



Liebe Leserin, lieber Leser!

Digitalisierung und Künstliche Intelligenz, kurz KI, versprechen uns Hilfe in vielen Bereichen der Gesellschaft. Sie sollen uns die Arbeit erleichtern und auch die Pflege verbessern. Besonders in der Pflege gibt es einige interessante, aber auch riskante Ansätze. Würden Sie sich von einem Roboter Blut abnehmen lassen? Spannende Frage.

Noch eine spannende Frage: Welche Lieder können Sie noch auswendig? Sind es Volkslieder oder die Schlager der 60er, 70er, 80er? Musik und schöne Melodien heben die Stimmung bei uns allen, seien wir gesund oder krank. Musik schafft eine gemeinsame Ebene abseits von Gesprächen, sie verbindet uns. Auch in unserer Tagespflege stehen Lieder und gemeinsames Singen auf dem Programm. Seit zwei Jahren empfangen wir Gäste in der Tagespflege mit Pfiff. Wir berichten Ihnen heute, wie dort ein typischer Tag aussieht.

Viel Freude beim Lesen der aktuellen Ausgabe. Seien Sie gesegnet!

Karl Müller **Martina Goldner**
Geschäftsführer Pflegedienstleiterin



Willkommen im Team!

Jelena Schmidt
Praxisanleiterin

Eine gute Beratung und eine professionelle Begleitung sind nicht nur für pflegebedürftige Menschen wichtig, sondern auch für unsere Auszubildenden. Deshalb verstärken wir unser Team der Praxisanleiterinnen. Mit Jelena Schmidt konnten wir eine weitere kompetente Fachfrau gewinnen und sorgen jetzt mit insgesamt drei Praxisanleiterinnen für eine optimale Ausbildung. Mit ihrer vielfältigen Pflege-Erfahrung möchte Jelena Schmidt unsere Azubis unterstützen. Sie hat die Prüfung zur Praxisanleiterin mit Bravour und Auszeichnung bestanden. Wenn das kein gutes Zeichen ist!



AUSGABE 16 | 2024

UNSERE THEMEN

- **Online zum Arzt**
Wie funktioniert die Videopprechstunde?
- **Töne berühren uns**
Mit Musik die Stimmung aufhellen

Herzlich willkommen in der Tagespflege! Es ist alles bereit fürs Frühstück.

Tagespflege mit Pfiff

„Hier fühle ich mich so wohl“

In Gesellschaft und in Kontakt mit anderen sein – das ist für die meisten Gäste in unserer Tagespflege das Allerwichtigste. Darüber hinaus gilt: Jeder kann, keiner muss. Die Tage hier sind abwechslungsreich.

Frischer Kaffee, ofenwarme Brötchen und alles, was das Herz sonst noch begehrt – so beginnt der Morgen in der Tagespflege mit Pfiff. Unsere Fachkräfte leisten eine ausgezeichnete Pflege und gestalten jeden Tag ein abwechslungsreiches Aktivierungsprogramm. Jeder Gast kann wählen, woran er teilnehmen möchte. Die meisten Menschen streben ihr Leben lang nach Eigenständigkeit. Warum soll sich das im Alter ändern? Eine Teilnehmerin sagte im Gesprächskreis: „Hier fühle ich mich so wohl. Es ist wie ein zweites Zuhause für mich. Jeden Tag erleben wir etwas Neues und lachen gemeinsam. Ich bin so froh, dass ich hierherkommen darf.“

Die Aktivierungsrunden in der Tagespflege gestalten wir für unterschiedlichste Ansprüche. Beim Rätseln und Gedächtnistraining können sich alle einbringen, die Anregung für den Geist und das kognitive Denken suchen. In regelmäßigen Gymnastikrunden achten wir auf ausreichende körperliche Bewegung und Ausdauer. Rollortanz oder Sitzgymnastik – jeder findet seine Stärken heraus. Immer geht es darum, noch vorhandene Ressourcen zu fördern und gleichzeitig Defizite anzunehmen und damit umzugehen. Bei uns ist jeder willkommen!

Im Singkreis wecken wir gute Erinnerungen an frühere Tage. Beim Singen von Wanderliedern oder alten Schlagern klopft das Herz ein bisschen höher – das sorgt für eine tolle Stimmung und ein ausgeglichenes Gemüt.

