

## Ambulante Kundenzeitung

## Herbst 2010

3. Ausgabe 2010



Foto: Marina Maksymiuk

*Liebe Kunden, Liebe Leser,  
Дорогие читатели,*

Fliegende Blätter  
in stürmischer Nacht  
Peitschen des Regens  
hat Kälte gebracht.

Zerzauste Bäume  
im Morgenrot steh'n  
trockene Winde  
der Tag wird noch  
schön.

Gerhard Ledwina

Ласточки пропали,  
А вчера с зарёй  
Всё грачи летали  
Да как сеть мелькали  
Вон над той горой.  
С вечера всё спится,  
На дворе темно.  
Лист сухой валится,  
Ночью ветер злится  
Да стучит в окно...

*Афанасий Фет*

herzlichen Dank für Ihr Interesse  
an unserer Kundenzeitung, diesmal  
u.a. mit dem Thema Alkoholismus.  
Wir wünsche Ihnen viele goldene  
Herbsttage!

*Ihre Julia's*

большое спасибо за интерес к  
нашей газете. Тема этого номера  
– алкоголизм.

Мы желаем вам всего самого  
наилучшего!

*Ihre Julia's*



**Marlies Sindermann**

24 Berufsjahre, u. a. in der Herzchirurgie in der Schweiz verbracht, qualifizieren Schwester Marlies als eine erfahrende Pflegefachkraft.

Doch da es zuhause am schönsten ist, kam sie in ihre Heimat Bad Oeynhausen zurück und arbeitete fortan im Herzzentrum vor Ort. Zur Abwechslung studierte sie in Hannover und jobbte nebenbei im Krankenhaus.

In Berlin fand die Liebe ihres Lebens und ist nun glückliche Mutter von 4 Kindern. Dank Julias Pflege team hat sie einen positiven Einblick in die ambulante Pflege erhalten. Ein weiteres Studium hält sie jung und gibt ihr einen guten Ausgleich zur Arbeit und zu ihren Familienpflichten. So bleibt ihr Leben auch weiterhin spannend und interessant.

### **Herr Michael Städtke**

ist von „Haus aus“ gelernter Zimmermann. Er hat viele Jahre auf Baustellen verbracht bis er dann feststellte, dass diese Tätigkeit ihn nicht mehr ausfüllte. Ein Praktikum in einer Pflegeeinrichtung überzeugte ihn von seinem neuen Berufsfeld. Er absolvierte die Basisqualifikation und arbeitet jetzt schon seit mehreren Jahren in unserem Pflegedienst. Seine von ihm versorgten Kunden freut's.

## **Наши сотрудники**

### **Марлис Зиндерманн**

Марлис проработала 24 года в отделении сердечной хирургии в Швецарии и приобрела там богатый профессиональный опыт.

По возвращению в родной город Бад Оенхаузен она устроилась на работу в Кардиоцентр. Кроме этого она начала заочно учиться в университете в Ганovere. У Марлис любимый муж и четверо детей.

Благодаря Julias Pflege team она познакомилась с работой в амбулантной сфере с позитивной стороны.

Марлис полна энергии и открыта всему новому.



### **Штедтке Михаил**

Считает своим призванием домашнее хозяйство. Михаил долгое время проработал в сфере строительства, но постепенно разочаровался в этом.

После прохождения практики в фирме по уходу за пациентами на дому он решил изменить род своей деятельности. После успешного окончания специальных курсов Михаил начал работу в нашей фирме. Вот уже много лет мы получаем положительные отзывы от его пациентов.

## Wenn der Alkohol zum Problem wird

Mit der gestiegenen Lebenserwartung steigt die Anzahl der Alkoholkranken im Alter. Fast jeder 10 Mensch über 60 Jahre ist davon betroffen. Da das soziale Umfeld häufig fehlt fallen problematische Trinkverhalten erst im fortgeschrittenen Stadium auf.

Ältere Menschen trinken, um körperliche Beschwerden zu lindern oder negative Gefühle wie Trauer, Einsamkeit und Angst besser ertragen zu können. Im körperlichen Bereich äußern sich die Symptome eher in Form allgemeiner Altersbeschwerden, wie etwa Stürze, erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutfettspiegel, Untertemperatur, Durchfall und sich allmählich entwickelnde Inkontinenz. Die Vernachlässigung der eigenen Person (mangelnde Hygiene, schlechter Ernährungszustand, schlechte Wohnsituation) fällt erst nach und nach in der Umgebung auf.

