

RBS BULLETIN



CENTER FIR
ALTERSFROEN

SEHBEHINDERUNG IM ALTER:

EIN THEMA
FÜR DIE PFLEGE

Vortrag
**HERAUS-
FORDERUNG
MENSCH:**
WAS IM LEBEN
ZÄHLT

SCHWERPUNKT Suizidprävention im Alter: JA ZUM LEBEN

SEMINARKALENDER Fort- und Weiterbildung

ROT EMOL

LËTZEBUERGER AUSDRÉCK MAT
„WÉI“ ...

E FLOTT A SPANNEND SPILL,
ZESUMMEGESTALLT VUM
RBS-BIOGRAPHIEGRUPP.

Dës an aner Spréch aus dem Lëtzebuenger
Sproochgebrauch si virun allem den eelere
Leit e Begrëff. Ob a geselleger Ronn oder an
der eent zu eent Aktivéierung, et geet drëm
dem Bewunner eng flott Aktivitéit unzëbilde
bei där hien zu Wuert kënnt a säi Wësse kann
ënner Beweis stellen.

Op 120 Kaarte fannt Dir 175 Ausdréck, déi et
ze erode gëtt. Zu verschidde Spréch ginn et
och zousätzlech Erklärungen.

**Dir kënnt d'Spill bestelle beim RBS,
iwwer Tel. 36 04 78-1 oder op www.rbs.lu,
an et entweder ofhuelen oder géint Porto
geschéckt kréien.**

BESICHT EIS OCH DE 16. & 17. NOVEMBER
OP DE WALFER BICHERDEEG!



ISBN: 978-99959-750-7-4

ECH SI GESPAANT
WÉI ... E PRABELI
HIEN ASS FRECH
WÉI ... DRECK



NEI!

15€
MAT DER KAAFT
AKTIV60+
16,60€
NORMALPRAIS



EDITORIAL

JA ZUM LEBEN!

Auf den ersten Blick mag der Titel des Schwerpunkts der vorliegenden „Bulletin“-Ausgabe etwas befremdlich erscheinen. Schließlich befasst sich der Artikel mit dem Thema der Suizidrisiken im Alter, also einem klaren Nein zum Leben. Autorin Dr. Martine Hoffmann, Leiterin der RBS – Cellule de recherche, macht aber eines ganz deutlich klar: Selbstmorde im Alter müssen keineswegs als altersbedingte, radikale Konsequenz stillschweigend akzeptiert werden, sondern sollten mit gezielten Präventionsangeboten aus der Tabuzone geholt werden. Wenn die Anzahl der Suizide bei älteren Menschen die der jüngeren um ein vielfaches übersteigt, ist dringender Handlungsbedarf seitens der professionellen Pflege und Betreuung, aber auch des sozialen Umfelds nötig. Es gilt zu hinterfragen, warum ein alter Mensch seine Lust am Leben verliert und was wir alle tun können, um dies möglichst zu verhindern und ihn Sinn und Sinnhaftigkeit erfahren zu lassen.

Die Informationsbroschüre „Ja zum Leben, aber nicht mehr So! – Suizidprävention im Alter“, die im Rahmen des nationalen Suizidpräventionsplans in Zusammenarbeit von RBS und „D'Ligue“ erarbeitet wurde und im November der Öffentlichkeit vorgestellt werden wird, fördert zum einen die Sensibilisierung für Suizidprävention im Alter. Darüber hinaus werden konkrete Vorschläge und Hilfestellungen für Betroffene und ihre Angehörigen sowie Informationen zur Optimierung suizidpräventiver Strategien vermittelt. So soll das Nachdenken über sinnvolle Lebensgestaltung, die Aktivierung von Ressourcen und die Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen am Lebensende angeregt werden, damit es heißen kann:

JA ZUM LEBEN – UND ZWAR SO!

OUI À LA VIE!

À première vue, le sujet principal de ce «Bulletin» peut paraître quelque peu déroutant puisqu'il traite du risque de suicide chez la personne âgée, donc d'une négation de la vie. Cependant, l'auteur Martine Hoffmann, docteur en psychologie et responsable de la cellule de recherche du RBS, souligne clairement que le suicide à un âge avancé ne doit pas être accepté sans mot dire comme une conséquence irréfutable de la vieillesse mais devrait être thématisé et sorti de l'anonymat par des offres préventives ciblées. Comme le nombre de suicides chez les personnes âgées est nettement plus élevé que chez les jeunes, il devient impératif que les acteurs des aides et soins ainsi que l'entourage social se mettent à réagir. Il faudrait se poser la question pourquoi une personne âgée a perdu goût à la vie et qu'est-ce que nous pouvons faire pour éviter cela et donner un nouveau sens à sa vie.

Le dépliant d'information «Oui à la vie mais autrement! – La prévention du suicide chez la personne âgée», élaboré dans le cadre du plan national prévention-suicide par le RBS et la Ligue et qui sera présenté au public en novembre, tente de sensibiliser sur le sujet. Il propose en plus des actions concrètes et des aides pour les personnes concernées et leurs familles et donne des informations pour optimiser les stratégies de prévention. L'objectif étant d'alimenter la réflexion sur un mode de vie qui a un sens, l'activation des ressources et les questions existentielles en fin de vie pour pouvoir affirmer:

OUI À LA VIE – AUTREMENT!

Vibeke Walter & Jacqueline Orlewski



	SCHWERPUNKT
06	SUIZIDPRÄVENTION IM ALTER Ja zum Leben
09	„D’LIGUE“ Psychische Gesundheit im Mittelpunkt
	GERONTOLOGIE & GERIATRIE
11	VORTRAG Herausforderung Mensch – Was im Leben zählt
14	MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN Mehr Zeit für Gemeinsamkeit
16	SEHBEHINDERUNG IM ALTER Ein Thema für die Pflege
20	SELBSTHILFEGRUPPE Experten für die eigene Lebenssituation




FORT- UND WEITERBILDUNG

22	FEEDBACK Kreative Aktivierung in der Demenzarbeit
24	SEMINARKALENDER
34	ABONNEMENT TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR SEMINARE / CONDITIONS DE PARTICIPATION AUX SÉMINAIRES
35	Anmeldeformular / Formulaire d’inscription
37	ANIL IF YOU ARE NOT ON THE TABLE, YOU’RE ON THE MENU!

NOTIZEN AUS DER WISSENSCHAFT

40	DER DARM IM FOKUS DER FORSCHUNG
44	FÜR SIE NOTIERT
47	MAGAZIN

IMPRESSUM

RBS-BULLETIN Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen	Erscheinungsweise und Abonnement Das RBS-BULLETIN erscheint dreimal im Jahr, jeweils im Januar, Mai und September zum Einzelpreis von 4,50 Euro. Das Jahresabonnement kostet 12 Euro inkl. Porto. Auflage: 1.200 Exemplare	Titelbild © Rawpixel.com – AdobeStock.com
Herausgeber  CENTER FIR ALTERSFROEN	Abo-Service Telefon 36 04 78-33 Fax 36 02 64 E-Mail fortbildung@rbs.lu www.rbs.lu	Grafische Umsetzung proFABRIK SARL – www.pro-fabrik.com 6, Rue Kummert – L-6743 Grevenmacher
RBS – Center fir Altersfroen asbl Fortbildungsinstitut & Seniorenakademie 20, rue de Contern – L-5955 Itzig	Anschrift der Redaktion 20, rue de Contern – L-5955 Itzig Telefon 36 04 78-33, Fax 36 02 64 IBAN: LU08 0028 1385 2640 0000 BIC: BILLULL	Layout & Kreation Danyel Michels
Redaktion Jacqueline Orlewski, Vibeke Walter, Nicole Duhr		Druck Imprimerie Centrale 15, rue du Commerce – L-1351 Luxembourg
		 

SUIZIDPRÄVENTION IM ALTER

JA ZUM LEBEN

Text Dr. Martine Hoffmann (Psychologin und Psychotherapeutin)

Ein langes und glückliches Leben bei guter Gesundheit steht auf der Wunschliste der meisten Menschen ganz oben. Leider klaffen Wunsch und Wirklichkeit häufig auseinander. Warum so viele ältere Menschen erwägen, sich selbst zu töten bzw. es tatsächlich auch tun, verstört, irritiert und zeichnet ein ernüchterndes Bild der vermeintlich unbezwingbaren (Lang)Lebenslust.

Jedes Jahr sterben, laut statistischen Erfassungen, in Luxemburg zwischen 60 und 70 Personen durch eigene Hand. Dabei übersteigen die Suizide älterer Menschen die der unter 25-Jährigen um das drei- bis vierfache. Am höchsten ist das Risiko bei den über 75-Jährigen. Diese Zahlen entsprechen einem unteren Wert, die Dunkelziffer dürfte weitaus höher aus-

fallen. Dennoch wird über Alterssuizidalität kaum gesprochen. Dies wirft Fragen auf, die nach Beantwortung drängen: Warum ist dem so? Was wird übersehen? Und was ist zu tun?

Häufig ist es ein stiller oder larvierter Suizid, der von anderen kaum wahrgenommen wird. Suizid, die letzte aller Türen, wird oft unbemerkt

geöffnet. Die Verweigerung von Nahrung oder Flüssigkeit, die Nichteinnahme von Medikamenten sowie nicht geklärte tödliche Unfälle werden bei alten Menschen vielfach nicht als Selbstmord eingestuft.

Hinzu kommt, dass eine solche Handlung als Folge eines negativen Altersbildes eher gebilligt wird als bei

jungen Menschen. In dieser „Grauzone von stillschweigender Toleranz“ scheinen Suizide im Alter oft weniger als Hilfeappell an andere, sondern vielmehr als letzter Akt in einer hoffnungslos erscheinenden Lebenslage gewertet zu werden. Umso notwendiger ist es, angesichts des erhöhten Suizidrisikos verstärkte Anstrengungen zu unternehmen, den Ursachen für

suizidale Krisen und Handlungen im Alter vorzubeugen.

Warum entschließt sich ein Mensch durch die letzte aller Türen zu gehen, ohne zuvor an alle anderen geklopft zu haben? Ist Suizidalität eine (Alters) Krankheit?

Suizidalität ist keine Krankheit, sondern der Endpunkt einer krankhaften Entwicklung. Bei sich gesund fühlenden alten Menschen kommen suizidale Gedanken und Gefühle kaum vor. Vielmehr gehört eine altersgemäße Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben und Tod sogar zu den Entwicklungsaufgaben des hohen Lebensalters – und hat mit Suizidalität rein gar nichts zu tun.

Bei psychisch oder körperlich belasteten alten Personen sind Suizidgedanken jedoch keine Seltenheit. Trotzdem ist nicht jeder ältere, körperlich kranke, behinderte oder einsame Mensch zwangsläufig suizidgefährdet. Hier ist eine differenzierte Betrachtungsweise erforderlich: Alte Menschen sind, wie alle anderen Menschen auch, einzigartig und – aus psychologischer Sicht – unterschiedlich gut gewappnet, um den Widrigkeiten des Lebens die Stirn zu bieten. Aktuelle Belastungen und Lebenskrisen spielen dabei ebenso eine Rolle wie psychische Krankheiten.

Auch die Erfahrungen, die Menschen im Laufe ihres Lebens gemacht haben, und die Art, wie sie mit ihnen umgegangen sind, welche Bewältigungsstrategien sie entwickelt haben, beeinflussen ihre Handlungen und Gedanken, ebenso wie das Verhalten der ihnen nahestehenden Mitmenschen.

Nichtsdestotrotz gehört zu den natürlichen altersbedingten Veränderungen, dass die schützenden Ressourcen zunehmend schwinden oder ganz wegfallen und der ältere Mensch zunehmend abhängiger von fremder Hilfe wird. In der Folge können nicht nur „alte körperliche Schwachpunkte“ wieder aufreißen, sondern auch seelische Traumata (z.B. Verluste, Kränkungen und Enttäuschungen aus der Vergangenheit) erneut psychische Probleme bereiten.

Depressionen sind bis heute die tödlichsten aller psychischen Erkrankungen.

Neben Einsamkeit, Sinnverlust und körperlichen Krankheiten sind Depressionen eine der Hauptursachen von Suiziden im Alter. Häufig – wenn auch nicht ausschließlich – werden sie (mit)ausgelöst oder verstärkt durch soziale Isolation und Einsamkeit. Wenn Gleichaltrige sterben oder sich das Leben in der Partnerschaft belastend verändert, kann ein Gefühl des Allein-Übrig-Bleibens oder der inneren Entfremdung entstehen.

Aber auch Krankheitsängste, v.a. die Befürchtung an einer Demenz zu erkranken oder bereits erkrankt zu sein, stellen ältere Menschen – besonders im Falle einer Verdachtsdiagnose – vor große Herausforderungen, die bei unzureichender Begleitung mit einer depressiven Episode und suizidalem Risiko einhergehen können. Ärzte, Pflegekräfte und Angehörige sollten daher hellhörig sein, denn die meisten Betroffenen, die unter Todessehnsucht leiden, sind der Vermittlung von Hoffnung und kompetenter Behandlung zugänglich. Besonders Hausärzten kommt eine Schlüsselrolle im Erkennen und Erfassen suizidaler Zustände

FOTO © JENNY STURM – ADOBESTOCK.COM

bei älteren Menschen zu, da sie oft eine langjährige, vertrauensvolle Beziehung zu ihren Patienten haben und Suizidalität sich oft hinter anderen medizinischen Beschwerden „verbirgt“. Deshalb ist es unbedingt wichtig, die fast immer vorhandenen Warnsignale rechtzeitig wahrzunehmen und sich mit entsprechenden Äußerungen und Verhaltensweisen vertraut zu machen. Auch wenn nicht jeder zum Suizid Entschlossene aufgehalten werden kann, so gibt es immer die Möglichkeit zuzuhören, nachzufragen und Unterstützung anzubieten. Allemal sinnvoll zu wissen ist, dass psychische Erkrankungen – ganz besonders Depressionen – auch im hohen Alter psychotherapeutisch gut behandelbar sind.

Frühwarnzeichen für Suizidalität bei älteren Menschen, die unbedingt zu beachten sind:

- ” Äußerung von Suizidgedanken
- ” Direkte oder indirekte Ankündigung einer Suizidhandlung
- ” Horten von Medikamenten
- ” Rückzug aus sozialen Beziehungen
- ” Aufgeben von Interessen und Aktivitäten
- ” Irritierende Ruhe und Gelassenheit nach einer Suizidäußerung

Das Wichtigste für Außenstehende ist zu verstehen, dass sich Menschen, die über Selbsttötung nachdenken oder sogar darüber reden, als „völlig

eingeeengt“, hoffnungslos und ausweglos in ihrer Situation erleben. Besonders bei alten Menschen kommt oftmals noch eine Einengung der Welt zwischenmenschlicher Beziehungen hinzu, wenn Freunde/Partner „wegsterben“. Aus Lebensmut wird Lebensmüdigkeit. So mag der Wunsch entstehen, dieser unerträglichen Situation wie auch immer zu entkommen, bis hin zu den Gedanken und der konkreten Absicht und Planung, das Leben durch eigene Hand zu beenden. Typische Äußerungen dazu können sein: „Ich will endlich meine Ruhe haben“, „Besser tot sein als so weiterleben“, „Das Leben hat keinen Sinn mehr“. Diese Alarmsignale sind im Umgang mit und bei der Betreuung von alten Menschen unbedingt ernst zu nehmen.

Wissen was zu tun ist, wenn es brenzlich wird, kann Leben retten.

Im Vordergrund aller Hilfsangebote steht das Gespräch. Halten Sie sich vor Augen, dass eine Person mit Suizidabsichten Sie möglicherweise nicht um Hilfe bittet. Das heißt aber keineswegs, dass diese unerwünscht ist. Ganz im Gegenteil: Menschen auf ihre Suizidalität anzusprechen, kann Leben retten. Auch wenn es Ihnen nicht leicht fallen mag, trauen Sie sich und wagen Sie den Einstieg ins Gespräch (z.B. „Mir sind in letzter Zeit Änderungen an dir aufgefallen und ich habe mich gefragt, wie es dir geht?“) oder fragen Sie nach (z.B. „Seit wann fühlst du dich schon so?“).

Am besten helfen Sie einer Person mit Selbstmordgedanken, indem Sie offen und wertfrei zuhören, Hilfe anbieten und die Person auf keinen Fall alleine lassen. Geben Sie dem Betrof-

fenen zu verstehen, ihn auch mit den bestehenden Suizidgedanken zu akzeptieren. Darüber zu sprechen, löst eine heimliche Suizidgefahr nicht aus, sondern macht sie dem Betroffenen oftmals erst richtig bewusst. Je konkreter nun seine Vorstellungen oder Vorbereitungen, desto größer die Gefahr. Wenn diese akut wird, sprich die Person eine konkrete Suizidabsicht mitteilt, sollten Sie den Notdienst bzw. professionelle Hilfe einschalten und die Person nicht alleine lassen.

Für Sie selbst als Ansprechperson ist es in dieser Situation ebenfalls wichtig, Ihre eigenen Grenzen zu kennen, um nicht in eine Überforderungssituation zu geraten. Scheuen Sie nicht, sich gegebenenfalls selbst professionelle Unterstützung oder Beratung zu suchen.

Die Devise sollte lauten: Halt geben und Haltung bewahren. Und das bedeutet, auch die eigenen Hilflosigkeitserfahrungen mitauszuhalten.

