** Bei Menschen mit Demenz etwa kann es passieren, dass sie die Zahnpflege ablehnen. In diesem Fall rät das ZQP zur Suche nach der Ursache, die manchmal im Detail steckt. Vielleicht ist dem oder der Pflegebedürftigen der Geschmack der Zahnpasta unangenehm. Oder das Surren der elektrischen Zahnbürste unheimlich. Wichtig ist dann, den Pflegebedürftigen nicht zu bedrängen. Manchmal hilft es auch, wenn jemand anders das Zähneputzen übernimmt oder wenn man es später erneut versucht. (DPA)

Unsichtbar, aber da: Psychische Behinderungen

Wie kann man Betroffene unterstützen?

Psychische Behinderungen sind oft unsichtbar - und genau das macht sie für Betroffene und ihr Umfeld so herausfordernd. Doch was genau ist eine psychische Behinderung? Und wie können Betroffene sie geltend machen?

Was ist eine psychische Behinderung? Eine psychische Behinderung liegt vor, wenn Menschen aufgrund von Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Traumafolgen oder Suchterkrankungen langfristig in ihrer Teilhabe am gesellschaftlichen Leben eingeschränkt sind. Laut Sozialgesetzbuch (SGB IX) gelten seelische Beeinträchtigungen dann als Behinderung, wenn sie länger als sechs Monate bestehen und erhebliche Einschränkungen verursachen. Nicht jede psychische Erkrankung ist also automatisch eine Behinderung, chronische können es sein. Entscheidend ist, wie stark die Beeinträchtigung das Leben der Betroffenen beeinflusst - etwa in der Arbeit, in sozialen Beziehungen oder in der Selbstversorgung.

Die Unsichtbarkeit als Herausforderung Während körperliche Behinderungen oft sichtbar sind, bleibt eine psychische Behinderung - ähnlich wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen - für Außenstehende oft verborgen. Manchmal werden ihre Beeinträchtigungen und besonderen Herausforderungen auch nicht verstanden und heruntergespielt, und genau das verstärkt oft das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Dieses Missverständnis kann dazu führen, dass Betroffene keine Unterstützung suchen und erhalten. Doch auch für sie gibt es, wie für andere Behinderungen, besondere Hilfen.



Auch seelische Erkrankungen können Betroffene behindern. Daher haben sie unter Umständen Anspruch auf besonderen Schutz, Reha oder auch finanzielle Hilfen.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Rechte und Hilfen Psychische Behinderungen sind im Sinne des Sozialgesetzbuches in Deutschland anerkannt. Das Sozialrecht spricht von Menschen mit Behinderungen, wenn die körperliche, seelische oder geistige Verfassung eines Menschen oder sein Sinneszustand von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweicht. Und zwar so, dass eine Person in Wechselwirkung mit bestehenden Barrieren an der gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate gehindert sein könnte (§ 2 Abs. 1 SGB IX). Das bedeutet:

Grad der Behinderung (GdB): Antrag und Vorteile Betroffene können einen Grad der Behinderung (GdB) beantragen, um als schwerbehindert anerkannt zu werden und Nachteilsausgleiche zu erhalten. Der Grad der Behinderung (GdB) wird anhand der Versorgungsmedizinischen Grundsätze (PDF) vom Versorgungsamt festgelegt. Zu den Nachteilsausgleichen gehören etwa:

- Steuerliche Vergünstigungen
- Besonderer Kündigungsschutz
- Anspruch auf zusätzliche Urlaubstage
- Hilfen bei der Arbeitsplatzgestaltung

Für die Anerkennung ist in der Regel ein psychiatrisches Gutachten erforderlich. Ab einem GdB von 50 gilt eine Schwerbehinderung, ein Schwerbehindertenausweis kann beantragt werden. Bereits ab einem GdB von 30 können Betroffene auf Antrag schwerbehinderten Menschen gleichgestellt werden, was ihnen ähnliche Rechte gewährt. Beratung und Unterstützung bieten Sozialverbände wie der VdK oder der Sozialverband Deutschland (SoVD). **Wie kann man Betroffene unterstützen?** – Wissen und Verständnis fördern: Wer psychische Behinderungen versteht, wird sensibler im Umgang mit Betroffenen. Dazu gehört, unvoreingenommen zuzuhören und nicht zu bagatellisieren. – Offenheit am Arbeitsplatz: Arbeitgeber sollten Möglichkeiten schaffen, psychische Belastungen anzusprechen und flexible Lösungen anzubieten, etwa durch Homeoffice oder angepasste Arbeitszeiten. – Hilfe anbieten, nicht aufzwingen: Unterstützung ist wichtig, sollte aber immer in Absprache mit den Betroffenen erfolgen. Sie wissen häufig am besten, was sie brauchen.