Psychische Probleme, wie etwa Schlaflosigkeit, depressive Gefühle, Apathie, Gedächtnisprobleme und Verwirrtheit, Interessenverlust sind häufiger Folgen als Ursachen des Alkoholmissbrauchs. Die Einnahme von Medikamenten zusammen mit Alkohol kann gefährliche Wechselwirkungen hervorrufen.

Mit fortschreitendem Alter reagiert das Gehirn immer anfälliger auf Alkohol: Die Nervenzellen brauchen 80% des Zellsauerstoffs um den Alkohol abzubauen, bei einer ohnehin schon reduzierten O<sup>2</sup>Aufnahme bei Senioren. Es fehlt an Körperwasser, um den schädlichen Alkohol zu verdünnen. Deshalb treten Rauschwirkungen schon bei geringen Mengen auf. Gehirn, Leber, Bauchspeicheldrüse und Nieren leiden besonders unter dem erhöhten Alkoholkonsum.

## Когда алкоголь стал проблемой...

Вместе с увеличением продолжительности жизни растёт и число пожилых людей, страдающих алкоголизмом. Это почти каждый десятый человек старше 60 лет. Зачастую эти люди имеют очень узкий круг общения, поэтому проблема алкоголизма обнаруживается у них на поздних стадиях.

Пожилые люди пытаются с помощью выпивки облегчить физические страдания, либо душевные переживания, такие как одиночество, страхи и подавленность. Часто симптомы выражаются в типичных для пожилого возраста жалобах: повышенное давление и уровень холестерина в крови, пониженная температура тела, поносы вплоть до недержания стула и мочи. Со временем окружающим бросается в глаза пренебрежительное отношение человека к себе: недостаточная гигиена, плохие жилищные условия и хужоба.

В психическом плане могут проявляться такие симптомы как бессонница, апатия, нарушения мыслительных процессов, потеря интереса к былым увлечениям. Употребление алкоголя вместе с медикаментами может провоцировать опасные побочные действия.

С возрастом мозг человека становится более чувствительным к алкоголю: нервные клетки используют для переработки алкоголя до 80% получаемого кислорода, хотя пожилые люди испытывают кислородное голодание. Им также не хватает воды в организме для разбавления губительного алкоголя. Поэтому интоксикации возникают даже при небольшом употреблении алкоголя. Мозг, печень, почки и поджелудочная железа особенно страдают при повышенном употреблении алкоголя.

## 2 Gruppen werden unterschieden:

Early-onset-Trinker: sie trinken schon ihr ganzes Leben und weisen ausgeprägte Krankheitszeichen sowohl auf der körperlichen als auch auf der psychischen Ebene auf. Alkoholismus erweist sich in solchen Familien oft als familiäres Merkmal.

Late-onset-Trinker: Es handelt sich vor allem um Frauen und Personen mit einem erhöhten sozioökonomischen Status. Meist lässt ihre körperliche Verfassung nicht erkennen, dass sie trinken. Psychische Störungen kommen seltener vor, da sich die Abhängigkeit in kurzer Zeit entwickelt. (Verlust des Lebenspartners, Berentung, Vereinsamung, finanzielle Einbußen).



## Wie erkenne ich Alkoholprobleme ?

Haben sie schon einmal das Gefühl gehabt, sie müssten weniger trinken? Haben sich schon Menschen bei Ihnen mit Bemerkungen über die Tatsache beschwert, dass Sie trinken? Haben sie sich schon einmal schlecht und schuldig gefühlt, weil Sie trinken? Ist es Ihnen schon passiert, dass das Trinken das erste war, was Sie morgens gemacht haben um Ihre Nerven zu stärken oder um einen Kater zu bekämpfen?

Alkoholranke haben ein jahrelanges Training, ihre Sucht zu verharmlosen – das Alkoholproblem wird als beschämend erlebt. Die Bereitschaft, Hilfe von

## 2 Stadien Alkoholismus

Nachalgebende: wie gewöhnlich dies Frauen und Menschen mit hohem sozialem Status. Häufiger als alles nach ihrem Gesundheitszustand ist es praktisch unmerklich, dass sie missbrauchen Alkohol. Psychische Störungen sind auch selten, wie gewöhnlich ist die Alkoholabhängigkeit entwickelt in kurzer Zeit. Dies kann sein wegen der Verlust eines nahen Menschen, Einsamkeit, finanzielle Probleme.