Sollten Sie selbst Suizidgedanken haben, dann denken Sie daran: Diese sind kein Zeichen von Schwäche oder Versagen. Sie sind als Alarmsignal zu deuten, dass die aktuellen Belastungen Ihre Bewältigungsressourcen übersteigen. Vergegenwärtigen Sie sich, dass Suizidgedanken meist zeitlich begrenzt sind und wieder verschwinden. Handeln Sie also nicht vorschnell, sondern geben Sie sich die Zeit, die es braucht, um Dinge positiv zu verändern und nehmen Sie gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch. Auf diesem Weg lassen sich meist neue Sicht- und (Be)Handlungsmöglichkeiten eröffnen, sodass Sie Ihren Lebensmut zurückerobern können. “

„D’LIGUE“

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM MITTELPUNKT

Text D’Ligue

„D’Ligue“ war die erste ambulante psychiatrische Einrichtung des Landes. Ihre Mission ist es, Fragen der psychischen Gesundheit zu untersuchen und das Bewusstsein der Gemeinschaft diesbezüglich in der Öffentlichkeit z.B. durch die Medien zu schärfen. Sie zielt auch darauf ab, Menschen mit psychischen Störungen zu betreuen und ihre Unterbringung zu erleichtern. Zudem schafft sie außerklinische Strukturen für die multidisziplinäre Behandlung und/oder psychosoziale Rehabilitation und setzt sich auch für die Zusammenarbeit mit anderen nationalen und/oder ausländischen Strukturen ein, die dieselben Ziele verfolgen, um so die Vernetzung zu fördern.

Derzeit ist „d’Ligue“ in drei Aktivitätsbereiche gegliedert, nämlich:

1. INTEGRATION

Die Integration in der „Ligue“ erfolgt durch therapeutisches Wohnen, d.h. die Bereitstellung von Unterkünften mit Unterstützung eines Ärzteteams für Menschen mit psychischen Störungen. Ziel ist es, Betroffenen ein ausreichendes Maß an Autonomie zu vermitteln, damit sie später alleine leben können, ihre Lebensqualität zu verbessern, Isolation zu vermeiden und soziale Integration zu fördern.

Integration wird auch durch Beschäftigung erreicht, d.h. durch die Unterstützung von Menschen mit

psychischer Fragilität und/oder psychischen Erkrankungen, um einen Arbeitsplatz oder eine Tätigkeit zu finden und diese auch zu behalten.

Schließlich wird Integration auch durch Freizeit unterstützt, d.h. durch die Begegnung von Menschen, die unter psychischen Störungen leiden, um den sozialen Zusammenhalt wiederherzustellen. Den Patienten werden dabei kulturelle und sportliche Aktivitäten angeboten.

2. BEHANDLUNG

Die Mission des Behandlungszentrums ist es, Menschen mit psychischen Störungen kostenlos eine individuelle, gruppen- oder paarweise

psychotherapeutische Beratung anzubieten. Die Betreuungsdienste richten sich vor allem an betroffene Erwachsene, ihre Familien sowie das professionelle Umfeld.

Das Zentrum umfasst auch einen Tagesdienst, dessen Aufgaben das Training und die Entwicklung sozialer Fähigkeiten, die Strukturierung von Zeit und Raum, das Symptommanagement, die körperliche sowie kognitive Remobilisierung und Kreativität beinhalten.

3. INFORMATION UND PRÄVENTION

Die Aufgabe der Informations- und Präventionseinheit besteht darin, zu

kommunizieren, Schulungen zur psychischen Gesundheit durchzuführen, Familien zu unterstützen, die Zusammenarbeit zwischen den Unterstützungsstrukturen zu fördern und Aktivitäten mit hohem Mehrwert zu entwickeln. Seine Aktionen zielen auf die Bekämpfung von Stigmatisierung ab, indem sie das gesellschaftliche Bewusstsein dafür schärfen, psychische Störungen, deren Behandlung und pflegerische Organisation besser zu verstehen.

Diese Maßnahmen richten sich sowohl an die betroffenen Personen (Patienten, Familie und Umfeld) sowie an Fachleute für psychische Gesundheit, politische Entscheidungsträger oder Medien.

Ein weiteres wichtiges Angebot im Hinblick auf das weite Feld der Suizidprävention (z.B. auch bei alten Menschen) sind Fortbildungen. Die Themen reichen dabei von Intervention im Fall einer suizidalen Krise, Depressionen, Angststörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen oder auch Selbstfürsorge für Angehörige.

Weitere Informationen:

SERVICE INFORMATION
ET PRÉVENTION DE LA LIGUE

75, rue de Mamer,
L-8081 Bertrange

Tel.: 45 55 33
E-Mail: info@prevention.lu



Im Rahmen des nationalen Suizidpräventionsplans wurde gemeinsam mit dem Service Information et Prévention der „D’Ligue“ eine wegweisende Broschüre zum Thema:

„SUIZIDPRÄVENTION IM ALTER“

erarbeitet, die im Rahmen einer Konferenzveranstaltung im November vorgestellt und öffentlich zugänglich gemacht wird.

Ziel dieser Broschüre ist es, über altersrelevante Themen und zum Teil als belastend empfundene Lebenswirklichkeiten alter Menschen zu informieren sowie über mögliche Risiken und Warnzeichen für Suizidalität aufzuklären.

Ferner werden wichtige Hinweise gegeben, wie sich die Ressourcen älterer Menschen sinnvoll aktivieren lassen, welche Möglichkeiten der hilfreichen Gesprächsführung bestehen und was im Notfall zu tun ist.

Eine Adressenübersicht nützlicher Anlaufstellen am Ende der Broschüre soll zudem weitere, ganz konkrete Unterstützung bieten.

Die Broschüre wird ab November kostenlos beim RBS und „D’Ligue“ erhältlich sein.

La brochure sera gratuitement disponible également en langue française à partir de novembre au RBS et «D’Ligue».

VORTRAG

HERAUSFORDERUNG MENSCH:
WAS IM LEBEN ZÄHLT

Interview Info-Zenter Demenz

Am 19. September 2019 organisiert das Info-Zenter Demenz (IZD) in Zusammenarbeit mit dem RBS – Center für Altersfragen einen Vortrag mit Jörg Fuhrmann, Diplom-Krankenpfleger und Heimleiter in Österreich. Er schildert darin seine Erfahrungen und Begegnungen mit Menschen mit Demenz und deren adäquater Begleitung.

IZD: Herr Fuhrmann, als diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger leiten Sie das Bezirksaltenheim Thalheim bei Wels. Sie sind ebenfalls als Seminarleiter und Referent mit Schwerpunkt Demenz tätig. Was fasziniert Sie an diesem Thema?

Jörg Fuhrmann: Es beschäftigt mich schon seit meiner Ausbildung. Für mich ist es faszinierend, welche lehrende Rolle der Mensch mit Demenz trotz seiner kognitiven Defizite spielt und welchen Einfluss er auf mich hatte und immer noch hat. Ich sehe den hochbetagten Menschen als jemanden, der ganz auf sein Menschsein sowie auf den Moment konzentriert ist. Jede Berührung, Begegnung und jedes Wort ist vom Augenblick getragen. Der Wert liegt im Hier und Jetzt, und gerade dies bewegt mich besonders in der Pflege und Betreuung. Wir leben in einer Hochleistungs-

gesellschaft und vergessen Mensch zu sein. Ich bin unendlich dankbar für jede Begegnung mit Menschen mit Demenz, da diese mich zum Wesentlichen im Leben und zum Augenblick zurückführen.

IZD: Warum wird das Thema Demenz in Zukunft einen immer größeren Stellenwert erhalten? Was bedeutet Demenz für die Betroffenen und die Gemeinschaft?

J.F.: Das Thema wird für unsere Gesellschaft, gerade in Bezug auf die digitale Welt immer aktueller. Die Zahl der Menschen, die an Demenz erkranken, steigt und somit ist es bereits heute ein Thema für Medizin und Gesellschaft. Die moderne und digitale Welt entfremdet uns zunehmend von uns selbst und lässt uns unsere angeborenen Fähigkeiten verlieren. Wir brauchen Personen, die bereit sind, in

Beziehung zu treten und diese aktiv zu leben. Der an Demenz erkrankte Mensch ist ohne sein Umfeld hilflos. Er braucht Beziehung und Teilhabe am Leben, keine Notlösungen und leeren Worte. Es braucht zunehmend gelebte Verbindlichkeit und Annahme der Betroffenen als volle Mitglieder der Gesellschaft.

IZD: Was bedeutet für Sie Pflege eines Menschen mit Demenz bzw. was verstehen Sie unter einer würdevollen Begleitung?

J.F.: Für mich bedeutet dies ein Stück weit die Begegnung mit mir selbst und das Erkennen der Bedeutung meiner selbst. Es ist ein Dienst am Menschen, der sich in einer Lebensphase befindet, in der er mich braucht und in der er durch mich Teilhabe am Leben – seinem Leben – erfahren kann. Um würdevoll zu begleiten, reicht es



JÖRG FUHRMANN
ist Diplom-Krankenpfleger und Heimleiter,
zudem ausgebildet als Pflege-Clown und Trauerbegleiter
(MSc Palliative care).

Seine Vortrags-Themenswerpunkte sind:
Palliative Care, Trauer- und Krisenintervention,
Pflege von Menschen mit Demenz, Haltung und Ethik
in der Pflege sowie Humor in der Pflege.

nicht aus, zu sagen, man bekomme so viel zurück oder liebe die alten Menschen. Grundvoraussetzung ist immer, dass der Pflegende und Betreuende selber gut im Leben steht, sich selber spürt und Teilhabe erlebt.

Er sollte sich auch des Wertes des Lebens bewusst sein und durch sein Handeln und Denken dem Gegenüber Würde geben. Allein durch das bewusste Haare waschen eines kognitiv beeinträchtigten Menschen, kann es mit der richtigen Haltung gelingen, ihm seine Würde zurückzugeben und diese nachhaltig zu unterstützen. Dies beinhaltet auch, wie ich mit jemandem rede sowie den Umgang mit Eigentum, Kleidung, Essen, sprich seinen Lebensgewohnheiten. Die Würde des Menschen ist unantastbar und ihre Wahrung ein Auftrag an uns!

IZD: Was ist so schwierig bei der Begleitung von Menschen mit Demenz? Warum ist „Gefühlsarbeit“ so wichtig?

J.F.: Ich denke, dass uns einerseits diese intensive Beziehungspflege sehr fordert und andererseits auch der kontinuierliche Umgang mit Defiziten

und Veränderungen durch das Krankheitsbild eine Belastung für Betreuende ist. Neben Wortwiederholungen, dem Versiegen der Sprache und der Erinnerung, unvorhersehbaren und unkonventionellen Handlungen und dem inneren Rückzug ist es jedoch auch das oft fehlende Wissen über das Krankheitsbild, das die Betreuung und Pflege erschwert und beeinflusst.

Die Gefühlsarbeit steht hierbei im Vordergrund. Wesentlich ist es, dem Menschen mit Demenz in seiner Welt ein gutes Gefühl zu vermitteln, dies gelingt nur, wenn man selber geerdet ist und sich und den anderen spürt. Der Verstand geht, aber die Gefühle bleiben. Gefühlsarbeit bedeutet, auf Emotionen des Menschen, also sichtbar gewordene Gefühle adäquat und wenn möglich im Hier und Jetzt, im Augenblick selbst zu reagieren.

IZD: Wie können wir die Menschen mit Demenz verstehen? Wie sollen wir ihnen begegnen?

J.F.: Das Verstehen von Menschen mit Demenz beginnt meiner Meinung nach mit dem Annehmen der Person und dem Zuspochen einer Urteilsfä-

higkeit in ihrer Welt. Zudem geht es darum, ihnen die Verantwortung für ihr Leben nicht zu nehmen, sondern diese zu erhalten. Verstehen kann man diese Menschen, wenn man bereit ist zur Beziehung und sich auf diese einlässt. Nur wer in Beziehung geht, kann verstehen und wer verstehen will, wird verstehen. Begegnen sollten wir ihnen mit viel Normalität und Wertschätzung. Wenn Worte fehlen, Blicke starr werden und sich Verhalten verändert, hat dies einen Grund. Es gilt zu erkennen, wer dieser Mensch war und ist und ihm dort zu begegnen, wo er gerade steht. Und wiederum sage ich, nur wer sich selbst versteht und erschließt, kann Menschen mit Demenz verstehen. Denn dies vermittelt nötige Sicherheit und Vertrauen.

IZD: Was würden Sie Menschen raten, die mit einer Demenzerkrankung in der Familie konfrontiert sind? Was können kreative Lösungen sein, damit es Betroffenen gut geht?

J.F.: Angehörige und das soziale Umfeld eines Menschen mit Demenz sind eine wesentliche Säule in dessen Leben, die Sicherheit und Gebor-

genheit vermittelt. Diese wichtige Stabilität kann gelingen, wenn auf unnötige räumliche und strukturelle Veränderungen verzichtet wird. Vertrautes muss vertraut bleiben, auch wenn sich Bedeutungen verändern. Räume, Tagesabläufe, Orte, Gerüche, Essen, bekannte Gegenstände fördern und erhalten Vertrautheit. Diese brauchen wir alle, um im Leben auf dem Boden zu bleiben.

Jede Veränderung und Stresssituation hat Einfluss auf den Menschen und die Entwicklung seiner Erkrankung. Umfeld und Betreuende sollten sich zusätzlich über Krankheitsverlauf, Arten und Symptome informieren, um auch hier eine gewisse Sicherheit zu haben. Menschen mit Demenz brauchen ein stabiles, empathisches soziales Umfeld mit Verständnis für Veränderung. Im Sinne der gelebten Normalität muss akzeptiert werden, dass sie nicht ziellos im Leben sind, ihr Ziel jedoch in kurzen Abständen ändern können. Geht's der Seele gut, geht's dem Menschen gut.

Abschließend sei betont, dass Betreuung und Angehörige nicht vergessen dürfen, sich selbst zu pflegen und gut für sich selbst zu sorgen. «



CENTER FIR
ALTERSFROEN

IM RAHMEN DES WELTALZHEIMERTAGS 2019

lädt das Info-Zenter Demenz in Kooperation mit dem RBS – Center fir Altersfroen Sie zu folgendem Vortrag ein:

**HERAUSFORDERUNG MENSCH:
WAS IM LEBEN ZÄHLT**

WANN: DONNERSTAG, 19. SEPTEMBER 2019
17.00 – 19.00 UHR

WO: FESTSAAL „FONDATION PESCATORE“
LUXEMBURG-STADT

PROGRAMM:

17.00 EMPFANG & BEGRÜSSUNG:
Corinne Cahen, Ministerin für Familie und Integration

17.30 – 19.00 VORTRAG UND AUSTAUSCH MIT:
Jörg Fuhrmann, MSc Palliative care, Diplom-Krankenpfleger und Heimleiter

Die Veranstaltung ist kostenlos.
Aufgrund der begrenzten Anzahl von Plätzen wird um Anmeldung gebeten.

INFO-ZENTER DEMENZ
Tel.: 26 47 00 oder E-Mail: mail@i-zd.lu

RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN
Tel.: 36 04 78-1 oder E-Mail: fortbildung@rbs.lu

MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN

MEHR ZEIT FÜR
GEMEINSAMKEIT

Text Vibeke Walter

Auf Einladung des Info-Zenter Demenz hielt die deutsche Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie sowie Professorin für Gerontopsychiatrie, Prof. Dr. Vjera Holthoff-Detto, im Mai in der „Résidence Monplaisir“ in Mondorf einen gut besuchten Vortrag zum Thema „Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“.



Prof. Dr. Vjera Holthoff-Detto,
Nadia Goedert (Direktorin Résidence Monplaisir)
und Jean-Marie Desbordes (Direktor IZD), (v.l.n.r.)

Verständlich und gut nachvollziehbar formulierte die Medizinerin, seit 2014 Chefarztin der Berliner St. Hedwig Kliniken und des Alexianer Krankenhauses Hedwigshöhe (Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, akademisches Lehrkrankenhaus der Charité), dabei u.a. einige „Merksätze für den Alltag“ sowohl für den privaten als auch professionellen Umgang mit Menschen mit Demenz.

Sie betonte zunächst, dass gewählte Formulierungen immer auch die eigene Haltung widerspiegeln, daher sei darauf zu achten, stets über die Erkrankung, nicht aber über den Menschen zu sprechen bzw. diesen nicht auf seine Krankheit zu reduzieren. Man sollte versuchen, dessen Sicht einzunehmen, zu verstehen oder zumindest zu akzeptieren. Die Individualität des Betroffenen gelte es zu berücksichtigen, indem man sich u.a. immer wieder die Frage stelle, was für ein Mensch er gewesen sei und welche Wünsche er hatte: „Man kann aber durchaus auch neue Aktivitäten an-

bieten und ausprobieren. Es geht immer darum, in gewissen Zeitspannen zu denken und Dinge dann gegebenenfalls wieder neu auszurichten und anzupassen.“ Ebenso sollte die eigene Individualität als pflegende Familie gewahrt bleiben.

Auch wenn nicht jeder Mensch in der Lage ist, einen anderen zu pflegen, haben Familie und Gesellschaft doch die Verpflichtung für eine gute Pflege zu sorgen und Menschen mit Demenz zu schützen. Als weiteren wichtigen Moment sieht Prof. Holthoff-Detto „die gemeinsame Planung der Zukunft“ und zwar sowohl für rechtliche, als auch medizinische Aspekte. Eine rechtzeitig verfasste Patientenverfügung kann hier die nötigen verbindlichen Rahmenbedingungen für den Ernstfall schaffen.