Wer entspannen möchte, kann den sogenannten Snoezelraum nutzen. Hier steht eine mit Wasser gefüllte Massage-Schwebeliege. Unter einem Sternenhimmel und mit sanfter Musik kann die Seele baumeln. Auch steht den Gästen ein Frisierplatz für mobile Friseure zur Verfügung.



Gemeinsam bewegen – das tut gut!

Das Mittagessen wird täglich frisch gekocht und geliefert. Gemeinsam mit den Gästen bereiten wir zusätzlich einen frischen Salat zu oder kochen eine Suppe. Dabei bringen sich die Hausfrauen besonders gern ein und können ihre eigenen Rezepte nachkochen. Vor der Heimfahrt genießen alle einen selbst gebackenen Kuchen mit einer Tasse heißen Kaffee. Auch hier gilt: Wir backen gemeinsam die Lieblingskuchen der Gäste, die ihre Rezepte von zu Hause mitbringen. Bei Bedarf können die Gäste unseren Fahrdienst nutzen, der sie morgens abholt und am späten Nachmittag – nach einem gelungenen Tag – wieder zurück nach Hause bringt.

Wenn es um Gesundheitsleistungen geht, wird vieles digitaler

Arztbesuch per Bildschirm

Nicht der Ärztin oder dem Arzt persönlich gegenüber sitzen, sondern am heimischen Küchentisch die Videosprechstunde nutzen – die Pandemie hat digitalen Angeboten im Gesundheitswesen einen großen Schub gegeben. Das hat Vorteile, doch viele ältere Menschen fühlen sich überfordert und brauchen Anleitung.



Dr. Martina Hartmann praktiziert als Allgemeinärztin in Mannheim. Sie sitzt an ihrem Schreibtisch, zieht Kopfhörer über und startet das Videoprogramm. Auf dem Bildschirm erscheint ihre erste Patientin, die sie heute per Online-Sprechstunde betreut. Die 56-jährige Ärztin bietet die telemedizinische Beratung als eine Option an und ist von ihren Vorteilen überzeugt: Die Patientinnen und Patienten bekom-

Bei ihren Einsätzen im Notdienst hat Martina Hartmann gelernt, dass es sich von subjektiv geschilderten Beschwerden am Telefon manchmal schlecht auf die Schwere einer Krankheit schließen lässt. Sieht sie die Patientin oder den Patienten, hat sie viele weitere Eindrücke, die wichtig sind. Es gibt natürlich auch Beschwerden, die nicht telemedizinisch behandelt werden können, beispielsweise im-

Vorteile der Online-Sprechstunde: schneller Termin, keine Anfahrt, keine Infektionsgefahr

men schneller einen Termin, sie sind in der Praxis keiner Infektionsgefahr ausgesetzt, sparen sich Anfahrt und Parkgebühren. In rund der Hälfte aller Fälle kann Martina Hartmann auch direkt in der Online-Sprechstunde abschließend helfen. Die Ärztin lässt ihre Patientin einige Bewegungen ausführen, um abzuklären, ob die geschilderten Rückenschmerzen von Muskelverspannungen herrühren und um Schlimmeres wie einen Bandscheibenvorfall auszuschließen. „Ich kann die Patientin sehen und das ist wirklich wichtig“, erzählt sie.

mer dann, wenn die Lunge abgehört werden muss; eine Spritze verabreicht werden soll oder eine Röntgenaufnahme nötig ist. Geht es aber darum, einen Befund zu besprechen oder einen Krankheitsverlauf zu beurteilen, eignet sich das Gespräch am Bildschirm recht gut.

Die Angst, etwas falsch zu machen

Rund 15 Prozent der Menschen in Deutschland haben bereits eine Online-Sprechstunde genutzt, so das



WIE FINDE ICH EINE VIDEOSPRECHSTUNDE?