Spätgebende: solche Menschen verwenden Alkohol in der gesamten Lebensdauer und haben ausgeprägte wie physische, wie auch psychische Symptome. Häufiger Alkoholismus bei ihnen ist eine Familieneigenschaft.

## Wie erfahren, ob Sie haben Probleme mit Alkohol?

Zurückgekommen sind Sie jemals, dass Sie zu viel trinken? Gehört haben Sie dies von anderen Menschen? Erschien sich bei Ihnen das Gefühl der Schuld wegen, dass Sie trinken? Geschehen ist mit Ihnen etwas, dass Sie trinken am Morgen zur Erleichterung der Schmerzen?

Alkoholiker haben vieljährige Erfahrung der Verharmlosung ihrer Abhängigkeit, weil sie sich schämen dies. Jede Hilfe von außen ist für sie erniedrigend.

Bei älteren Menschen ist Alkoholismus häufiger mit psychischen Störungen verbunden, was die Diagnose erschwert.

## Wem wenden Sie sich um Hilfe bei Alkoholismus bei älteren Menschen?

Dies ist in erster Linie der behandelnde Arzt, aber auch spezialisierte Konsultationen und Gruppenhilfe.

Einrichtungen der Suchthilfe anzunehmen, ist eher gering. Da Alkoholismus bei alten Menschen oft mit psychischen Störungen einher geht ist die Diagnosestellung häufig schwierig.

### **Wie kann Alkoholismus bei älteren Menschen begegnet werden?**

Ansprechpartner bei Alkoholproblemen sind der Hausarzt, sind Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

Es gibt erste Angebote für ältere Suchtkranke, die deren speziellen Lebensumstände und Ressourcen berücksichtigen.

### **Eine Entwöhnungstherapie besteht aus 2 Teilen:**

1) **Erarbeitungsphase** (ambulant oder Krankenhauseinweisung). Da die Entzugserscheinungen bei älteren Menschen schwerwiegender sind und länger dauern, ermöglicht eine KH-Einweisung eine bessere Überwachung der manchmal lebensbedrohlichen Entgiftungssymptome. Zur Linderung werden Medikamente verabreicht.

### **2)Rehabilitationsphase/Langzeittherapie**

Durch Persönlichkeitsentwicklung und soziales Training soll eine lebenslange „Trockenheit“ erreicht werden. Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen unterstützen die soziale Einbindung. Ziel ist es, die Sucht als eigene Krankheit zu akzeptieren und Bewältigungsstrategien einzuüben.

Nur ein geringer Teil der Kranken schafft es, mit kontrolliertem Trinken ein vergleichsweise normales Leben zu führen. Die Rückfallquote ist hoch.

### **Ambulante Suchtberatung Mitte**

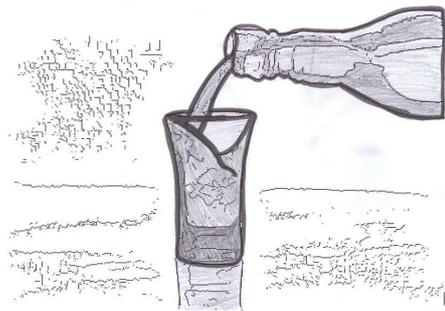
Zentrum für integrative Suchthilfe Mitte, für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige. **Telefon: 030/224451 100**

Для пожилых людей, страдающих алкогольной зависимостью созданы специальные программы помощи с учётом их индивидуальных возможностей.

### **Терапия алкоголизма состоит из 2 фаз:**

1)**Фаза дезинтоксикации** (стационарно или амбулатно). В связи с тем, что у пожилых людей отвыкание происходит дольше и в более тяжёлой форме, в этот период им лучше находиться в больнице под постоянным наблюдением специалистов.

2) **Реабилитационная фаза (длительная)** Эффект достигается с помощью социальных тренингов, а так же тренингов для развития личности. Созданы группы самопомощи и специализированные консультации, облегчающие интеграцию в жизнь общества. Они ставят себе целью помочь пациенту признать алкогольную зависимость болезнью и выработать стратегию решения проблемы.