Im Verlauf der Krankheit, so ihre Erfahrung, ließen sich oft gewisse Persönlichkeitsveränderungen wie z.B. Angst, Unsicherheit, Gereiztheit etc. feststellen, aber der Mensch als solcher werde nicht zu einem komplett anderen. Umso wichtiger sei es daher, die Persönlichkeit so weit es geht zu stützen und zu unterstützen. Denn: „Verhaltensänderungen von Menschen mit Demenz haben immer einen Grund, der für uns Außenstehende nur nicht immer nachvollziehbar ist, den wir aber erkennen müssen“, so Prof. Holthoff-Detto.

Besonders schwer fällt es Angehörigen, mit der veränderten Beziehung zum Erkrankten („Ich erkenne ihn nicht wieder“) sowie der gesellschaftlichen Stigmatisierung und Ausgrenzung zurechtzukommen. Aussagen

von Angehörigen wie: „Es wäre so hilfreich, wenn Menschen einfach freundlich auf uns reagieren würden“ oder aber: „Ich laufe durch die Einkaufsmeile mit meiner dementen Mutter und schaue mich um: Wo sind die 1,3 Millionen Menschen mit Demenz? Hier nicht!“ sprechen in dieser Hinsicht Bände. Auch die Wahrnehmung der Realität kann sich für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen durch die Erkrankung erheblich voneinander unterscheiden und als problematisch erlebt werden. Von zentraler Bedeutung ist hier die Fähigkeit, die Kommunikation erfolgreich aufrechtzuerhalten, damit die Realität des Erkrankten so gut wie möglich verstanden wird, um beide „Welten“ einander annähern zu können. Erschwerend kommt hinzu, dass sich die verbale Kommunikation krankheitsbedingt ändert bzw. dass es im Erkrankungsverlauf selbst diesbezüglich zu weiterreichenden Konsequenzen kommen kann.

Oft lassen sich Verhaltensveränderungen von Menschen mit Demenz erst mit Verzögerung richtig einordnen, beispielsweise depressive Symptome, die als Verweigerung gewertet werden, oder ängstliche Reaktionen, die als Aggression erscheinen sowie Wahnsymptome oder Halluzinationen, die als unverständlich wahrgenommen werden.

Generell lässt sich sagen, dass beim Umgang mit Menschen mit Demenz eine Vielzahl von Aspekten zu berücksichtigen sind: zum einen ihre Bedürfnisse, das individuelle Selbstbild, Wünsche, Hoffnungen, aber auch Ängste und Sorgen verstehen zu lernen, insbesondere wenn sie nicht (mehr) verba-

liert werden können und sich möglicherweise auch im Verlauf der Demenz ändern. Zum anderen ist es wichtig, die Kommunikation so zu stärken und jeweils den individuellen Möglichkeiten anzupassen, dass Kontakt weiterhin möglich bleibt.

Die Entscheidung von Angehörigen, die Betreuung ab einem gewissen Moment in professionelle Hände zu legen, sei sehr persönlich und sollte nicht von anderen bewertet werden. Die Pflege von Menschen mit Demenz ist, wie überhaupt jede Pflege eines kranken Menschen, nicht für jeden zu bewältigen. Ein Eingeständnis, das Familien sicher nicht leicht fällt, das man aber zulassen sollte.

Zeichen einer Überlastung kann die eigene Erkrankung, z.B. an Depressionen sein oder aber die Beobachtung von Symptomen wie Ärger, Aggression oder große Verzweiflung bei sich selbst, die der Pflege nicht zuträglich sind. „Ich sage den Familien in diesem Fall: Ihre gemeinsame persönliche Situation sollte so sein, dass neben der Pflegeverantwortung die Kraft für gemeinsame schöne Stunden ausreicht, die nur sie als vertraute Personen dem Menschen mit Demenz auf diese Weise geben können. Wenn die Pflegeverantwortung jedoch so groß wird, dass diese Momente nicht mehr möglich sind, dann ist es an der Zeit zu überlegen, die Verantwortung teilweise oder ganz abzugeben, damit noch genug Gelegenheit für private Zeit, z.B. in Form von Spazierengehen, Vorlesen, Musikhören, Erzählen oder Fotos anschauen bleibt“, so die konkrete Schlussfolgerung der Expertin. «

Literaturhinweis:

„Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen – Komplexe Krisen und Störungen“, Prof. Dr. Vjera Holthoff-Detto, Fachbuch Klett-Cotta, Stuttgart 2018

FOTO © VIBEKE WALTER

SEHBEHINDERUNG IM ALTER

EIN THEMA FÜR DIE PFLEGE

Interview **Vibeke Walter**

Eine hohe Anzahl alter Menschen ist von Sehbehinderungen oder -beeinträchtigungen betroffen. Da ungefähr 80% aller Informationen aus der Umwelt visuell aufgenommen und entsprechend verarbeitet werden, führen diese im Alter erworbenen Einschränkungen oft zu einer verminderten Lebensqualität (z.B. im Sinne von Rückzug und Isolation) und einer beeinträchtigten Alltagskompetenz. Studien gehen davon aus, dass einer von fünf hochbetagten Senioren starke visuelle Defizite aufweist.

Vibeke Walter sprach mit Alain Brever, Ergotherapeut und Direktionsbeauftragter bei „Berodung, Betreuung a Fräizäit“ und „Betreit Wunnen“ der „Fondation Lëtzeburger Blannevereenegung“ (FLB), über die Wichtigkeit gezielter Sensibilisierung.

Vibeke Walter: Warum ist es so wichtig, Mitarbeiter der Altenhilfe zum Thema Sehbehinderung fortzubilden?

Alain Brever: Es ist zum einen deshalb so wichtig, weil es eine solche spezifische Fortbildung bislang noch gar nicht gegeben hat. Zum anderen ist uns aufgefallen, dass in den Berufen, die hauptsächlich in dem Bereich vertreten sind, sprich Krankenpfleger, Krankenpflegehelfer oder Erzieher, generell nur wenig Wissen zum Umgang mit sehbehinderten alten Menschen besteht. In der Ausbildung der *aide-socio-familiales* ist immerhin ein Tag für diese Problematik vorgesehen, aber hier geht es um Sehbehinderung gleich welchen Alters und nicht ausschliesslich um die Belange von Senioren.

V.W.: Ist die Thematik also tatsächlich zwingend?

A.B.: Wenn von den prototypischen Problemen im Alter gesprochen wird, geht es dabei stets um eingeschränkte Geh-, Hör- und Sehfähigkeiten. Schaut man dann aber, was konkret getan wird, bleibt es oft lediglich bei der Bereitstellung von Hilfsgeräten wie Brillen oder Hörapparaten.

Dabei könnte auch mit baulichen Anpassungen in Pflegeeinrichtungen vieles bewirkt werden. So wie der Lift gehbehinderten Bewohnern zu mehr Mobilität verhilft, könnten z.B. farbig markierte Türgriffe oder deutlichere Markierungen und Beschriftungen für eine bessere visuelle Orientierung sorgen. Das Konzept *Design for all*



Das Team von „Berodung, Betreuung a Fräizäit“ und „Betreit Wunnen“ der FLB

kann hier interessante Denkanstöße im Hinblick auf den Umgang mit verschiedensten Beeinträchtigungen vermitteln. In den Altersheimen spielen ästhetisch-dekorative Gesichtspunkte manchmal jedoch eine größere Rolle als funktional-relevante Überlegungen.

V.W.: An wen richten sich die Fortbildungen noch?

A.B.: Wir arbeiten z.B. eng mit Info Handicap zusammen und geben u.a. auch Fortbildungen für den öffentlichen Bereich, die immer auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnitten sind, wie z.B. Busfahrer von Adapto, aber auch Gemeindeverwaltungen oder Schulen wie dem LTPS.

Unser Wunsch ist es, in Zukunft verstärkt Schulungen für angehende Erzieher anzubieten. Im Altenbereich haben wir festgestellt, dass stark sehbehinderte oder -eingeschränkte Personen z.B. bei Aktivitäten oft nicht

richtig folgen können oder Schwierigkeiten in ihrer autonomen Alltagsgestaltung haben. Es ist daher wichtig, Mitarbeiter so zu sensibilisieren und zu informieren, damit sie die nötige Begleitung und Unterstützung anbieten können. Das machen wir, wenn gewünscht, z.B. auch direkt vor Ort in den Einrichtungen.

V.W. Besteht die Gefahr, dass sich alte Menschen aufgrund einer nicht erkannten oder unzulänglich begleiteten Sehbeeinträchtigung stärker zurückziehen?

A.B.: Ja, und jeder Rückzug bzw. jede Isolation ist problematisch, weil die Betroffenen weniger Input und Anregungen erhalten und sich dadurch in ihrem Allgemeinzustand verschlechtern können.

Das gilt übrigens auch für Demenzbetroffene, aber hier gilt es, im Hinblick auf Sehbeeinträchtigungen

IN DEM TAGESSEMINAR

„WENN DIE AUGEN NICHT MEHR MITMACHEN“

geben Alain Brever und die Mitglieder seines Teams, einen Einblick in verschiedene Augenkrankheiten sowie ihre Begleitscheinungen und zeigen Möglichkeiten eines adaptierten Umgangs mit betroffenen Personen.

Ferner werden die spezifische Alltagsgestaltung, der Einsatz von Hilfsmitteln sowie Augenkrankheiten im Kontext bzw. Abgrenzung zu Demenz thematisiert.

Praktische Übungen mit Simulationsbrillen unter Anleitung der Orientierungs- und Mobilitätstrainerin Mariette Peters erlauben den Teilnehmern zudem ein eigenes Erleben und Erfahren, so dass sie sich besser in die Lage sehbehinderter Menschen hineinversetzen können.

Das Seminar findet am 11. Februar 2020 von 9 bis 17 Uhr beim RBS in Itzig statt und wird im Rahmen der Weiterbildung Psychogeriatric (Modul 5) anerkannt.

Siehe dazu
FORTBILDUNGEN
auf
WWW.RBS.LU



FOTOS © FLB



Selbsterfahrung spielt in der Fortbildung „Sehbehinderung im Alter“ eine wichtige Rolle

klar zu differenzieren. Das ist insofern schwierig, als dass es gemeinsame Symptome, aber verschiedene Ursachen gibt. Es ist zunächst auf jeden Fall immer ratsam, abzuklären, wie es um die Sehfähigkeit der älteren Person bestellt und ob die Brille noch passgenau eingestellt ist. Bemerkt man dabei jedoch Verhaltensauffälligkeiten wie Verständnisprobleme oder weitreichende Konzentrationsstörungen, sollte man Testverfahren im Hinblick auf die kognitiven Fähigkeiten in Betracht ziehen.

Demenz und Sehbeeinträchtigung sind immerhin zwei der wichtigsten Ursachen für den Verlust der Selbstständigkeit im Alter und sollten entsprechend erkannt und angemessen behandelt werden.

V.W. Was sind die gemeinsamen Symptome bei einer Demenz und einer Sehbeeinträchtigung?

A.B.: Das können z.B. verminderte zeitliche, räumliche oder persönliche Orientierung sein, verminderte Merk- und Erinnerungsfähigkeit sowie ein vermindertes geistiges Leistungsver-

mögen. Man kann davon ausgehen, dass rund 30% der über 80jährigen an einer Demenz und weitere 30% an einer Sehbehinderung leiden, eine professionelle Abklärung ist also sehr wichtig. Allerdings besteht das Risiko, dass Menschen mit einer nicht erkannten Sehstörung bei kognitiven Testverfahren schlecht abschneiden. Wenn bei einem üblichen Clock-Test z.B. totales Wirrwarr eingezeichnet wird oder sich Schwierigkeiten beim Schreiben bemerkbar machen, sollte man versuchen, den Test auf einer A3-Version durchzuführen. Der Kreis, den die Personen ausfüllen müssen, misst normalerweise 10cm, das ist auch für nicht-sehbeeinträchtigte alte Menschen eine Herausforderung.

Zudem sind viele vor einem Demenz-Test sehr aufgeregt und unter Stress, weil sie überhaupt erst einmal dorthin gelangen und sich dann vor Ort noch zurechtfinden müssen.

Wenn das alles geschafft ist, ist die Konzentration meist schon zu sehr in Mitleidenschaft gezogen, um die Fragen noch präzise verstehen und korrekt darauf antworten zu können. Diese Probleme gelten übrigens auch für hörbeeinträchtigte alte Menschen.

V.W.: Schämen sich alte Menschen, ihre Sehbeeinträchtigung zuzugeben?

A.B.: Oft hören wir die resignierte Feststellung: Naja, ich bin eben alt. Die Verschlechterung der Sinneswahrnehmungen erfolgt ja meist ganz langsam und schleichend, und die Betroffenen adaptieren sich an jede Etappe bzw. schaffen sich unbewusst selbst schon kleine Hilfen im Alltag.

Richtig deutlich, sprich problematisch wird es oft erst dann, wenn die Person z.B. fällt oder sich immer weniger in ihrem Umfeld zurechtfindet. Leider ist dies dann oft schon mit weitreichenden Konsequenzen für die Selbstständigkeit und Lebensqualität verbunden und kann im schlimmsten Fall dazu führen, sich zunehmend aus der Gemeinschaft zurückzuziehen.

Hier bei uns in Rollingen trifft sich z.B. jede Woche donnerstags eine Gruppe sehbeeinträchtigter älterer Leute, die noch zu Hause leben, zu gemeinsamen Aktivitäten. Dieser Austausch unter Gleichgesinnten und diese Abwechslung tun ihnen gut und beugen u.a. eben auch der sozialen Isolation vor.

V.W.: Sie befassen sich jetzt seit über sechs Jahren intensiv mit dem Thema Sehbehinderung und Alter. Was wünschen Sie sich generell im Umgang mit Betroffenen?

A.B.: Mir liegt besonders die Sensibilisierung am Herzen, und das steht auch im Mittelpunkt unserer Fortbildungen. Neben der Vermittlung von Basiswissen möchten wir die Teilnehmer ermutigen, aktiv zu werden und die Betroffenen nicht aufzugeben sowie weiter in ihrer Selbstständigkeit zu unterstützen, denn oft ist durch gezielte Begleitung und Hilfsmittel noch vieles möglich.

Es wäre mir auch ein Anliegen, dass man bei eingeschränkter Mobilität im Alter nicht automatisch nur an die verminderte Gehfähigkeit, sondern auch an die Probleme beim Hören und Sehen denkt.

Im Hinblick auf die Pflege und Betreuung alter Menschen – ob dement oder visuell eingeschränkt – gelten im übrigen ganz ähnliche Richtlinien: auf Sicherheit achten, Mobilität und Autonomie fördern, für feste Strukturen und Gewohnheiten sorgen, nicht zu häufig wechselnde Ansprechpartner und Bezugspersonen, kurze Wege ermöglichen sowie die nötige Zeit geben, Dinge selbst bzw. in Etappen zu machen. Auf diese Weise lassen sich vielfältige Brücken bauen, um die Lebensqualität zu wahren und zu verbessern. «

SEHBEHINDERUNG IM ALTER ...

- 20,5% der über 80jährigen Menschen in industrialisierten Staaten sind sehbehindert (SZB 2012)
- 40% der Bevölkerung über 85 Jahren sind sehbehindert (Johnson 2005; Age and Ageing)

Zu den häufigsten Augenerkrankungen bei Senioren zählen: altersbedingte Makuladegeneration (AMD), Katarakt (grauer Star), Glaukom (grüner Star), Netzhautablösung, diabetische Retinopathie und Retina pigmentosa.

EINTEILUNG DER SEHBEHINDERUNG

- Visus (Sehschärfe) weniger als 30% oder Gesichtsfeld weniger als 20°
→ (Low Vision, Sehbehinderung)
- Visus weniger als 10% oder Gesichtsfeld weniger als 5°
→ Schwerstsehbehinderung
- Visus weniger als 2%
→ blind

Weitere Infos beim Service „Berodung, Betreuung a Fräizäit“ unter:



WWW.FLB.LU
Tel. 32 90 31 670



ALAIN BREVER

ist Direktionsbeauftragter bei „Berodung, Betreuung a Fräizäit“ und „Betreit Wunnen“ der FLB

FOTOS © FLB / VIBEKE WALTER

SELBSTHILFEGRUPPE

EXPERTEN FÜR DIE EIGENE LEBENSSITUATION

Text **Hilde Schmitt (Psychologin und Moderatorin der Selbsthilfegruppe)**

Die Association Luxembourg Alzheimer asbl (ala) bietet in Zusammenarbeit mit dem Familienministerium (Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région) seit Oktober 2017 die erste unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz in Luxemburg an. Diese füllt eine Lücke in der Angebotsstruktur, die sich bislang auf Leistungen für Menschen in fortgeschrittenen Stadien bzw. auf die Angehörigen konzentrierte.

DAS RECHT VON MENSCHEN MIT DEMENZ AUF SELBSTBESTIMMUNG – EIN WIDERSPRUCH?

Das Recht von Menschen mit Demenz, ein selbstbestimmtes Leben zu führen scheint zunächst einmal im krassen Kontrast zu dem Bild zu stehen, was immer noch in unseren Köpfen vorherrscht: „Demente Menschen sind alt, verwirrt, orientierungslos, hilflos und pflegebedürftig.“ Dieses Bild gilt es zu korrigieren. Richtig ist, dass im Verlauf der Erkrankung viele, vor allem kognitive, Fähigkeiten verloren gehen. Dabei verlieren wir häufig aus dem Blick, dass die Erkrankung über einen sehr langen Zeitraum und in unterschiedlichen Stadien verläuft. Dies können viele kostbare Jahre sein, in denen ein eigenständig und autonom geführtes Leben möglich ist. Der Unterstützungsbedarf nimmt im Verlauf sicherlich zu, kann aber in seiner Intensität und Quantität variieren und muss immer wieder den individu-

ellen Bedürfnissen angepasst werden. Zudem gelingt es uns oft nicht mehr – mit den zunehmenden Verlusten, die alle Beteiligten wahrnehmen – die Fähigkeiten und positiven Eigenschaften der Betroffenen zu sehen, die bis zum Schluss erhalten bleiben. Wir sind leider immer noch fokussiert auf die Defizite.