Die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg hat bereits 2017 das Projekt „docdirekt“ ins Leben gerufen (www.docdirekt.de). Jede bzw. jeder gesetzlich Versicherte aus Baden-Württemberg kann über die Telefonnummer 116 117 zeitnah einen Online-Termin mit einer Ärztin bzw. einem Arzt ausmachen. Speziell geschulte Medizinische Fachangestellte nehmen Ihren Anruf entgegen und lassen sich die Krankheitssymptome schildern, um abzuklären, ob es sich um einen lebensbedrohlichen Notfall handelt. Der würde an die Rettungsleitstelle weitergeleitet. Anderenfalls verabredet die Fachangestellte mit Ihnen eine Rückrufzeit, zu der sich der Tele-Arzt bei Ihnen meldet. Die Ärztinnen und Ärzte von docdirekt haben alle eine eigene Praxis in Baden-Württemberg.

Die Kosten für die Online-Sprechstunde trägt die gesetzliche Krankenversicherung. Neben diesem Angebot der Kassenärztlichen Vereinigung bieten auch Arztpraxen direkt für ihre Patientinnen und Patienten Online-Sprechstunden an. Dafür fragen Sie bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt nach.

WO KANN ICH DEN UMGANG MIT SMARTPHONE, TABLET & CO. LERNEN?



Vielfach sind es die Volkshochschulen, die Seminare und Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten rund um die Nutzung von Smartphone, Tablet und Apps für Ältere anbieten. Darüber hinaus engagieren sich die Seniorenbüros der Städte, ehrenamtliche Initiativen und Vereine für die digitale Bildung älterer Menschen.

Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Branchenverbands Bitkom Ende 2022. Bei Martina Hartmann nutzen Patientinnen und Patienten zwischen Mitte zwanzig und Mitte dreißig am häufigsten die Möglichkeit der Videokommunikation. Der Anteil der Älteren ist deutlich geringer. Dabei scheint das Angebot doch gerade für ältere Menschen attraktiv, besonders wenn sie in ländlichen Gegenden mit wenigen Ärzten leben oder nur eingeschränkt mobil sind. Eine Hürde ist aber die Technik.

Ria Hinken betreibt in Freiburg das Netzwerk und die Internet-Plattform Alterskompetenz.info. Die 71-Jährige bezeichnet sich selbst humorvoll als Generation „Lochkarte“ und macht viele Angebote rund um digitales Lernen für ältere Menschen. Ihre Erfahrung zeigt, dass viele Ältere große Angst haben, etwas falsch zu machen: Ist das sicher? Wer bekommt die Daten? Entstehen Kosten? Das sind Fragen, die sich die Menschen oft stellen.

Das Wartezimmer als Treffpunkt?

Neben den Unsicherheiten und Ängsten beim Umgang mit der neuen Technik gehen nach Einschätzung von Ria Hinken viele ältere Menschen gern persönlich zum Arzt, weil sie auch Kontakt suchen und der Arztbesuch unter anderem die Chance bietet, andere Menschen zu treffen – in ländli-

chen Gegenden noch mehr als in der Stadt, wo es vielfältigere Angebote gibt, die Gesellschaft und Kommunikation möglich machen. Für Martina Hartmann ist aus ärztlicher Sicht das Wartezimmer absolut der falsche Ort, um sich zu treffen und einen Plausch zu halten. „Die Ansteckungsgefahr für Infektionskrankheiten ist viel zu hoch.“ Aber die Motivation, jemanden zu treffen, sei bei älteren Menschen ebenfalls sehr hoch, sagt Ria Hinken.

Lernen im direkten persönlichen Kontakt

Der direkte persönliche Kontakt und die Möglichkeit, Fragen zu stellen, sind laut Hinken die beste Möglichkeit, wie Ältere den Umgang mit Smartphone, Apps und Tablet lernen. Das hat sich bei ihren Veranstaltungen für Digitalkompetenz, die sich an Menschen 60 plus richten, immer wieder gezeigt. Und auch hier spielen das Zusammenkommen und Kontakte knüpfen für die Teilnehmenden eine wichtige Rolle. In Freiburg hat die Alterskompetenz-Spezialistin zusätzlich Schülerinnen und Schüler gewonnen, die als digitale Alltags-Coaches älteren Menschen zur Seite zu stehen. „In der Smartphone- und Tablet-Sprechstunde kann jeder eine Frage auch mehrfach stellen – und bekommt es so lange von den digitalen Coaches erklärt, bis es verstanden ist. Dabei ist es von Vorteil, dass es sich bei den Schülerinnen und Schülern um neutrale Personen han-