Лишь небольшому количеству пациентов удаётся бросить пить и вернуться к нормальному образу жизни. Риск рецидивов очень высок.

Амбулантаные консультации по вопросам алкогольной зависимости

Интеграционный центр для людей с алкогольной зависимостью и их близких.

Телефон: 030/224451 100



# 1. Juli 2010

## Das war unser Tag der offenen Tür!

Zum 5jährigen Firmenjubiläum gab es innerhalb und außerhalb der Büroräume keine freien Plätze mehr. Unsere Gäste genossen bei sehr schönem Sommerwetter vielfältige Variationen von Kuchen und Kleingebäck. Auch an Heiß- und dem Anlass gebührenden Kaltgetränken fehlte es nicht. Das kulturelle Angebot umfasste Beiträge aus verschiedenen Ländern.

Einige unserer Kunden wagten einen „Solo“; der musikalische Beitrag von Frau Mekk, 96 Jahre, wurde mit besonders viel Applaus bedacht. Zur Feier des Tages trugen Rachel und Rebecca - das Lampenfieber plagte sie ein wenig - ein besonderes Ständchen vor, nicht nur zur Freude ihrer Mutter, Frau Shapiro, sondern auch aller anderen Anwesenden.

Die Musikgruppe, traditionell gekleidet, erzählte stimmungsgewaltig in Volksliedern aus dem Leben der Menschen in Russland und Deutschland. Die etwas „fitteren“ schwangen dazu das Tanzbein. Wer wollte, nutzte die Zeit für nette Kontakte, oder auch für eine fachliche Beratung.

Unser „Transport-Service“ brachte alle bedürftigen Besucher wieder in ihr angestammtes Zuhause.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Helfern, welche durch ihre Arbeit, ihre materielle und finanzielle Unterstützung zum Gelingen unserer Jubiläumsfeier beigetragen haben.

Auch allen unseren Gästen an dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön für ihren Besuch!

## День открытых дверей!

На празднование нашего пятилетнего юбилея пришло так много гостей, что не осталось ни одного свободного места. Погода преподнесла нам в подарок чудесный летний солнечный день.

Наши гости лакомились различными угощениями и напитками. Кроме этого была представлена разнообразная культурная программа.

Некоторые наши клиенты сами изъявили желание что-нибудь спеть, так например фрау Берта Мекк, 96 лет, порадовала остальных гостей своей песней, получив продолжительные аплодисменты.

Юные Ребекка и Рахель сделали всем нам несколько музыкальных подарков, доставив гостям и прежде всего своей маме, Юлии Шапиро, большое удовольствие.

К нам были также приглашены профессиональные артисты. Фольклёрная группа в национальных костюмах внесла своими песнями столько задора, что гости и сотрудники просто не могли удержаться на месте и пустились в пляс.

После праздника клиенты по их желанию были доставлены по домам.

От всей души мы благодарим всех, кто принимал участие в нашем празднике, кто нам помогал в организации и оказывал материальную поддержку.

## Geburtstage im Herbst:

Wir gratulieren allen Geburtstagskindern!

Scheue  
dich keineswegs,  
Träumen nachzuhängen -  
sie mögen dir helfen zu leben.

*Franz Pozmantier*

### Humor ☺

Ein Mann soll operiert werden, ist aber sehr nervös. „Kennen Sie sich denn auch wirklich aus, Herr Professor?“ will er wissen. „Ja sicher“, antwortet der Arzt, „die Operation habe ich schon 125mal gemacht.“

„Da bin ich ja beruhigt.“

„Ja, ich auch, einmal muss es ja klappen.“



Kürbischhof Klaistrow Foto A. Rehwald-Kramer

## Именинники осени:

*мы от всей души  
поздравляем именинников!*

Вас поздравляя с днём рождения  
Мы выражаем повеленье:  
Прожить примерно сотню лет  
И удивить весь белый свет  
Здоровьем, бодростью своей,  
На радость близких и друзей!



Bild von Wladislaw Haun, 9 Jahre alt

### Юмор ☺

В ресторане клиент спрашивает официанта:

- У вас есть в меню дикая утка?
- Нет, - отвечает официант, - но мы можем разозлить для Вас домашнюю!