An diesem Punkt ist es zwingend notwendig, dass ein Umdenken stattfindet: Ein erklärtes Ziel der ala ist es, in der begleiteten Selbsthilfegruppe Menschen mit beginnender Demenz zu unterstützen, längstmöglich ein selbstbestimmtes Leben entsprechend ihrer individuellen Wünsche, Bedürfnisse und Ressourcen zu führen und ihre Identität und ihr Selbstwertgefühl zu erhalten bzw. zu stärken. Dahinter steht die Haltung, dass jeder Mensch mit Demenz der Experte für seine eigene Lebenssituation ist und seinen eigenen Entscheidungs- und Handlungsspielraum haben muss.

DIE BEGLEITETE SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT BEGINNENDER DEMENZ

Die heute aus fünf TeilnehmerInnen – drei Frauen und zwei Männer im Alter zwischen 54 und 82 Jahren – bestehende Gruppe wurde 2017 ins Leben gerufen. Wir haben mit unterschiedlichen Fragestellungen angefangen:

- Was hat die Mitteilung der Diagnose emotional ausgelöst?
- Was sind Wünsche an das soziale Netz, an Familie und Freunde?
- Was gab es in der Vergangenheit für Bewältigungsmöglichkeiten?
- Was bedeuten Selbständigkeit, Selbstbestimmtheit, Autonomie in der konkreten Umsetzung im Alltag und wie können diese Bedürfnisse mit dem gleichzeitig bestehenden Wunsch nach Sicherheit korrespondieren?
- Welche neuen Möglichkeiten könnten erlernt und genutzt werden?

- Wie können die zum Teil existentiell bedrohlichen Gefühle bewältigt werden?
- Wie können (neue) Perspektiven entwickelt werden?
- Wie können bestehende Unterstützungsangebote genutzt werden bzw. welche fehlen?
- Wie können die Anliegen von Menschen mit beginnender Demenz in die Öffentlichkeit transportiert werden, um sich Gehör zu verschaffen?

Bei all diesen Fragen wird die Gruppe psychologisch begleitet. Die Rolle der Begleiterin ist es, die Gruppe zu moderieren. Dabei steht der Einzelne mit seinen Anliegen im Fokus, unter ständiger Berücksichtigung der Gruppendynamik. Ihre Aufgabe liegt nicht darin, inhaltliche Themen vorzugeben oder Ratschläge zu verteilen, sondern in der Unterstützung bei der Bewältigung der eingebrachten Themen, in der Organisation der Gruppe und darin, im Stundenverlauf sowie im gesamten Prozess „den roten Faden“ zu bewahren.

DER NUTZEN DER BEGLEITETEN SELBSTHILFEGRUPPE

Indem im Austausch mit den Gleichbetroffenen und in der Formulierung der Anliegen und dem Erarbeiten von Handlungs- und Bewältigungsmöglichkeiten bislang für jeden Einzelnen eine große Entlastung erreicht werden konnte, sind die zu Beginn formulierten Ziele größtenteils erreicht, bzw. befinden sich in einem ständigen Entwicklungsprozess. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden sind durchweg positiv. So äußerten die Teilnehmenden z.B.:

- „Die Gruppe gibt mir Sicherheit.“
- „Es geht vieles verloren, aber durch die Gruppe erfahre ich viel gutes Neues.“

- „Die Gespräche innerhalb der Gruppe sind wie Zahnräder, die ineinandergreifen.“
- „Es ist gut, mit Menschen zusammen zu sein, denen es so geht wie mir.“

Der Nutzen wird für alle Beteiligten sichtbar und erfahrbar. Diese subjektiven Erfahrungen decken sich mit den in unterschiedlichen Studien beschriebenen Nutzen der begleiteten Selbsthilfegruppen (z.B. Stechl, E., 2006) und wird auch von den Angehörigen bestätigt, die selbstverständlich auch in unsere Arbeit eingebunden sind. Die Gruppe war zunächst als reine Gesprächsgruppe konzipiert. Nachdem jeder Einzelne nun neue Perspektiven für sich finden konnte und eine relative emotionale Stabilität erreicht wurde, nachdem das entstandene Zusammengehörigkeitsgefühl auch in alltäglichen Situationen stabilisierend wirken konnte, entstand der Wunsch nach gemeinsamen Aktivitäten (z.B. Kinobesuche, Teilnahme an Diskussionsveranstaltungen). Darüber hinaus gibt es das Anliegen, Unterstützung beim gesellschaftlichen Engagement und der sozialen Teilhabe zu finden.

Zum Teil konnte dies schon umgesetzt werden. So nehmen die Mitglieder z.B. an einem Projekt der Universität Luxemburg teil, bei dem unter Leitung von Professor Dr. Leist die in einer Studie gefundenen Handlungsempfehlungen vor ihrem Transfer in die Praxis mit den Betroffenen selbst auf „Alltagstauglichkeit“ überprüft werden können. Andere gemeinsame Aktivitäten wie z.B. Kino- oder Cafébesuche geben Normalität, fördern die soziale Teilhabe und tragen mit dazu bei, das Bild vom verwirrten alten Menschen mit Demenz zu revidieren.

PERSPEKTIVE

Perspektivisch wollen wir unsere Angebotsstruktur entsprechend der Wünsche der Teilnehmenden erweitern. Geplant sind z.B. ein jährlicher Austausch mit der Direktion der ala („Was sind Erwartungen an die ala, an welchen Stellen können wir ihren ‚Kampf‘ und ihre Auseinandersetzung mit vielfältigen Schwierigkeiten unterstützen und begleiten?“) und auch Projekte, die sich an die Öffentlichkeit richten (z.B. Pressetermine, Informationsabende an Schulen, Präsenz in sozialen Netzwerken u.v.a.m.).

All diese Ideen kommen von den Teilnehmenden selbst, bzw. werden ihnen zur Diskussion gestellt: Werden diese Vorschläge ihren Bedürfnissen gerecht? Was brauchen sie darüber hinaus?

Erst, wenn wir mit Menschen mit Demenz in den Dialog gehen, wenn wir hören, was sie zu sagen haben und wenn wir das Gehörte ernst nehmen und sie Unterstützung auf ihrem Weg erfahren, werden sie die Chance haben, als Experten für das eigene Erleben und die eigene Situation gesehen zu werden.

Das letzte Wort soll einer der Teilnehmer haben:

„Ohne diese Gruppe hätte ich nicht den Mut und die Kraft, mich der Herausforderung dieser Erkrankung zu stellen.“

Weitere Informationen bei:

ASSOCIATION LUXEMBOURG ALZHEIMER

45, rue Nicolas Hein, Dommeldingen

Tél.: (+352) 26 007 – 452

Fax: (+352) 26 007 – 205

Mail: info@alzheimer.lu



WWW.ALZHEIMER.LU

FEEDBACK

KREATIVE AKTIVIERUNG IN DER DEMENZARBEIT



Dozentin
PETRA SEBASTIAN
vermittelte viele Ideen für kreative
Gestaltungsmöglichkeiten

Im Verlauf ihrer Erkrankung wird für Menschen mit Demenz die übliche Art der Kommunikation – das Gespräch – oft immer weniger bedeutsam.

In diesem Fall kann der Umgang mit Farben zu wohltuenden Momenten führen, die eine neue Form des Ausdrucks und des Miteinanders ermöglichen. Gemeinsam Schönes erleben, Freude und Wohlbefinden spüren, positive Erfahrungen machen,

dies kann durch die Förderung und/oder Erhaltung der eigenen Kreativität gelingen.

Unter der sach- und fachkundigen Leitung von Petra Sebastian hatten die Teilnehmer des Workshops „Malen mit Menschen mit Demenz“ Gelegenheit, verschiedene kreative Gestaltungsmöglichkeiten kennenzulernen und selbst auszuprobieren. »

FOTOS © VIBEKE WALTER

WIE SIND SIE AUF DAS SEMINAR AUFMERKSAM GEWORDEN?

- » durch die RBS-Internetseite; ich arbeite gerne kreativ mit unseren Bewohnern und inspiriere mich immer wieder gerne im Hinblick auf ihr Wohlbefinden
- » eine Mitarbeiterin hat mich darauf aufmerksam gemacht, da ich früher immer gemalt habe und schon manches mit Bewohnern aus dem Dementenbereich umgesetzt habe
- » Aushang im Pflegeheim; persönliches Interesse (Arbeit im Dementenbereich)
- » ich habe das Seminar auf der Internetseite entdeckt und habe mich zur Teilnahme entschlossen, da ich nicht sehr künstlerisch begabt bin und es sich an Menschen ohne künstlerische Vorkenntnisse richtete. So habe ich einfache Methoden kennengelernt, die ich gut in meine Arbeit einbeziehen kann
- » da ich als Krankenschwester auch zeitweise in der Animation arbeite, war mein Interesse groß, an dieser Fortbildung teilzunehmen



WAS HAT SIE PERSÖNLICH AM STÄRKSTEN BEEINDRUCKT?

- » mit was für einer Leidenschaft Frau Sebastian bei der Sache ist
- » mit Gefühlen malen anstatt Technik
- » wie einfach man ein schönes Resultat erzielen kann; Vielfalt der Angebote
- » praktisch anwendbare Methoden und Beispiele für verschieden Stufen der Demenzerkrankung; neue Techniken, Tipps in der Gestaltung der Räumlichkeiten und des Ablaufs
- » welche Erfolgserlebnisse und beglückenden Gefühle sich nach einem entstandenen Kunstwerk einstellen
- » die sympathische Erscheinung von Frau Sebastian; die verschiedenen vorgestellten Techniken, die wir selbst ausprobieren konnten

WAS GEFIEL IHNEN AN DER PRÄSENTATION UND DEN INHALTEN DES SEMINARS?

- » wie viele verschiedene Möglichkeiten es gibt, mit den Bewohnern zu malen
- » sehr viele praktische Beispiele, kurze und klare Einleitung; viel Material
- » gute Stimmung; die freundliche Art von Frau Sebastian; die Ruhe, mit der man malen konnte; viele Erklärungen
- » Vorstellung der Demenzformen; praktische Umsetzung hat viel Spaß gemacht und es war toll, dass drei Viertel des Kurses aus Praxis bestand
- » Platz und Raum für persönliche Fragen

WAS HABEN SIE NEU ERFAHREN UND WERDEN/KÖNNEN SIE AN IHREM ARBEITSPLATZ IN DIE PRAXIS UMSETZEN?

- » nicht zu bewerten, das bedeutet für mich, auch nicht zu loben, aber die Besonderheiten der Kunstwerke hervorheben
- » ich habe gelernt, Struktur zu vermitteln und lieber wenige Beispiele zu geben; orientierter und zielgruppengerechter zu arbeiten
- » Ideen dafür bekommen, was konkret umgesetzt werden kann
- » praktische Beispiele sind alle am Arbeitsplatz anwendbar
- » dass man mit wenig viel anstellen kann; Farbkenntnisse
- » jeder kann malen; malen ohne Bewertung; positiver Effekt nach Vollendung eines Werks



Ref.: FCMC14/19

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

LIEWENSMÄTTELHYGIÈNE AN D’METHOD HACCP

Termin(e)/Date(s):
3. Oktober 2019

Zielgruppe/Groupe cible:
Kichepersonal vun Institutione fir eeler Leit

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Josiane Dahm, Dipl. Oecotroph

Kënnen d’Bewunner vun Altersheemer oder d’Clientë vun Dagesfoyeren hiert Lesse genéissen ouni Angscht fir hir Gesondheet brauchen ze hunn? Jo, well d’Kichepersonal ass duerch ënnerschiddlech gesetzlech Ufuerderungen dozou verpflichtet sécherzestellen, dass all méiglech Gefore fir de Verbraucher duerch Präventivmoosname beherrscht ginn. D’Zil ass et also net nëmme fir e Plat hierzestellen, dee gutt schmaacht, mee och een, dee fir déi sensibel Altersgrupp, déi eeler Leit, keng gesondheetlech Gefore mat sech bréngt.

Ziel/But:
An dësem Cours kritt Dir d’Basiswësse vun der Liewensmëttelhygiène an déi gesetzlech Ufuerderunge vermëttelt, dëst mat Hëllef vu ville Beispiller aus der Praxis.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Lëtzebuergesch

Ref.: FCPC14/19

Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

EINFÜHRUNG IN DIE AROMATHERAPIE – Mit Düften helfen und heilen

Termin(e)/Date(s):
4. Oktober 2019

Zielgruppe/Groupe cible:
Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Friedlinde Michalik

Die Aromatherapie ist ein Jahrtausende altes Heilverfahren und heute ein Teilbereich der Naturheilkunde. In der Aromatherapie wird die ganzheitliche Wirkung ätherischer Öle zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie der Behandlung von Beschwerden in vielfältiger Weise eingesetzt. In dem Tagesseminar erleben Sie durch praktische Übungen, wie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten am eigenen Körper zur positiven Wirkung kommen.

– Ätherische Öle – allgemeine Wirkungen und Nebenwirkungen
– Anwendungsmöglichkeiten (Raumluftaromatisierung, Einreibung, Massagen, Bäder, Inhalation)
– Praktische Übungen zu verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten

Ziel/But:
Die Teilnehmer lernen, wie die Aromatherapie nicht nur körperliche Krankheitssymptome lindern hilft, sondern gleichzeitig stabilisierend und harmonisierend auf die Psyche des Menschen wirkt.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCMC16/19

Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR

MANAGER DANS LA TEMPÊTE

Termin(e)/Date(s):
7 – 8 octobre et 14 novembre 2019

Zielgruppe/Groupe cible:
Cadres dirigeants

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Maurice Goebel

Managers, responsables, directeurs ... au quotidien vous conduisez vos équipes, vos projets vers un point qui devrait être relativement précis. Mais très souvent, le management de projet et la conduite d’équipe ne se passent pas toujours en eau calme. Changement, résistance, peurs, procrastination, maladie, burn-out peuvent se trouver au programme de votre quotidien.

Vous êtes convaincus que certains problèmes sont insolubles? Vous pensez que tout problème nécessite le retour dans le passé et des «traitements» de longue durée? Vous avez toujours supposé que la logique rigoureuse et l’imagination créatrice ne peuvent pas faire bon ménage? Dans cette formation vous pourrez découvrir que les problèmes les plus complexes peuvent trouver des solutions qui parfois semblent être d’une désarmante simplicité.

Ziel/But:
Apprendre à gérer plus facilement un quotidien difficile.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Français

Ref.: FCPI24/19

Preis/Prix (MwSt./TTC): 360,00 EUR

ZERTIFIZIERUNGSKURS: DANZ AM SÄTZEN

Termin(e)/Date(s):
Modul III: 14./18./21. Oktober, 8. November 2019

Zielgruppe/Groupe cible:
AbsolventInnen vom Fortbildungszyklus Tanz am Sätzen mod.I & mod. II

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Claudine Menghi, Edmée Hoffmann

– 15 nei Dänz: Virstellung vu geléierten Dänz fir méi Sécherheet ze kréien
– Dänz gi vereinfacht fir se grupperecht unzewenden
– Boomwhackers Gediechnestraining, Spaass un der Musek, zesummen eppes erschaffen, Erfolgsgefill
– Bastelen: Bastele vun neien Handgeräter fir verschidden Dänz
– Dänz um Stull a mam Rollator: Erklärungen zur Stierzprofilax

Das Seminar wird im Rahmen der WPG (Modul 5) anerkannt.

Ziel/But:
Verdeiwung mod. I + II: Solfège, Knachen, Muskelen, Gelenker, Stonneplang, Gehir, Stretching, Widderhuele vun den Dänz.


Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Luxemburgisch



Ref.: FCPC32/19Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE: BASISWISSEN DEMENZ

Termin(e)/Date(s): 15. Oktober 2019	Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: PflegerInnen und BetreuerInnen von Menschen mit Demenz	Referent(in)/Responsable de la formation: Petra Erasmý	

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Ein zentrales Modul der insgesamt fünftägigen Weiterbildung Psychogeriatric ist auf das „Basiswissen Demenz“ ausgerichtet. Hierbei stehen die Sensibilisierung bzw. Heranführung an vier große Themenfelder im Vordergrund: Demenz, Haltung, Schutzmaßnahmen und Ernährung. Ein vom Luxemburger Familienministerium in Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteuren der Luxemburger Altenhilfe konzipiertes Plakat dient dabei als Leitfaden, um konkrete Basiskompetenzen im Umgang mit Menschen mit Demenz zu entwickeln. Wichtig ist, dass bei Begleitung und Pflege stets die Person und nicht die Krankheit im Mittelpunkt steht. Die Teilnehmer erhalten unterstützende Infos sowie Unterlagen zum Einsatz im Pflege- und Betreuungsalltag.

Ziel/But:
Vermittlung einer Basisqualifikation für den Umgang mit demenzkranken Menschen.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Luxemburgisch

Ref.: FCMC22/19Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION AM ARBEITSPLATZ

Termin(e)/Date(s): 18. Oktober 2019	Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Leistungs- und Führungskräfte, alle Interessierten	Referent(in)/Responsable de la formation: Gabriele Schmakeit	

DICKE LUFT IM TEAM – WAS TUN?