» Ältere, die nicht die Chance hatten, langsam in die Nutzung von Smartphone und Computer reinzuwachsen, sondern alles neu lernen müssen, tun sich schwer, das mit einem guten Gefühl zu verbinden. «
Ria Hinken

delt und es nicht Enkelkinder oder Kinder sind, die häufig weniger geduldig mit den digitalen Fragen der Älteren umgehen.“

Apps auf Rezept

Nicht nur die Video-Sprechstunde, auch vieles andere ist im Gesundheitswesen digitaler geworden, von der Online-Terminvereinbarung über Web-Portale wie beispielsweise DocTolib oder jameda bis hin zu den „Digitalen Gesundheitsanwendungen“ (DiGa). Das sind Apps, die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte geprüft und zugelassen wurden. Alle Apps, die diese Prüfung bestehen, können auf Rezept verordnet werden. Inzwischen sind 60 Apps zugelassen, die vor allem bei chronischen Krankheiten wie beispielsweise Diabetes hilfreich sein können. Neben diesen Digitalen Gesundheitsan-

wendungen auf Rezept gibt es eine Vielzahl weiterer Gesundheits-Apps, die sich jede und jeder auf das Smartphone laden kann. Das digitale Informationsportal des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung führt eine Liste, die unter www.kvapp radar.de einsehbar ist und insgesamt 3.700 Apps beinhaltet. |

Unterstützung für ein gesundes Leben bieten inzwischen viele Apps. Beliebt ist das Messen der eigenen Vitalwerte.



Autorin: Sabine Anne Lück © GEPFLEGT ZU HAUSE



EIN SÜSSER KLEINER KERL

„Mit Navel zu sprechen, macht Spaß!“ oder „Navel bringt hier Leben rein“, so beschreiben Heimbewohnerinnen und -bewohner den neuen sozialen Roboter. Seit Herbst 2023 ist „Navel“ in mehreren Pflegeheimen in Deutschland im Einsatz und sein Hersteller bekam für die Entwicklung den Digitalen Gesundheitspreis 2024. „Navel“ sei im Hinblick auf die Technologie spannend und gleichzeitig auf den Alltag in der Pflege zugeschnitten, so die Jury in ihrer Begründung. Der soziale Roboter, der aussieht wie ein süßer Comic-Charakter nutzt KI und erfasst durch Sensoren kontinuierlich die sozialen Signale seines Gegenübers wie Mimik, Aufmerksamkeit und Emotion. So wird dem Roboter ein Verständnis der sozialen Situation vermittelt und seine Antwort zielt auf Empathie. Das Feedback von Pflegekräften und pflegebedürftigen Menschen sei gut, so der Hersteller. Bleibt die Frage, ob soziale Roboter echte Begegnungen zwischen Menschen ersetzen können.



© Fotos (2): navel robotics

Für erkrankte und pflegende Angehörige

Musik tut uns allen gut



Musik kann uns beflügeln, fröhlich stimmen, entspannen und Erinnerungen wecken – ob wir gesund sind oder krank. Besonders bei älteren Menschen mit Depression oder Demenz entfaltet Musik messbar ihre positive Wirkung.

Griechischer Wein ... und die altvertrauten Lieder ... schenk' noch mal ein ... Haben Sie die Melodie des Klassikers schon im Ohr? Lieder und Melodien sprechen direkt unsere Gefühle an. Musik aktiviert Erinnerungen und das Zurückdenken an positive Erlebnisse in der Vergangenheit. Töne berühren uns alle und bei depressiven Patientinnen und Patienten kann Musik dazu beitragen, dass eine mögliche Erstarrung aufbricht.

Alle reagieren auf Musik

Der bekannte britische Neurologe und Schriftsteller Oliver Sacks berichtet über die Wirkung von Musik auf Menschen mit Alzheimer: „Viele Patientinnen und Patienten waren verwirrt, einige waren aufgeregt oder lethargisch, manche hatten fast komplett ihre Sprache verloren, aber alle – ohne Ausnahme – reagierten auf Musik, speziell auf alte Lieder und Stücke, die sie von früher kannten. Diese scheinen am Ursprung von Er-

innerungen und Gefühlen zu rühren, die ihnen bislang nicht zugänglich waren. Es ist fantastisch zu erleben, wenn Menschen, die komplett versunken sind, plötzlich auf Musik ansprechen, zuerst lächeln, dann den Takt mitgehen und sich schließlich einbringen. So gewinnen sie irgendwie den Lebensabschnitt und ihre Identität zurück, die sie damals hatten. Es ist erstaunlich mitzuerleben, wie diese Klarheit und Freude ein paar Stunden anhält.“