Was die Atemwege von Pflegebedürftigen schützt

Tief einatmen, lang ausatmen: Das beruhigt nicht nur das Nervensystem - es sorgt auch dafür, dass die Lungen gut durchlüftet werden. Als Folge sammelt sich weniger Schleim in den unteren Atemwegen an, Krankheitserreger haben es schwerer. Doch Pflegebedürftige atmen oft eher flach. Ein Grund ist laut Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP), dass die Kraft der Atem- und Atemhilfsmuskulatur bei vielen Menschen im Alter abnimmt. Auch Bettlägerigkeit, Schmerzen und Erkrankungen wirken sich auf die Atmung aus.

Was können Angehörige tun, um die Atemwege Pflegebedürftiger zu schützen? Gemeinsam zu singen oder zu lachen sind laut ZQP ein guter Anfang - dabei gelangt besonders viel Luft in die Lungen. Und: Regelmäßig ans Abhusten erinnern, um den Schleim loszuwerden. Hier kommen weitere Anregungen:

Auf gute Zahn- und Mundpflege achten Gründliche Handhygiene schützt vor Atemwegsinfekten, klar. Doch auch eine sorgfältige Mundhygiene kann das Erkrankungsrisiko verringern: „Denn Entzündungen im Mund können die Abwehrkräfte schwächen. Zudem können sich Krankheitserreger aus dem Mund bis in die Lunge ausbreiten“, sagt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin vom ZQP.

Reizung der Atemwege vermeiden Aufgewirbelter Staub, Tabakrauch und Putzmittel zum Sprühen haben eine Gemeinsamkeit: Sie können die Atemwege von Pflegebedürftigen reizen. Das gilt auch für sehr kalte Luft und ätherische Öle, so das ZQP. Wohltuend für die Atemwege ist hingegen ein gutes Raumklima. Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen, messen lässt sie sich mit einem Hygrometer. Und mehrmals am Tag frische Luft hereinlassen.

In Positionen helfen, die das Atmen erleichtern Mit einem aufrechten Oberkörper fällt das Atmen leichter. Das ZQP rät Angehörigen von bettlägerigen Pflegebedürftigen daher, regelmäßig das Kopfteil des Pflegebettes hochzustellen. Der Knick im Bett sollte dabei ungefähr auf Hüfthöhe verlaufen. Im Liegen kann es sinnvoll sein, kleine Kissen unter dem Rücken zu platzieren. So lassen sich verschiedene Bereiche der Lunge besser belüften.

Was tun bei Atemnot? Der Atem stockt, Panik kommt auf: Akute Atemnot ist ein Fall für den Notruf 112, heißt es von den Pflege-Experten. Bis Hilfe eintrifft, kommt es vor allem darauf an, die Person zu beruhigen - mit Blickkontakt, ruhiger Stimme oder leichten Berührungen, etwa an der Schulter. (DPA)

SENIOREN-TAGESSTÄTTE
Melanie Strate

Breitenkampstraße 1A · 31311 Uetze · Hänigsen
senioren-tagesstaette.de · Tel. 05147-1064
Mo.-Fr.: 8:00-16:00 Uhr · hauseigener Fahrdienst

...gemeinsam aktiv.

Eigener Fahrdienst

TAGESPFLEGE
Sabine Schmidtke

80€ Kennenlern-Gutschein

Montag bis Freitag 08:30 – 16:30 Uhr

Wir schenken Ihnen einen unverbindlichen Kennenlernetag im Wert von 80 €.

Vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken einen abwechslungsreichen Tag in familiärer Atmosphäre mit Gleichgesinnten erleben.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin! Wir freuen uns auf Sie!

Wächterstieg 9
31303 Burgdorf
05136/ 804 64 99
www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3
30938 Burgwedel
05139/ 951 92 78

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

Massage/-therapie Burgdorf

Therapie & Entspannung

Ausgebildeter Masseur und med. Bademeister: bei Verspannungen, nach Verletzungen, bei Migräne und zur Entspannung.

Kontakt:
Tel.: 0170 9119508
WhatsApp: 0170 9119508
www.SimSeMobilemassage.com

5,- Rabatt

Tagespflege

LEHRTE
EINE EINRICHTUNG DER SOZIALSTATION

Unser Motto
„Individuell betreut werden -
Gemeinsamkeit erleben -
vorhandene Fähigkeiten fördern -
Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen!“

Gut aufgehoben, betreut und das über den Tag.

Sie haben Fragen zur Tagespflege, rufen Sie uns an - wir helfen Ihnen gerne!
Tel. 0 51 32 / 9 29 84 28

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Dammstraße 7 • 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon (05139) 895816

Ambulante Pflege Burgdorf

Kolleg*in gesucht!

- Grundpflege
- medizinische Versorgung
- hauswirtschaftliche Unterstützung
- Pflegeberatung
- palliative Begleitung

für ein selbstbestimmtes Leben!

info@pflegedienst-burgdorf.com
Tel: 05136 / 3161

Marktspiegel

Jeden Samstag
frei Haus ...
www.
marktspiegel-verlag.de

Das
„Schaufenster“
der heimischen
Wirtschaft und der
lokalen Events.