Das ist aber auch ärgerlich! Da will man mit den Kollegen gut und wertschätzend, respektvoll, ja, fair zusammenarbeiten, doch stattdessen münden die Dialoge kontinuierlich in Auseinandersetzungen, Angriffen und Schuldzuweisungen oder in einen beleidigten Rückzug und Rechtfertigungen. Dicke Luft am Arbeitsplatz kostet Zeit und Energie. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft, um aus dieser Art der Kommunikation auszusteigen und um im Team, gegenüber Mitarbeitenden oder Vorgesetzten, aber auch Klienten, klar und wertschätzend, das aus- und anzusprechen, um was es eigentlich geht.

Ziel/But:
Situationen aus dem Berufsalltag im Sinne einer Fallbesprechung bearbeiten und alternative Lösungsstrategien und weiterführende Schritte aufzeigen.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCMC08/19Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION UND KONFLIKTLÖSUNG

Termin(e)/Date(s): 17. Oktober 2019	Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Alle Interessierten	Referent(in)/Responsable de la formation: Gabriele Schmakeit	

SEI NICHT NETT – SEI ECHT!

Wie vermeide ich die Harmoniefalle? Wie bleibe ich bei Vorwürfen sachlich? In konfliktreichen Gesprächen ist es nicht einfach, respektvoll und konstruktiv Hürden wie Einwände oder Vorwürfe zu überwinden und die eigenen Interessen sowie die des Gesprächspartners im Blick zu behalten.

Immer wieder werden wir mit Anteilen unserer Persönlichkeit konfrontiert, die einen lähmenden oder destruktiven Einfluss auf unser Handeln und auf unsere Kommunikation haben. Alte und möglicherweise überholte Strategien hindern uns daran, z.B. in Konflikten einen Lösungsweg zu suchen, der sowohl die eigenen als auch die Bedürfnisse des anderen berücksichtigt.

Ziel/But:
Bearbeitung konkreter Konfliktsituationen und Entwicklung alternativer Lösungsstrategien.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCMC10/19Preis/Prix (MwSt./TTC): 400,00 EUR

WIRKSAM FÜHREN MIT EMPATHIE

Termin(e)/Date(s): 21. – 23. Oktober 2019, 17. Januar 2020	Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Mitarbeiter in leitenden Positionen	Referent(in)/Responsable de la formation: Andrea Hoberg	

In der Hektik unseres Alltags mit seinen vielfältigen Aufgaben und Veränderungen kann es passieren, dass wir den Zugang zu unserer Empathie verlieren. Wer Menschen für gemeinsame Ziele begeistern möchte, braucht jedoch die Fähigkeit, sich in ihr Denken und Fühlen hineinversetzen zu können. Empathie im Umgang mit sich selbst und anderen ist daher im Führungsalltag ein zentraler Erfolgsfaktor.

- Grundlagen der Empathie
- Hinderliche Überzeugungen erkennen und auflösen
- Neue Verhaltensstrategien entwickeln

Ziel/But:
Durch Empathie wertschätzende Beziehungen aufbauen, Vertrauen schaffen, respektvollen Umgang fördern und die Loyalität und Leistungsbereitschaft erhöhen. Die Teilnehmer erleben, wie sie ein positives und gesundes Arbeitsklima herstellen sowie ihre Führungskompetenzen erweitern und bereichern können.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Deutsch



Ref.: FCPC25/19		Preis/Prix (MwSt./TTC): 152,50 EUR	
CHRISTMAS SPECIAL – WORKSHOP DANZ AM SETZEN			
Termin(e)/Date(s): 25. Oktober 2019		Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Alle Mitarbeiter mit Grundkenntnisse „Danz am Sätzen“		Referent(in)/Responsable de la formation: Claudine Menghi und Edmée Hoffmann	
<p><i>Tanz im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmt ist. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung nach Musik mit dem Ziel, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.</i></p> <p><i>Auch in Luxemburg erfreut sich „Danz am Sätzen“ großer Beliebtheit, wie die zahlreichen Absolventen der entsprechenden Fortbildungskurse beweisen. Für all diejenigen, die Freude an dieser Tanzform haben und über gewisse Grundkenntnisse verfügen, bietet der RBS zur Vorweihnachtszeit wieder einen „Christmas Special“- Workshop an, um gemeinsam mit den Bewohnern die Adventszeit zu verschönern.</i></p> <p>Ziel/But:</p> <ul style="list-style-type: none">– Kennenlernen und Einsetzen des Buchs und der CD, die vom deutschen Bundesverband Seniorentanz e.V. eigens für Tänze im Sitzen (Stuhl und/oder Rollstuhl) für die Weihnachtszeit konzipiert wurden. <p>Ort/Lieu: RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig</p> <p>Sprache/Langue: Luxemburgisch</p>			

Ref.: FCPC04/19		Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR	
SCHMERZERKENNUNG BEI MENSCHEN MIT DEMENZ			
Termin(e)/Date(s): 24. – 25. Oktober 2019		Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung		Referent(in)/Responsable de la formation: Petra Sebastian	
<p><i>PFLEGERISCHE MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN</i></p> <p><i>Bei dem Krankheitsbild Demenz verändern sich u.a. das eigene Körperempfinden und die Fähigkeit, Gefühle und Gedanken in Worte zu fassen. Die Annahme, dass, wer nicht richtig denken kann, auch nicht richtig leidet, ist ein verbreiteter Irrtum. Vielmehr kann der Betroffene nicht um Hilfe bitten, er kann nicht sagen, was ihm weh tut und seinen Schmerz nicht begreifen. Dann fallen Demenzerkrankte eher durch stark abwehrendes Verhalten oder kompletten Rückzug auf.</i></p> <p>Ziel/But:</p> <p>In diesem Seminar geht es darum, die veränderte Wahrnehmung Demenzbetroffener und ihrer Schmerzen besser nachvollziehen und angemessen damit umgehen zu können.</p> <p>Ort/Lieu: RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig</p> <p>Sprache/Langue: Deutsch</p>			

Ref.: FCMC15/19		Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR	
WIE AUS EINEM ELEFANT WIEDER EINE MÜCKE WIRD			
Termin(e)/Date(s): 5. & 29. November 2019		Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Alle Interessierten		Referent(in)/Responsable de la formation: Ulrich Niewind	
<p>VOM INTELLIGENTEN UMGANG MIT EMOTIONEN</p> <p><i>In der täglichen Arbeit als Führungskraft wird man oft mit Situationen konfrontiert, die einen selbst emotional herausfordern oder in denen es gilt, den Emotionen von Mitarbeitern und Angehörigen angemessen zu begegnen. Im Berufsalltag geht es immer auch darum, mit der Emotionalität der anderen professionell umgehen zu können und gleichzeitig zu lernen, seine eigenen Gefühle besser zu steuern.</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Wie Emotionen entstehen und welchen Nutzen sie haben– Wie Gedanken zur Klarheit im Denken werden– Vom Umgang mit Emotionen im Unterschied zu Gefühlen– Emotionale Intelligenz– Die 5 Schritte zur Klärung von Konfliktsituationen <p>Ziel/But:</p> <p>In diesem Seminar lernen Sie, komplexe emotionale Situationen erfolgreich zu bewältigen und Ihre professionelle Handlungskompetenz im Sinne einer angewandten „emotionalen Intelligenz“ zu vertiefen.</p> <p>Ort/Lieu: RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig</p> <p>Sprache/Langue: Deutsch / Luxemburgisch</p>			

Ref.: FCPC31/19		Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR	
UMGANG MIT ÄLTEREN, PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN			
Termin(e)/Date(s): 7. – 8. November 2019		Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung		Referent(in)/Responsable de la formation: Frans Meulmeester	
<p><i>In dem Seminar sollen den Teilnehmern zum einen mehr Kenntnisse im Hinblick auf psychische Krankheiten vermittelt werden, zum anderen soll ihnen die Rolle des eigenen Verhaltens bewusst gemacht werden, die die Beziehung zu den Klienten beeinflussen kann. Der Schwerpunkt wird darauf liegen, wie man die eigene Persönlichkeit als „Instrument“ innerhalb der Beziehung zu psychisch kranken Menschen einsetzen kann. Außerdem sollen konkrete Beispiele und Fragen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmer besprochen werden.</i></p> <p>Ziel/But:</p> <ul style="list-style-type: none">– Hintergründe von psychischen Krankheiten sowie verschiedene Formen von Psychopathologien verstehen– Den Einfluss des eigenen Verhaltens auf psychisch kranke Menschen erkennen– Die Bedeutung der „Selbst-Fürsorge“ (Umgang mit Emotionen, Irritation, Angst, Spannungen, Kummer etc.) <p>Ort/Lieu: RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig</p> <p>Sprache/Langue: Deutsch</p>			



Ref.: FCPC13/19

Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR

DER EINSATZ VON MUSIK IN DER ALTENPFLEGE

Termin(e)/Date(s):
11. & 18. November, 9. Dezember 2019

Zielgruppe/Groupe cible:
Alle Mitarbeiter, die in der Betreuung von alten Menschen tätig sind

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Cathy Schmartz

Musik setzt auf subtile Weise Emotionen und Erinnerungen frei. Gerade bei Personen mit eingeschränkter sprachlicher Kommunikation, wie z.B. bei demenziell veränderten Menschen ist sie ein hochwirksames Medium, um Vergessenes wieder aufleben zu lassen und neue Wege der Kommunikation und Ansprache zu finden. Auf diese Weise entsteht für den alten Menschen – aber nicht nur für sie oder ihn – ein Mehr an Lebensqualität. Auch in der palliativen Betreuung kann durch Musik eine Atmosphäre geschaffen werden, um die spezifischen Bedürfnisse von Menschen an ihrem Lebensende angemessen zu erfüllen.

Ziel/But:
Einsatz und Wirkung von Musik in der Altenhilfe verstehen und sinnvoll anwenden.

Das Seminar wird im Rahmen der WPG (Modul 5) anerkannt.

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Luxemburgisch

Ref.: FCMC18/19

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

KÖRPERSPRACHE & KOMMUNIKATION: Lernen, mit den Augen zu hören

Termin(e)/Date(s):
12. – 13. November 2019

Zielgruppe/Groupe cible:
Alle Interessierten

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Ulrich Niewind

Körpersprache ist ein wesentlicher Bestandteil zwischenmenschlicher Kommunikation und entscheidet maßgeblich mit darüber, welche Informationen wie verstanden werden. Oft ist uns gar nicht bewusst, welche nonverbalen Signale wir aussenden bzw. wie wir sie gezielt nutzen können, um unserem Gegenüber bestimmte Botschaften erfolgreich zu übermitteln. Auch im Umgang mit pflegebedürftigen Menschen, mit denen eine verbale Kommunikation nur begrenzt möglich ist, ist ein besseres Verständnis von Körpersprache ein geeigneter Weg, um Kontakt aufzubauen und schwierige Situationen zu meistern.

Ziel/But:
– Bedeutung der eigenen Körpersprache in der Kommunikation erkennen.
– Verständnis für Körpersignale entwickeln: Welche Botschaften sende ich und welche erhalte ich?

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCMIC01/19

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

DEESKALATION IM ALLTAG – Wer wird denn gleich in die Luft gehen?

Termin(e)/Date(s):
19. – 20. November 2019

Zielgruppe/Groupe cible:
Alle Interessierten

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Joachim Wolff

Im Alltag erleben wir immer wieder Momente, die schnell aus dem Ruder zu geraten scheinen und emotional extrem aufgeladen sind. Dabei werden manchmal zumutbare Grenzen überschritten und konstruktive Auseinandersetzungen erschwert.

Bei der Konfrontation mit aggressivem Verhalten sollten wir uns bewusst machen, dass es stets aus einem bestimmten Grund erfolgt und eine gewisse Intention beinhaltet. Erst wenn man beide Aspekte erkennt und versteht, kann man in einer hoch angespannten Situation deeskalierend reagieren.

Ziel/But:
– Wie kann ich eine akut angespannte Situation erfolgreich entschärfen? (Distanzkontrolle, verbale Deeskalation)
– Besserer Umgang mit Stressbelastung und höhere Frustrationstoleranz
– Hilfreiche Hinweise zu Kommunikation und Gesprächsführung zur Klärung und Entlastung

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Deutsch

Ref.: FCMC09/19

Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

LES PROFILS NUANCES®: Apprenez à adapter votre style de communication

Termin(e)/Date(s):
21 – 22 novembre 2019

Zielgruppe/Groupe cible:
Toute personne désireuse d'améliorer sa communication professionnelle

Zeit/Horaire:
9.00 – 17.00

Referent(in)/Responsable de la formation:
Florence Tollet

Vos messages ont régulièrement du mal à passer? On vous dit trop direct dans votre manière de parler? Ou vous vous sentez plutôt incompris ou peu convaincant? Et si vous appreniez à dire les choses autrement?

Les Profils Nuances®, outil simple et ludique, vous éclairent sur votre mode de fonctionnement et celui des autres. Ils vous permettront de comprendre de quoi votre interlocuteur a besoin pour être ouvert à la discussion et comment vous comporter et adapter votre communication en fonction de l'autre. Si vous souhaitez améliorer vos relations professionnelles, gagner en force de persuasion et prévenir les conflits, cette formation est pour vous!

Ziel/But:
– Apprendre à mieux se connaître, à comprendre son mode de fonctionnement
– Savoir identifier les différents types de personnalités dans son entourage
– Apprendre à adapter son mode de communication en fonction des personnalités de chacun

Ort/Lieu:
RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:
Français



Ref.: FCPC23/19		Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR	
AKTIVIERENDER EINSATZ VON BOOMWHACKERS UND ROLLATOR			
Termin(e)/Date(s): 25. – 26. November 2019		Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Musik- und Bewegungsaktivitäten planen und gestalten, Autonomie sowie Spaß an Geselligkeit fördern		Referent(in)/Responsable de la formation: Edmée Hoffman, Claudine Menghi	
<p>Musik macht Spaß und kennt kein Alter, soviel steht fest. Ihre positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden sind unumstritten, außerdem unterstützt sie unsere Fähigkeiten zur Kommunikation, Konzentration, Mobilität und sozialen Interaktion. Wenn gleichzeitig noch die Bewegung gefördert wird, profitieren ältere Menschen in doppelter Hinsicht. Tanzen und Musik rufen Emotionen und Erinnerungen wach und motivieren dazu, sich zu bewegen – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit dem Ziel, die individuelle Lebensqualität zu steigern.</p> <p>In der Fortbildung wird abwechselnd der Umgang mit Boomwhackers und Handbells vermittelt. Diese einfach zu handhabenden Instrumente können auf vielfältige Weise insbesondere in der Betreuung von älteren und/oder pflegebedürftigen Menschen (z.B. auch bei Demenzerkrankungen) zur spezifischen Förderung kognitiver und motorischer Fähigkeiten eingesetzt werden. Ferner soll gezeigt werden, inwiefern ein Rollator nicht nur eine Gehhilfe, sondern sogar ein Tanzpartner sein kann. So können alte Menschen auf ungezwungene Weise, ihr Gleichgewicht beim Gehen stimulieren, in ihrer Fortbewegung sicherer werden und potentiell Sturzrisiko verringern.</p>			
Ziel/But: Musik- und Bewegungsaktivitäten planen und gestalten, Autonomie sowie Spaß an Geselligkeit fördern.			
Ort/Lieu: RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig			
Sprache/Langue: Luxemburgisch			

Ref.: FCMC26/19		Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR	
WORKSHOP „KESKONSAISI“			
Termin(e)/Date(s): 28. November 2019		Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Führungskräfte, Abteilungs- und Teamleiter		Referent(in)/Responsable de la formation: Kathrin Bermes	
<p>PSYCHOSOZIALE RISIKEN ERKENNEN UND VORBEUGEN</p> <p>Die Arbeitswelt steht insbesondere auch im sozialen Sektor angesichts stetig steigender Anforderungen an Qualität, Rentabilität und Effizienz vor immer größeren Herausforderungen. Darüber hinaus wollen viele Mitarbeiter und Teamleiter ihre Arbeit im Interesse des Kunden, des Teams oder der Einrichtung so gut wie möglich erledigen. Dies führt oftmals zu einer größeren Anfälligkeit für psychosoziale Risiken und ihren zahlreichen Folgen, wie z.B. Burnout, hoher Krankenstand, Konflikte, Stress, Gewalt etc. Eine entsprechende Prävention wird daher zunehmend zu einem zentralen Thema, um ein „gutes Zusammenleben und Zusammenarbeiten“ zu fördern und zu ermöglichen.</p>			
Ziel/But: Psychosoziale Risiken erkennen und angemessen damit umgehen.			
Ort/Lieu: RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig			
Sprache/Langue: Deutsch			

Ref.: FCMC12/20		Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR	
SMOOTH FOOD & FINGER FOOD			
Termin(e)/Date(s): 27 – 28 janvier 2020		Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Services cuisine et soins		Referent(in)/Responsable de la formation: Dominique Thiriet	
<p>Dans la plupart des institutions pour personnes âgées, nous sommes confrontés à un grand nombre de résidents devenant toujours de plus en plus dépendants. Les résidents atteints de dysphagies, de problèmes de mastications, mais aussi ayant une apraxie ou une agnosie ont également le droit de se voir servir un repas à texture adapté à leurs besoins.</p> <p>Finger Food est un concept permettant aux personnes qui ne peuvent ou ne savent plus – pour des raisons psychiques et/ou physiques – utiliser leurs couverts afin de se nourrir de façon autonome et digne tout en utilisant leurs mains. Il est une partie intégrante du concept Smooth Food et signifie se nourrir directement de la main à la bouche.</p>			
Ziel/But: Connaître les deux approches qui permettent aux résidents de retrouver une partie de leur autonomie, de leur indépendance et surtout le plaisir de manger au cours du repas.			
Ort/Lieu: RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig			
Sprache/Langue: Français			

Ref.: FCPC04/20		Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR	
POSITIVE KOMMUNIKATION NACH MILTON ERICKSON			
Termin(e)/Date(s): 7. Februar & 13. März 2020		Zeit/Horaire: 9.00 – 17.00	
Zielgruppe/Groupe cible: Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung		Referent(in)/Responsable de la formation: Isabelle Mertes und Sonja Ketema	
<p>WIE SICH PFLEGE WIRKSAM VERBESSERN LÄSST</p> <p>Der Einsatz konversationeller Hypnose bzw. den aus der Hypnotherapie abgeleiteten Kommunikationsstrategien ist ein Mehrwert für die Pflege, um zwischenmenschliche Beziehungen und professionelles Handeln zu verbessern. Sie erleichtern und bereichern sowohl den täglichen Umgang mit pflegebedürftigen alten Menschen als auch das Durchführen von pflegerischen Maßnahmen. Diese lassen sich positiver gestalten, indem sie gezielt und wertschätzend an vorhandene Ressourcen anknüpfen. Der Pflegebedürftige erhält eine aktive Rolle und mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Der Pflegenden erlebt neuen Sinn in seinem professionellen Tun und vertieft seine Kompetenzen im Hinblick auf eine verbesserte Pflegebeziehung. So entsteht eine win-win Situation für alle am pflegerischen Prozess Beteiligte.</p>			
Ziel/But: Mit einfachen kommunikativen Mitteln die Ressourcen von Patienten/Bewohnern aktivieren und so die pflegerische Beziehung und Intervention verbessern.			
Ort/Lieu: RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig			
Sprache/Langue: Luxemburgisch/Deutsch			

ABONNEMENT

Coupon bitte vollständig ausfüllen und einschicken an:

RBS – Center fir Altersfroen asbl [Fortbildungsinstitut]
Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

Ja, bitte schicken Sie mir das

RBS-BULLETIN – Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen regelmäßig zu.