Schlager, Klassik oder Rock'n'Roll

Die Altersmedizin hat die Potenziale von Musiktherapie schon vor längerer Zeit erkannt. Verschiedene Studien haben sehr gute Ergebnisse gezeigt, egal ob die Menschen der Musik nur zuhören oder ob sie selbst aktiv werden, indem sie mitsingen und einfache Instrumente wie Trommeln, Triangeln oder Rasseln spielen. Die Universität Jena hat die Wirkung von individuellen Playlists auf Menschen mit Demenz erstmals untersucht. Dabei wurden für erkrankte Heimbewohnerinnen und -bewohner die jeweiligen Lieblingsstücke zusammengestellt. Diese persönlich bedeutsame Musik hellte die Stimmung der Menschen auf, machte sie zufriedener und ließ sie zunehmend mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen

Playlist zusammenstellen

Stellen Sie für ihren pflegebedürftigen Angehörigen eine individuelle Playlist mit seinen Lieblingsstücken zusammen. Vielleicht kennen Sie die Vorlieben oder Sie können sie erfragen. Wenn das nicht möglich ist, können Sie sich daran orientieren, was in der Jugend oder in der jungen Erwachsenenzeit Ihres Angehörigen beliebt war. Wenn Sie feststellen, dass ein Lied nicht gefällt, tauschen Sie es einfach wieder aus. Sie können einen CD-Player nutzen oder auch Playlists auf den großen Streamingplattformen anlegen.

Musiktherapie

Auf der Webseite der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft (DMTG) www.musiktherapie.de gibt es eine Übersicht über Musiktherapeuten mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Die DMTG ist seit Ende 2023 Mitglied im Netzwerk der Nationalen Demenzstrategie. Musiktherapie wird momentan allerdings nicht von den Krankenkassen finanziert.

Singen als Selbstsorge

Mit dem pflegebedürftigen Angehörigen Musik hören, musizieren oder singen – das kann die Pflegesituation zu Hause verbessern, entspannen und eine schöne Gemeinsamkeit schaffen. Gleichzeitig können Sie als pflegende Angehörige die Musik auch nutzen, um vom Pflegealltag abzuschalten und aufzutanken, indem sie beispielsweise in einem Chor singen. Das gemeinsame Singen wirkt auf allen Ebenen positiv.



Berührender Film:

Alive Inside – Musik gegen Demenz

Dieser preisgekrönte Dokumentarfilm zeigt eindrücklich, was Musik kann. Der amerikanische Regisseur Michael Rossato-Bennett begleitete den Sozialarbeiter Dan Cohen in ein Seniorenheim, in dem Musiktherapeutisch eingesetzt wird und an Demenz erkrankte Menschen regelrecht aufweckt.

➔ 118 Minuten, 2016, frei verfügbar auf [youtube.com](https://www.youtube.com) in englischer Originalversion oder als DVD mit deutschen Untertiteln 21,65 Euro

und Mitarbeitenden in Kontakt treten. Die Playlists waren in der Studie sehr unterschiedlich, aber Schlagerhits wie „Griechischer Wein“ von Udo Jürgens oder auch regionale Volksmusik-Klassiker waren häufig vertreten. Auch klassische Musikstücke wie „Die Zauberflöte“ von Mozart, Rock'n'Roll oder Jazz lösten Reaktionen und Erinnerungen aus.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViSDP: Diakoniestation Lahr gGmbH, Lahr
Telefon 07821 93650

Evangelische Sozialstation Eppingen e.V.,
Eppingen, Telefon: 07262 2523000

Kirchliche Sozialstation Sinsheim e.V.,
Sinsheim, Telefon 07265 2139700

Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V.,
Schwetzingen/Eppelheim
Telefon 06202 27680

Auflage: 3.500 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:
Lück + Sitz Medien Partnerschaft
Journalistin und Grafik-Designerin,
info@gepflegt-zu-hause.de
Telefon 02224 987440