Ich bezahle für 3 Hefte pro Jahr nur 12 Euro inkl. Porto.

Der Bezug gilt zunächst für ein Jahr und verlängert sich automatisch, wenn ich nicht vier Wochen vor Ablauf kündige.



Ihr Preis-Vorteil im Abonnement:

- drei Ausgaben pro Jahr frei Haus
- für nur 12 Euro jährlich inkl. Porto
- gegenüber 4,50 Euro im Einzelverkauf

Garantie: Die Bestellung wird erst wirksam, wenn nicht innerhalb von 14 Tagen schriftlich beim RBS widerrufen wird. Die Frist beginnt einen Tag nach Absendung der Bestellung.

Name	Vorname
Straße/Nr.	PLZ/Ortschaft
Datum/Unterschrift	

Überweisen Sie den Betrag von 12 Euro für 3 Ausgaben mit den Angaben: Name/Vorname, Straße/Nr., PLZ/Ortschaft auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen asbl – DEXIA IBAN LU08 0028 1385 2640 0000 – BIC: BILLULL

Teilnahmebedingungen für Seminare

Die Seminarübersicht enthält die Mehrzahl der Veranstaltungen, die zum Zeitpunkt der Drucklegung bereits geplant waren. Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage www.rbs.lu unter der Rubrik „Fortbildungsinstitut“.

Für alle hier angekündigten Seminare ist eine persönliche und unverbindliche Voranmeldung per Anmeldeformular (siehe Seminarkalender) oder telefonisch unter Tel.: 36 04 78-34 (Bereich Gerontologie und Psychogeriatric), bzw. 36 04 78-22 (Bereich Management) möglich. Eine Vorreservierung kann auch über unsere Homepage www.rbs.lu getätigt werden. Vorreservierungen sind bis 6 Wochen vor Seminarbeginn möglich.

Alle Seminare werden offiziell ausgeschrieben und an die Institutionen verschickt, soweit sie nicht bereits ausgebucht sind. Sollten Sie bereits einen Seminarplatz reserviert haben, erhalten Sie eine persönliche Einladung. Sie müssen sich dann innerhalb von 10 Tagen verbindlich anmelden. Während dieser Frist bleibt Ihr Seminarplatz reserviert. Die Teilnahmegebühr wird erst nach Erhalt der Teilnahmebestätigung fällig.

Leider können wir die Teilnahmegebühren nur dann nicht in Rechnung stellen, wenn Sie für Ihr Fernbleiben einen triftigen Grund vorlegen. Bei Abwesenheit ohne Abmeldung werden die gesamten Kursgebühren fällig.

Im Rahmen der neuen Datenschutzverordnung möchten wir Sie explizit darauf hinweisen, dass unsere Datenbank gesichert und streng vertraulich ist. Ohne Ihre Einwilligung werden diese persönlichen Daten nicht an Dritte weitergegeben.

Conditions de participation aux séminaires

La vue synoptique des séminaires contient la plupart des manifestations qui ont été fixées jusqu'à la date d'impression. Pour en savoir davantage sur notre programme de formation, veuillez consulter la page des manifestations sur notre site www.rbs.lu.

Une préinscription aux séminaires est possible soit par l'envoi du coupon-réponse qui suit le calendrier des manifestations du Bulletin RBS, soit par au Tél.: 36 04 78-34 (volet Gériologie & Psychogériatrie), 36 04 78-22 (volet Management), soit par le biais d'une inscription électronique www.rbs.lu. Veuillez respecter un délai de 6 semaines avant le début des séminaires.

Tant qu'il restera des places, les invitations aux séminaires seront envoyées officiellement à toutes les institutions. Si vous avez effectué une préinscription à l'un de ces séminaires, une invitation personnelle vous sera envoyée par courrier. Il vous restera alors 10 jours pour vous inscrire définitivement par le coupon-réponse joint à l'invitation. Pendant ces dix jours, votre place restera réservée pour vous. En règle générale, les frais de participation sont à payer après réception d'une confirmation de participation.

Les frais de participation ne peuvent être restitués qu'en cas d'absence avec raison valable.

La totalité des frais de participation est à payer en cas d'absence sans préavis.

Dans le cadre du nouveau règlement général sur la protection des données, nous vous confirmons que notre base de données est strictement confidentielle et est sécurisée sur nos serveurs. Nous ne partageons jamais vos données personnelles avec des tiers.

Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

Ich möchte mich zu folgenden FORTBILDUNGEN anmelden. / Je m'inscris aux SEMINAIRES suivants.

<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC014/19 LIEWENSMËTTELHYGIËNE AN D'METHOD HACCP	Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC14/19 EINFÜHRUNG IN DIE AROMATHERAPIE – MIT DÜFTEN HELFEN UND HEILEN	Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC16/19 MANAGER DANS LA TEMPÊTE	Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC24/19 ZERTIFIZIERUNGSKURS: DANZ AM SËTZEN	Preis/Prix (MwSt./TTC): 360,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC32/19 WEITERBILDUNG PSYCHOGERIATRIE: BASISWISSEN DEMENZ	Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC08/19 GEWALTFREIE KOMMUNIKATION UND KONFLIKTLÖSUNG	Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC22/19 GEWALTFREIE KOMMUNIKATION AM ARBEITSPLATZ	Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC10/19 WIRKSAM FÜHREN MIT EMPATHIE	Preis/Prix (MwSt./TTC): 400,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC25/19 CHRISTMAS SPECIAL – WORKSHOP DANZ AM SETZEN	Preis/Prix (MwSt./TTC): 152,50 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC04/19 SCHMERZERKENNUNG BEI MENSCHEN MIT DEMENZ	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

Name / Nom		
Straße / Rue		
PLZ und Ortschaft / Code postal et ville		
Tel. / Tél.	E-Mail	Institution
Rechnungsadresse / Adresse de facturation		
Datum / Date		Unterschrift / Signature
Die allgemeinen Bedingungen habe ich zur Kenntnis genommen! / J'ai pris connaissance des conditions générales!		
Bitte deutlich schreiben (Druckbuchstaben) / Ecrire lisiblement s.v.p. (en majuscules)		

Bitte schicken Sie das Anmeldeformular an: / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription au:

RBS – Center fir Altersfroen asbl [Fortbildungsinstitut / Formation continue]
Boite Postale 32 – L-5801 Hesperange

FAX: 36 02 64 MAIL: fortbildung@rbs.lu

Ich möchte mich zu folgenden FORTBILDUNGEN anmelden. / Je m'inscris aux SEMINAIRES suivants.

<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC15/19 WIE AUS EINEM ELEFANT WIEDER EINE MÜCKE WIRD	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC31/19 UMGANG MIT ÄLTEREN, PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC13/19 DER EINSATZ VON MUSIK IN DER ALTENPFLEGE	Preis/Prix (MwSt./TTC): 300,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC18/19 KÖRPERSPRACHE & KOMMUNIKATION: LERNEN, MIT DEN AUGEN ZU HÖREN	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMIC01/19 DEESKALATION IM ALLTAG – WER WIRD DENN GLEICH IN DIE LUFT GEHEN?	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC09/19 LES PROFILS NUANCES®: APPRENEZ À ADAPTER VOTRE STYLE DE COMMUNICATION	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC23/19 AKTIVIERENDER EINSATZ VON BOOMWHACKERS UND ROLLATOR	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC26/19 WORKSHOP „KESKONSFAISI“	Preis/Prix (MwSt./TTC): 100,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCMC12/20 SMOOTH FOOD & FINGER FOOD	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR
<input type="checkbox"/> Ref.: FCPC04/20 POSITIVE KOMMUNIKATION NACH MILTON ERICKSON	Preis/Prix (MwSt./TTC): 200,00 EUR

Name / Nom

Straße / Rue

PLZ und Ortschaft / Code postal et ville

Tel. / Tél. E-Mail Institution

Rechnungsadresse / Adresse de facturation

Datum / Date Unterschrift / Signature

Die allgemeinen Bedingungen habe ich zur Kenntnis genommen! / J'ai pris connaissance des conditions générales!
Bitte deutlich schreiben (Druckbuchstaben) / Ecrire lisiblement s.v.p. (en majuscules)

Bitte schicken Sie das Anmeldeformular an: / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription au:

RBS – Center fir Altersfroen asbl [Fortbildungsinstitut / Formation continue]
Boite Postale 32 – L-5801 Hesperange
FAX: 36 02 64 MAIL: fortbildung@rbs.lu

IF YOU ARE NOT ON THE TABLE, YOU'RE ON THE MENU!

Text **Association Nationale des Infirmières et Infirmiers du Luxembourg (ANIL)**

Am 14. Juni 2019 fand eine in den Medien viel beachtete Pressekonferenz der „Association Nationale des Infirmières et Infirmiers du Luxembourg“ (ANIL) statt, bei der sich die Vereinigung kritisch mit verschiedenen Aspekten der Luxemburger Pflegelandschaft auseinandersetzte und selbstbewusst konkrete Forderungen an die Politik formulierte. Im Folgenden lesen Sie Auszüge aus der zu diesem Anlass verfassten Pressemitteilung.*

Wurde das Thema „Pflege“ in den Wahlkampagnen der Parteien erwähnt, dann war neben der Sprachensituation fast immer die Förderung der Attraktivität des Berufes Thema. Dies geht weit über eine Öffentlichkeitskampagne hinaus.

Das Problem muss an der Wurzel gepackt werden, und es werfen sich grundlegende Fragen zum Stellenwert der Pflege in unserer Gesellschaft auf.

Zu lange wurden sprichwörtlich sehr viele Ressourcen verschwendet, um auflodernde Flammen zu löschen anstatt entstehenden Bränden vorzubeugen.

Zu lange wurde in technische und nicht in pflegerische Innovationen investiert. Zu lange wurde über und nicht mit der Pflege gesprochen.

Wir wollen nicht mehr auf der Menükarte stehen, sondern mit am Tisch der Entscheider sitzen, wenn es u.a. um folgende Punkte geht:

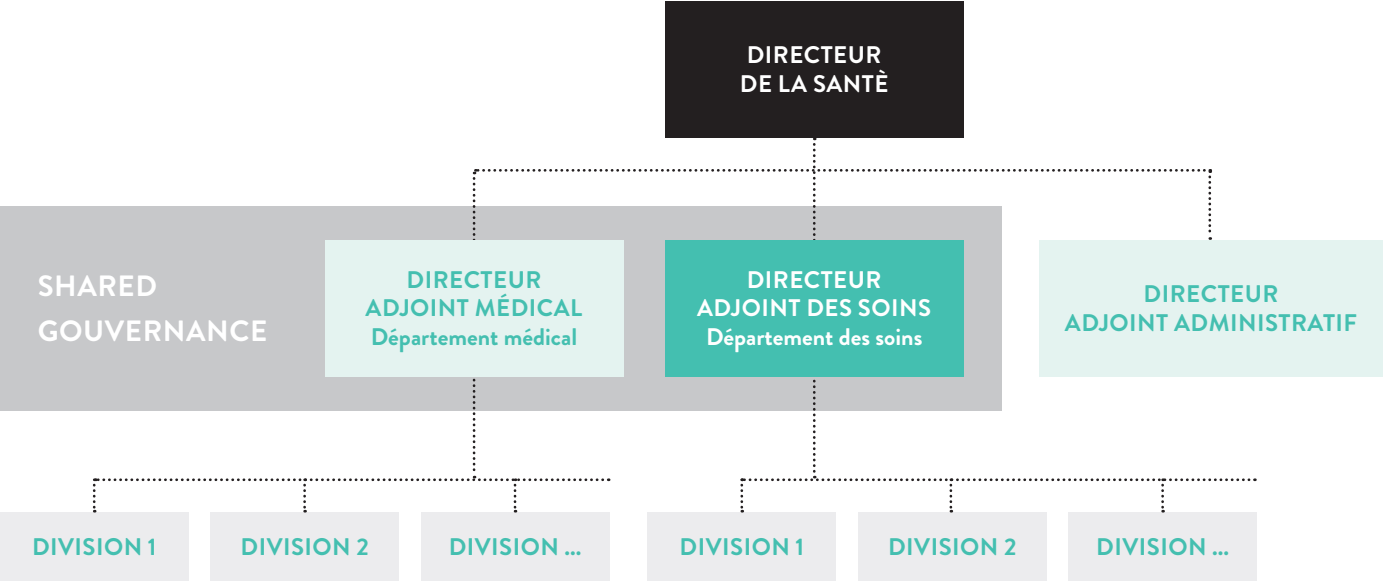
- Pflegepolitik
- Ausarbeitung neuer Gesetzestexte
- Etat des lieux des professionnels de santé
- Reform der Nomenklaturkommission
- Reform der Finanzierungsmodelle
- Quadripartite
- Akademisierung der Pflege
- Definition von nationalen Qualitätsindikatoren

Damit in Zukunft nicht mehr über, sondern mit der Pflege gesprochen wird, braucht es am Gesundheitsministerium unbedingt einen

directeur des soins, der die Stimme der Pflege bei Entscheidungen ergreift, die unsere Profession betreffen. Dieser soll auf Augenhöhe mit seinem medizinischen Kollegen zusammenarbeiten. Wir empfehlen demnach den *chief nursing officer*, so wie er der *European Federation of Nurses* 2015 im Rahmen des luxemburgischen EU-Ratsvorsitzes vorgestellt wurde und der die Pflege bei wichtigen internationalen Sitzungen mit der Weltgesundheitsorganisation vertreten soll, in Form eines *directeur adjoint des soins* in das Gesundheitsministerium zu integrieren.

Als konkrete Maßnahme für das Jahr der Pflege 2020 fordern wir die Erarbeitung eines nationalen Aktionsplans zur Förderung der Pflege in Luxemburg. Dabei ist Pflege auf die Zusammenarbeit von insgesamt fünf Ministerien angewiesen:

* Die Pressemitteilung wurde im Namen des ANIL-Verwaltungsrats verfasst von Anne-Marie Hanff (Präsidentin), Michèle Halsdorf (vorherige Präsidentin) und Tina Koch (Generalsekretärin).



Empfehlung der ANIL zur Integration des chief nursing officer in das Gesundheitsministerium

- 1. Gesundheitsministerium: Gesundheits- und Pflegepolitik; Gesetze, welche unseren Beruf betreffen; Berufszulassungen, ...
- 2. Ministerium für soziale Sicherheiten: Finanzierung der Kurzzeitpflege, ...
- 3. Familienministerium: Finanzierung der Langzeitpflege, ...
- 4. Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend: ersten beiden Jahre der Ausbildung auf Sekundarniveau
- 5. Ministerium für Hochschulwesen und Forschung: beiden letzten Jahre der Ausbildung auf Hochschulniveau

Wir möchten an dieser Stelle die Wichtigkeit des Einbezugs der Pflege während der Verfassung neuer Gesetze betonen. Aktuell wird die Pflege leider häufig erst nach Abschluss des Erarbeitungsprozesses um eine Stellungnahme gebeten. Gleichzeitig werden den Einwänden nur unzureichend Aufmerksamkeit geschenkt.

Wir begrüßen es, dass der neue Gesundheitsminister Etienne Schneider sich anhand eines *état des lieux des professionnels de santé* einen Überblick über die aktuelle Lage verschaffen möchte. Hiermit beauftragt wurde, wie bereits beim Audit der Notaufnahmen, Marie-Lise Lair-Hillion von „Santé et Perspectives Sàrl“. Die ANIL hat wie unzählige andere Berufsgruppen an den Ergebnispräsentationen teilgenommen und wartet nun auf die nächsten politischen Schritte.

REFORMEN GEFRAGT

Luxemburgs Tarif-System für ambulante Pflege basiert auf einem 20 Jahre alten Katalog. Im Rahmen der angestrebten Veränderungen des Leistungskatalogs ergab bereits 2013-2014 eine Untersuchung der Universität Vallendar, dass 32% aller Leistungen, welche für eine autonome Lebensführung unabdingbar sind nicht im Leistungskatalog enthalten sind, d.h. nicht bezahlt werden.

Die für die Politik überraschenden Ergebnisse dieser hochaufwändigen pflegewissenschaftlichen Untersuchung stellten das gesamte System in Frage. Die Pflegewissenschaftler schlussfolgerten damals, dass ein empirisches System (Workload-Modell) und nicht die damals bereits geplanten Veränderungen des Leistungskatalogs die beste Lösung für Luxemburg darstellt.

ILLUSTRATION © ASSOCIATION NATIONALE DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS DU LUXEMBOURG (ANIL)

Es braucht demnach nicht nur einen aktualisierten Leistungskatalog, sondern eine komplette Erneuerung des gesamten Funktionierens der Nomenklaturkommission, bei welcher wir mit am Entscheidungstisch sitzen möchten. Bis dahin fordern wir, dass die Pflege eigenständig die Leistungen verhandelt, welche selbstständig ohne Arztverordnung durchgeführt werden. Dies ist für die Weiterentwicklung der Pflege von enormer Wichtigkeit, da diese Leistungen die Pflege von einem reinen Assistenzberuf unterscheiden und einen Großteil unserer Kernarbeit ausmachen: Für Jemanden zu sorgen!

Wie bereits dargelegt bilden die aktuellen Finanzierungsmodelle die Realität nur unzureichend ab. Das Tätigkeitsfeld der Pflegenden wird stark von der Pflegebedürftigkeitsdefinition des Gesetzes geprägt.

Dies steht der Weiterentwicklung und Attraktivität des Pflegeberufes in Luxemburg im Wege. Pflegenden und Politiker neigen dazu, diese Auffassung von Pflege zu verinnerlichen, weil eben nur diese Ausschnitte finanziert werden, und für Weitergehendes keine Zeit bleibt. Der Pflegebedürftigkeitsbegriff wird im Artikel 348 des luxemburgischen Gesetzes zur Pflegeversicherung wie folgt definiert: „[L]’état d’une personne qui (...) a un besoin important et régulier d’assistance d’une tierce personne pour les actes essentiels de la vie.“ Interessant wird es, wenn man sich anschaut, was unter den *actes essentiels de la vie* verstanden wird.

Auf welche Tätigkeiten könnten Sie als Pflegebedürftige/r nicht verzichten?

- Laut der Pflegeversicherung scheinen dies folgende Tätigkeiten zu sein:
- 1. Körperpflege,
 - 2. Ausscheidung,
 - 3. Nahrungsaufnahme,
 - 4. (Fort-)bewegung sowie
 - 5. An- und Ausziehen.

Was ist jedoch mit dem Bedarf an Genuss? Einen Kaffee morgens im Bett zu trinken. Nicht zur Flüssigkeitsaufnahme, sondern weil es herrlich ist, an einem Frühlingmorgen mit einem heißen Kaffee im Bett zu verweilen.

Was ist mit dem Bedürfnis Zeitung zu lesen, Hobbies und Spaß zu haben, sich was Gutes zu tun, sich nützlich zu machen, usw.? Bleiben pflegebedürftigen Menschen diese schönen Dinge somit verwehrt? Es stellt sich die grundlegende Frage, welche Rechte unsere Politik und Gesellschaft den Pflegebedürftigen noch zuspricht? Die Pflege möchte die Rechte der Betroffenen stärken und muss deswegen unbedingt bei Entscheidungen, welche das Finanzierungsmodell betreffen, mitwirken können.

Weitere wichtige Aspekte sind für uns das Recht auf Teilnahme an der Quadripartite, eine Einbindung in den Entscheidungsprozess zur Schaffung eines Bachelors in der Pflege sowie die rechtliche und ethische Klärung des Themas Fixierung durch die Politik.

Für das Jahr der Pflege 2020 stehen für die ANIL demnach zwei Schritte besonders im Mittelpunkt: die Schaffung eines *département des soins* unter der Leitung eines *directeur des soins* am Gesundheitsministerium sowie die Erarbeitung eines nationalen Aktionsplans zur Förderung der Pflege in Luxemburg.

Weitere Informationen unter:



DER DARM IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Text **Jacqueline Orlewski**

Das Darm-Mikrobiom ist in den letzten Jahren verstärkt in den Fokus der Wissenschaft gelangt. Auch in der Öffentlichkeit stößt die Thematik auf großes Interesse. Denn immer mehr Untersuchungen zeigen, dass die Millionen Mikroorganismen, die unseren Darm besiedeln, nicht nur unverzichtbare Dienste bei der Verdauung und Verwertung der Nahrung leisten, sondern die Zusammensetzung dieser Mikroorganismen auch eine Rolle bei der Entstehung verschiedener Erkrankungen – von Herz-Kreislauf-Leiden, psychischen Störungen bis hin zu Lebererkrankungen und Adipositas – spielt. Wissenschaftler beginnen gerade erst zu erfassen, wie erstaunlich komplex unser Körper mit seinen mikrobiellen Bewohnern verknüpft ist.

Regelmäßig werden neue, spektakuläre Ergebnisse veröffentlicht. Wir haben auf den folgenden Seiten einige der neuesten Erkenntnisse für Sie zusammengefasst.

MIT DARMMIKROBEN GEGEN HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN UND DIABETES

Mittlerweile ist klar, dass bestimmte Mikroben unter den zahlreichen Arten im Darm spezielle Effekte auf ihren menschlichen Wirt haben können. In diesem Zusammenhang ist das Bakterium *Akkermansia muciniphila* in den Fokus gerückt. Es zeichnete sich ab, dass die Häufigkeit dieser Mikroben im Darm von Menschen mit einem

geringeren Risiko für Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck verknüpft ist. Versuche an Mäusen bestätigten dann, dass eine gezielte Behandlung mit den Bakterien in dieser Hinsicht positive Effekte hervorrufen kann.

2017 konnte das Team um Patrice Cani von der Katholischen Universität Louvain schließlich zeigen, dass die Bakterien für diesen Effekt offenbar nicht lebendig sein müssen: Die pasteurisierte Bakteriensubstanz konnte bei Mäusen die verschiedenen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sogar besonders effektiv senken.

Nun berichten Cani und seine Kollegen über die Ergebnisse der nächsten Phase der Erforschung des Potenzials von *Akkermansia muciniphila*. Die klinische Studie sollte die Durchführbarkeit, Verträglichkeit und Wirkung von Präparaten beim Menschen klären. An der klinischen Pilotstudie nahmen 40 Freiwillige teil.

Sie waren alle vom sogenannten metabolischen Syndrom betroffen, das als ein entscheidender Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt. Das metabolische Syndrom tritt vor allem in der westlichen Welt häufig auf und ist durch vier Aspekte gekennzeichnet: Fettlei-



bigkeit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Insulinresistenz, die wiederum mit einem Risiko für Diabetes Typ 2 verknüpft ist. Die Probanden wurden nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen eingeteilt: Über drei Monate hinweg nahmen sie täglich entweder ein wirkungsloses Scheinpräparat (Placebo), lebende Bakterien oder die pasteurisierten Bakterien ein. Sie wurden außerdem gebeten, ihre Ernährungsgewohnheiten oder ihre körperliche Aktivität nicht zu ändern.

Wie die Forscher berichten, bestätigten die Tests am Menschen, was die Ergebnisse bei den Mäusen zuvor hoffen ließen: Die Aufnahme des Bakteriums verbesserte die Entwicklung des Gesundheitszustands der Probanden

deutlich. Besonders die pasteurisierte Version zeigte bezüglich der kardiovaskulären Risikofaktoren und des Niveaus der Insulinresistenz im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich positive Effekte. Die Forscher stellten auch eine Abnahme der Entzündungsmarker in der Leber fest – dabei handelt es sich ebenfalls um ein Zeichen der Verbesserung des Allgemeinzustands.

Sogar eine leichte Abnahme des Körpergewichts um durchschnittlich 2,3 Kilogramm verzeichneten die Forscher bei den behandelten Studienteilnehmern sowie eine Senkung des Cholesterinspiegels. Im Gegensatz dazu verschlechterten sich die Stoffwechselparameter bei den Placebo-Probanden im Laufe der drei Monate

weiter, berichten die Wissenschaftler. Auch was die Verträglichkeit der Akkermansia-Präparate betrifft, gibt es offenbar nichts zu beanstanden – es traten keine Nebenwirkungen auf.

Den Wissenschaftlern zufolge werden die erfreulichen Ergebnisse dieser Pilotstudie nun zu einer größer angelegten Untersuchung beim Menschen führen. Sie soll die Resultate bestätigen, beziehungsweise ausweiten und dann schließlich den Weg zur Entwicklung eines Nahrungsergänzungsmittels auf der Basis von Akkermansia ebnen. Wenn alles glatt läuft, könnte ein entsprechendes Produkt 2021 auf den Markt kommen, heißt es in einer Mitteilung der Universität. «

Literaturhinweis:

Depommier et al., Supplementation with *Akkermansia muciniphila* in overweight and obese human volunteers: a proof-of-concept exploratory study, *Nature Medicine*, doi: 10.1038/s41591-019-0495-2

FOTO © ROBERT KNESCHKE – STOCKADOBEE.COM

BEGINNT
PARKINSON
IM DARM?

Krankhafte Ablagerungen des Proteins *Alpha-Synuclein* scheinen eine Schlüsselrolle für die Parkinson-Krankheit zu spielen. Interessanterweise finden sich diese Ablagerungen nicht nur im Gehirn betroffener Patienten, sondern mitunter auch in den Nervenzellen ihres Verdauungstrakts. Zu dieser Beobachtung passt, dass Parkinson oftmals mit Magen-Darm-Beschwerden einhergeht. Oft zeigen sich diese unspezifischen Symptome bereits Jahre bevor die neurodegenerative Erkrankung anhand ihrer typischen Merkmale wie zitterigen Händen und verlangsamten Bewegungen diagnostiziert werden kann. In diesem Zusammenhang veröffentlichten der Neuroanatom Heiko Braak und seine Arbeitsgruppe schon im Jahr 2003 eine spannende Hypothese: Parkinson, so ihre Idee, nimmt möglicherweise sogar im Bauchraum seinen Anfang und wandert von dort weiter ins Gehirn.

Braaks Theorie zufolge können schädliche Umwelteinflüsse über die Schleimhaut des Verdauungstrakts auf örtliche Nervenzellen einwirken und bei den dort vorhandenen Alpha-Synuclein-Proteinen krankhafte Veränderungen auslösen. Diese breiten sich in der Folge dann wie ein Keim über den Vagusnerv aus – eine große Ner-

venbahn, die vom Magen-Darm-Trakt bis zur Basis des Gehirns verläuft. Analysen von Hirngewebe Verstorbener führten den Mediziner außerdem zur Beschreibung der genauen Abfolge, in der die fehlgefalteten *Alpha-Synuclein*-Proteine in den unterschiedlichen Regionen des Denkkorgans auftauchen. Bisher jedoch fehlte ein handfester Beleg für diesen Verbreitungsweg. Aber das hat sich nun geändert.

Wissenschaftler um Sangjune Kim von der *Johns Hopkins University* in Baltimore haben zum ersten Mal am Tiermodell gezeigt, dass fehlgefaltetes *Alpha-Synuclein* tatsächlich über den Vagusnerv ins Gehirn wandern kann und sich dort in ähnlicher Weise ausbreitet, wie von Braak postuliert. Um dies zu belegen, injizierten die Forscher Mäusen Proteinfibrillen fehlerhafter *Alpha-Synuclein*-Proteine in das Muskelgewebe von Dünndarm und Magenausgang. Spritzten sie den Nagern relativ hohe Dosen von 25 Mikrogramm, zeigten sich bereits nach einem Monat die ersten Effekte. So offenbarte der Blick ins Gehirn: Nach vier Wochen hatten die fehlgefalteten Proteine den unteren Teil des Hirnstamms erreicht.

Nach drei Monaten ließ sich das *Alpha-Synuclein* dann unter anderem auch im *Locus caeruleus* des Hinterhirns sowie in der *Substantia nigra* nachweisen – jenem Teil des Gehirns, der bei Parkinson typischerweise vom Zelluntergang betroffen ist. Nach sieben Monaten fanden die Wissen-

schaftler sogar *Alpha-Synuclein*-Ablagerungen in weiteren Gehirnregionen wie dem Hippocampus. Außerdem zeigte sich in der *Substantia nigra* nun auch der charakteristische Verlust der Dopamin produzierenden Nervenzellen. Dass die fatale Ausbreitung der Proteine wirklich über den Vagusnerv stattfand, bestätigte ein zweites Experiment: Bei Mäusen mit einem durchtrennten Vagusnerv passierte nach der Injektion des Proteins in den Darm im Gehirn gar nichts.

Wie die Forscher berichten, lösten die Veränderungen im Gehirn betroffener Mäuse viele der für Parkinson typischen Symptome aus.

Gelingt es in weiteren Studien, die Rolle des Bauchraums für Parkinson auch beim Menschen genauer nachzuvollziehen, könnten sich dadurch künftig bessere Möglichkeiten für Therapie und Früherkennung ergeben. Forscher untersuchen derzeit bereits, wie verlässlich sich Parkinson anhand von Biopsien der Nerven im Darm diagnostizieren lässt. «

MIKROBEN
MIT „DOPING-
EFFEKT“

Die Zusammensetzung der Darmflora wird stark von der Ernährung geprägt, aber auch andere Faktoren spielen eine Rolle. So legten Untersuchungen bereits nahe, dass auch das Niveau der körperlichen Aktivität die Darmflora beeinflusst. Inwieweit dies aber auch umgekehrt gilt, blieb bisher unklar.

Dieser Frage sind nun die Forscher um Aleksandar Kostic von der *Harvard Medical School* in Boston nachgegangen. Am Anfang standen dabei Untersuchungen von Stuhlproben, die von Teilnehmern des Boston-Marathons stammten sowie von Menschen, die eine eher sitzende Lebensweise kennzeichnet. Das Ziel war dabei, charakteristische Unterschiede in der Zusammensetzung der Darmbakterien-Gemeinschaften zwischen den Leistungssportlern und den „Couch-Potatoes“ aufzudecken.

Wie die Wissenschaftler berichten, stachen aus dem Gewimmel der verschiedenen Bakterien die Vertreter einer Gruppe hervor: *Veillonella* ist typisch für die Marathonläufer, bei den Nichtsportlern kamen diese Mikroben hingegen kaum vor, ergaben die Vergleiche. Als nächstes untersuchten die Forscher, was passiert, wenn man diese Bakterien Mäusen gezielt

verabreicht. Und siehe da – Tests mit den behandelten Nagern ergaben: Die Mikroben entfalteten bei den Mäusen geradezu einen Dopingeffekt. Ihre Leistung im Laufrad erhöhte sich im Vergleich zu Kontroll-Tieren um 13 Prozent, wie die Wissenschaftler berichten.

Von da an stand *Veillonella* im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit: Die Forscher wollten herausfinden, wie diese Bakterien den leistungssteigernden Effekt hervorrufen. „Als wir uns mit den Details von *Veillonella* befassen, stellten wir fest, dass diese Mikroben in der menschlichen Darmflora einzigartig sind, weil sie Milchsäure als einzige Kohlenstoffquelle verwenden“, sagt Kostic. Es ist bekannt, dass Muskeln bei anstrengendem Training Milchsäure produzieren. Das bedeutet: Die Hauptnahrungsquelle der *Veillonella*-Bakterien ist dieses Sport-typische Stoffwechselprodukt. Die Forscher konnten in diesem Zusammenhang auch zeigen, dass die Milchsäure tatsächlich vom Blut in den Darm übergehen kann, wo sie die Bakterien erreicht.

Aus den Untersuchungsergebnissen der Forscher geht hervor, dass der Abbau der Milchsäure durch die *Veillonella*-Bakterien im Darm zur Entstehung einer Substanz namens *Propionat* führt, bei der es sich offenbar um den eigentlichen Wirkstoff handelt. „Unterm Strich zeichnet sich damit ab: Es entsteht bei Leistungssportlern eine positive Rückkopplungsschlei-

fe. Sie produzieren etwas, das diese bestimmten Bakterien haben wollen. Im Gegenzug erzeugen die Mikroben dann etwas, das wiederum dem Wirt zugutekommt“, resümiert Kostic.

Das Team will nun in weiteren Untersuchungen ausloten, ob sich die Erkenntnisse in Behandlungen beim Menschen umsetzen lassen. In Frage kommt demnach eine gezielte Steigerung der Leistungsfähigkeit von bestimmten Personen durch eine Bereicherung ihrer Darmflora mit *Veillonella*-Bakterien.

Wie die Wissenschaftler erklären, sind beispielsweise viele Menschen mit Stoffwechselstörungen nicht in der Lage, ein Trainings-Niveau zu erreichen, das natürlicherweise optimale Gesundheitseffekte vermittelt. Die Ergänzung ihrer Darmflora mit probiotischen Kapseln, die *Veillonella* enthalten, könnte ihnen aber möglicherweise den nötigen Schub für ein effektiveres Training geben, meinen die Wissenschaftler. «

Literaturhinweis:
Kim et al., Transneuronal Propagation of Pathologic -Synuclein from the Gut to the Brain Models Parkinson's Disease, Neuron, doi: 10.1016/j.neuron.2019.05.035

Literaturhinweis:
Scheiman et al., Meta-omics analysis of elite athletes identifies a performance-enhancing microbe that functions via lactate metabolism, Nature Medicine, doi: 10.1038/s41591-019-0485-4

BLICK ÜBER DIE GRENZE

PFLEGE ALS GESUNDHEITSRISIKO?

Der aktuelle Gesundheitsreport 2019 der Techniker Krankenkasse zeigt: Pflege geht auf die Gesundheit. Im Vergleich zu anderen Berufsgruppen sind in Deutschland Menschen in Pflegeberufen überdurchschnittlich oft und auch länger krankgeschrieben. Kranken- und Altenpflegekräfte fallen im Schnitt jährlich für rund 23 Tage krankheitsbedingt aus. Das sind acht Tage mehr als in der Vergleichsgruppe aller Beschäftigten. Dabei sind die Berufstätigen speziell in der Altenpflege noch stärker betroffen. Mit einem Krankenstand von 6,94 Prozent haben sie höhere Fehlzeiten als ihre Kolleginnen und Kollegen in der Krankenpflege mit 6,02 Prozent.

Beide Ergebnisse liegen deutlich über dem Durchschnitt aller Berufstätigen von 4,09 Prozent. „Dieser Trend ist seit Jahren zu beobachten. Auch wenn die Fehltagelast generell zugenommen haben, liegen die Werte für Kranken- und Altenpflegeberufe klar über den durchschnittlichen Vergleichszahlen in anderen Berufen“, erklärt Dr. Thomas Grobe, aQua-Institut für angewandte Qualitätsförderung und Forschung im Gesundheitswesen. Besonders viele Fehltagelast in den Pflegeberufen gehen auf das Konto von psychischen Störungen und Krankheiten des Bewegungsapparats.

Während berufsübergreifend jeder Beschäftigte durchschnittlich 2,47 Tage letztes Jahr aufgrund einer psychischen Diagnose krankgeschrieben war, beliefen sich die Fehltagelast in den Pflegeberufen auf durchschnittlich

4,63 Tage. Das sind rund 87 Prozent mehr. Aufgrund von Muskelskeletterkrankungen fehlte jeder Beschäftigte letztes Jahr 2,61 Tage – bei den Menschen in Pflegeberufen waren es mit 4,78 Tagen 83 Prozent mehr.

Auch bei der Verschreibung von Arzneimitteln liegen die Pflegekräfte vorn. So erhalten Altenpflegekräfte mit 314 Tagesdosen pro Kopf 28 Prozent mehr Medikamente als der Durchschnitt der Berufstätigen (244 Tagesdosen). Krankenpflegekräfte erhalten im Schnitt 278 Tagesdosen, das sind 14 Prozent mehr. Thomas Grobe: „Neben Medikamenten gegen Bluthochdruck und Magensäureblockern werden Menschen in Pflegeberufen im Vergleich zu den Berufstätigen insgesamt erheblich größere Mengen an Arzneimitteln zur Behandlung des Nervensystems verschrieben – insbesondere den Männern.“

Die Techniker Krankenkasse fordert, dass in Zukunft noch mehr gesundheitsförderliche Konzepte individuell entwickelt und umgesetzt werden. Das reicht von der Schichtplangestaltung, über optimierte Kommunikationsprozesse bis hin zu Angeboten zur Stressreduzierung und Entspannung. Auch die Digitalisierung wird als Chance gesehen. So könne die elektronische Patientenakte künftig die Kommunikation und die Abläufe in den Einrichtungen so erleichtern, dass die Pflegekräfte mehr Zeit für ihre Patienten gewinnen.

(Quelle: www.altenheim.net.de)

SAVE THE DATE!

CONFÉRENCE

MA VOLONTÉ EN FIN DE VIE ... ET AVANT

modérée par
Madame Nathalie Reuter

13 NOVEMBRE 2019
À L'ABBAYE
DE NEUMÜNSTER

28, rue Münster,
L-2160 Luxembourg-Grund

PROGRAMME

17h30 – 17h40

Accueil

17h40 – 17h50

Mot de bienvenue par Madame
le Ministre de la Famille et de
l'Intégration, Corinne Cahen

17h50 – 18h00

Mot de bienvenue par Monsieur
le Ministre de la Santé,
Étienne Schneider

18h00 – 19h30

Soins palliatifs et euthanasie:
possibilités et limites chez la
personne démente,
Dr Dominique Lossignol

19h30 – 20h00

Pause

20h00 – 21h30h

Trois lois dans le cadre
de la fin de vie:
«Souffre-t-on encore?»,
Dr Philippe Lebecq

– Traduction en langue allemande et
en langue des signes prévue

– Entrée gratuite



COPAS RUNDTISCHGESPRÄCH

WEITERHIN
GESPRÄCHSBEDARF

Im Anschluss an seine Generalversammlung organisierte der Dachverband der Luxemburger Pflegeeinrichtungen, COPAS, im Juni ein Rundtischgespräch mit verschiedenen Politikern. Moderiert von COPAS-Präsident Marc Fischbach setzten sich Claude Wiseler (CSV), Mars Di Bartolomeo (LASP), Djuna Bernard (Déi Gréng) und Gilles Baum (DP) mit drei grundsätzlichen und systemimmanenten Aspekten des Pflegesektors auseinander. So z.B. mit den zwei bestehenden Kollektivverträgen FHL (Krankenhäuser) und SAS (Pflege- und Sozialsektor), die momentan für eine problematische Kluft in punkto Verdienst und Urlaubsregelung bei den Beschäftigten sorgen.

Ebenfalls thematisiert wurden die Tarifstruktur sowie Höhe und Zusammensetzung der Pensionspreise für Alters- und Pflegeheime. Fischbach betonte in diesem Zusammenhang, dass Kosten für Mitarbeiter der Haus-technik, Küche und Reinigung sowie anfallende Reparaturarbeiten nicht durch die Pflegeversicherung übernommen, sondern über den Pensionspreis getragen werden müssten. Dieser müsse dementsprechend von Zeit zu Zeit angepasst werden, um weiterhin „kostendeckend“ arbeiten zu können.

Von politischer Seite wurde mehr Transparenz in der Preisgestaltung angemahnt, die bestehenden, voneinander abweichenden Personalkosten sowie eine häufigere Anpassung der „valeur monétaire“ sollten in Zukunft jedoch ebenfalls diskutiert werden.



34. JOURNÉE DE GÉRONTOLOGIE

LE 30 SEPTEMBRE 2019 DE 14.00 À 17.00 HEURES
EduPôle Walferdange

„Die Veränderung der Motivation
über das Erwachsenenalter“

ACCUEIL

Dr Carine FEDERSPIEL
Présidente ALGG

ALLOCUTION

Corinne CAHEN
Ministre de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région

PROGRAMME

„Die Veränderung der Motivation über das Erwachsenenalter“

Prof. Dr. Alexandra FREUND,
Universität Zürich, Psychologisches Institut

Wie verändern sich unsere Ziele über das Erwachsenenalter? Die meisten 20-Jährigen streben andere Dinge in ihrem Leben an als die meisten 50- oder 80-Jährigen. Dies bezieht sich nicht nur auf den Inhalt der Ziele (z. B. ob die Familiengründung im Vordergrund steht oder die Gesundheit), sondern auch darauf, ob wir mit unseren Zielen eher etwas Neues erreichen wollen oder bereits Erreichtes aufrechterhalten und gegen Verluste schützen wollen. Eine Veränderung in der Zielorientierung hin auf Gewinne, Aufrechterhalten oder Verlustvermeidung über das Erwachsenenalter scheint sowohl in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden als auch auf die Zielverfolgung adaptiv zu sein. Darüber hinaus verändert sich, ob unser Augenmerk bei der Zielverfolgung vor allem auf der Zielerreichung gerichtet ist (Ergebnisfokus) oder auf die Zielverfolgung selbst (Prozessfokus): Mit zunehmendem Alter berichten Erwachsene einen stärkeren Prozessfokus. Ein stärkerer Prozessfokus ist für das Wohlbefinden und auch die Zielerreichung vorteilhaft. Zusammengefasst scheinen die motivationalen Veränderungen über das Erwachsenenalter einen wichtigen Beitrag zum erfolgreichen Altern zu leisten.

www.algg.lu

Sous le patronage du Ministère de la Famille



Journée organisée en collaboration avec la SMLGG
(Société Médicale Luxembourgeoise de Gériatrie et de Gérontologie)



Langues : Allemand et anglais
Agréée comme formation continue par le Ministère de la Santé
Participation gratuite et sans inscription

Auch dem mangelnden Nachwuchs in Pflegeberufen gelte es stärker entgegenzuwirken, indem z.B. Sprachhürden in der Ausbildung reduziert werden.

Einig war man sich bei dem dritten von Marc Fischbach zur Diskussion gestellten Punkt, nämlich der steigenden Anzahl privater Betreiber von Seniorenresidenzen, die mit falschen Versprechungen teils unlauteren Wettbewerb betrieben. So sollten in Zukunft verbindliche gesetzliche Standards

bzw. ein Label entwickelt werden, um diesem Trend im Sinne des Verbraucherschutzes einen geordneten Rahmen zu verschaffen.

Dennoch besteht für den Pflegesektor nach wie vor viel Klärungsbedarf und Marc Fischbach appellierte daher an seine Gesprächspartner, die angeschnittenen Fragen in den zuständigen Parteigremien weiter zu diskutieren und in den nächsten Wahlprogrammen zu berücksichtigen.

SMLGG KONFERENZ

DER RICHTIGE EINSATZ VON ANTIBIOTIKA



Im Rahmen ihrer Generalversammlung hatte die *Société médicale luxembourgeoise de gériatrie et de gérontologie* (SMLGG) am 5. Juni gemeinsam mit dem Familienministerium zu einer Konferenz mit den französischen Fachärzten Dr. Rozenn Hequette und Dr. Cédric Gaxatte vom *Centre hospitalier universitaire* Lille geladen. Nach der Begrüßung durch SMLGG-Präsident Dr. René Dondelinger setzte Dr. Murielle Weydert vom Luxemburgischen Familienministerium den thematischen Schwerpunkt der Veranstaltung und wies auf den *Plan national antibiotiques* 2018-2022 sowie dessen Begleitkampagnen hin. Als höchst problematisch habe sich in den letzten Jahren gezeigt, dass die Resistenz gegen Antibiotika zunehme, was jährlich den Tod von rund 33 000 Menschen in Europa zur Folge habe. Luxemburg gilt im übrigen als einer der größten Konsumenten von Antibiotika mit einem Verbrauch von 3,7 t pro Jahr.

Betroffen ist vor allem die ältere Population und hier insbesondere Menschen über 80 Jahre. Dies untermauerte zuletzt die europaweite

Studie *HALT (Étude européenne portant sur les infections et la consommation des antibiotiques dans les établissements de long séjour)*, die 2010, 2013 und 2017 durchgeführt wurde und an der auch 16 luxemburgische Einrichtungen teilnahmen. Hierbei wurde u.a. deutlich, dass die sorgsame Dosierung von Antibiotika sowie eine Sensibilisierung und die Teilnahme aller Beteiligten an der Initiative „Propper Hänn, sécher Hänn“ im Kampf gegen die Antibiotika-Resistenz von höchster Bedeutung sind.

In den beiden Vorträgen wurde anschließend dargestellt, wann und in welcher Form der Einsatz von Antibiotika in der Behandlung älterer Menschen angezeigt ist. Dr. Rozenn Hequette erläuterte in ihren Ausführungen über „Le poumon et les troubles de déglutition du sujet âgé – Quand traiter? Comment prévenir?“ zunächst die verschiedenen Definitionen und Diagnosen der Aspirationspneumonie. Besonders bei alten Patienten sei eine eindeutige Diagnose oft erschwert durch das Fehlen von Symptomen wie z.B. Fieber. Zu bedenken sei eben-

falls, dass Lungenentzündungen als Haupttodesursache alter und kognitiv beeinträchtigter Menschen gelten. Hier kann eine angemessen dosierte Verabreichung von Antibiotika die Lebensqualität durchaus erhöhen und Beschwerden am Lebensende erleichtern.

Dr. Cédric Gaxatte stellte in seinem Vortrag „Quand faut-il penser à l'infection urinaire chez la personne démente? Faut-il prélever et traiter ou non?“ verschiedene klinische Fallbeispiele zur Diskussion. Er erklärte u.a., wann Antibiotika bei einer bakteriellen Blaseninfektion zu keinen positiven Ergebnissen führten: „Pas de bénéfice des antibiotiques sur le nombre d'épisodes symptomatiques, la prévalence des bactériuries, les symptômes urinaires chroniques et la survie à long terme.“ Auch er unterstrich die Bedeutung einer sorgsamen Diagnosestellung, zumal Harnwegsinfekte zur zweithäufigsten Infektionsursache in Altenheimen zählten. Wie seine Vorrednerin warnte er vor einer unreflektierten, überdosierten Abgabe von Antibiotika. Er betonte aber auch, dass bei Harnwegsinfektionen am Lebensende eine Behandlung durch Antibiotika zwecks Symptomreduzierung durchaus angezeigt sei. Seine Schlussfolgerung könnte so auch als Fazit des Abends gelten: „La formation de ce soir participe à la sensibilisation et la formation au juste usage des antibiotiques.“

„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich die gleichen Fehler machen. Aber ein bisschen früher, damit ich mehr davon habe.“

MARLENE DIETRICH, SCHAUPIELERIN UND SÄNGERIN (1911-1992)



SCHÖNES WETTER HEUTE

Egal ob heiß oder kalt, ob Sommer oder Winter – das Wetter ist immer Gesprächsthema. Bei persönlichen Treffen genauso wie am Telefon geht es oft erst mal darum, ob es gerade regnet oder die Sonne scheint. Kein Wunder, meinen Experten. Denn kaum ein anderes Thema eigne sich besser, um eine Unterhaltung zu beginnen. „Es ist ein sehr guter Einstieg, weil es ein unverfängliches, recht neutrales Thema ist“, sagt Gesprächsforscher Patrick Voßkamp von der Universität Duisburg-Essen. „Damit verprelle ich niemanden.“ Übers Wetter zu reden sei viel sicherer als zum Beispiel über Politik, was viel mehr Konfliktpotenzial biete.

Professorin Susanne Günthner, die sich an der Uni Münster mit Alltagskommunikation beschäftigt, spricht von einem safe topic. „Das Schöne ist: Ich kann darüber auch mit einem Unbekannten ein Gespräch anfangen – und an dessen Reaktion erkennen, ob der überhaupt mit mir kommunizieren will oder nicht. Wenn ja, kann ich das Gespräch weiterführen – wenn nein, kann

ich ohne Probleme wieder aussteigen.“ Auch zum Überbrücken peinlicher Gesprächspausen biete sich das Wetter bestens an. Beim Wetter könne jeder mitreden, denn es betreffe nun mal jeden, sagt Günthner. Als Gesprächsthema funktioniere es deshalb über alle sozialen oder kulturellen Unterschiede hinweg, Vorinformationen über den anderen seien nicht nötig. „Man kann mit jedem darüber sprechen, egal welche Herkunft, welchen Bildungsstand oder welches Alter er hat.“ Und weil es sich ständig ändert, biete das Wetter auch weitergehenden Gesprächsstoff: Sollte man einen Schirm mitnehmen? Wird ein geplanter Ausflug ins Wasser fallen? Braucht man eine Jacke? Oder doch lieber einen Sonnenschutz? Die Themen rund ums Wetter sind schier unerschöpflich.

(www.stern.de)

GRÜNES GEMÜSE GEGEN FALTEN

Wer jeden Tag grünes Blattgemüse, Nüsse und Vollkornbrot isst, wappnet seine Haut gegen Umwelteinflüsse und verlangsamt so das Altern, spricht die ungeliebte Faltenbildung unseres größten Organs. Das belegt eine Studie australischer Altersforscher der Monash-Universität in Melbourne. Der Anti-Aging-Stoff in den Nahrungsmitteln heißt Selen. Das Spurenelement regt die Produktion von Schutz-enzymen in der Haut an und sorgt für den schönen Nebeneffekt, dass unsere Haut nicht nur gesünder, sondern auch jünger aussieht.



GESCHAFFT: MIT 100 IN DEN STADTRAT

In der vorigen Ausgabe des „Bulletin“ berichteten wir bereits über die rüstige Seniorin Lisel Heise, die mit 100 Jahren erstmals bei einer Kommunalwahl für den Stadtrat von Kirchheimbolanden kandidierte. Und sie hat es tatsächlich geschafft: Am 26. Mai wurde sie mit deutlichem Stimmenvorsprung für die Wählergruppe „Wir für Kibo“ gewählt.

Lisel Heise nehme das Mandat an, hieß es. Sie ist damit die weltweit wohl älteste Kandidatin, die jemals in ein öffentliches Gremium eingezogen ist und bestes Beispiel dafür, dass es nie zu spät für eine neue Karriere ist.

Ausschlaggebend für ihre politische Berufung war im übrigen die geplante Schließung des lokalen Freibads, mit der Lisel Heise ganz und gar nicht einverstanden ist.

(www.swp.de)

Elevator Technology

Ihre Treppe leicht hinauf und leicht hinunter.

Entdecken Sie den Treppenlift und den Hauslift von thyssenkrupp.
Kostenloses Preisangebot und Beratung unter 40 08 96.

luxembourg@thyssenkrupp.com
www.thyssenkrupp-elevator.com/lu



engineering.tomorrow.together.

thyssenkrupp