

Swir: Senioren

Das Magazin der Senioreneinrichtungen Wesel-Emmerich-Rees



Keine Angst vor dem Heim

Ein klärendes Gespräch mit dem Bewohnerbeirat von St. Christophorus Friedrichsfeld

Was die Pflegekassen zahlen

Budgets wurden erhöht

Gute Wünsche und Ratschläge aus Erfahrung

Bewohner von St. Augustinus Emmerich haben sie notiert



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur zum neuen Leben – auch wir blicken voller Energie auf die kommenden Monate. In dieser Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift möchten wir Ihnen wieder spannende Einblicke in das Leben unserer Senioreneinrichtungen geben.

Oft hören wir, dass der Gedanke an den Einzug in ein Seniorenheim mit Unsicherheit und sogar Angst verbunden ist. „Keine Angst vor dem Heim“ – unter diesem Motto klärt der Heimbeirat aus dem Seniorenheim St. Christophorus auf, was es bedeutet, in Gemeinschaft zu leben und gut umsorgt zu sein.

Auch das Thema Pflegeleistungen bewegt viele von Ihnen. Was zahlt die Pflegekasse? Wir informieren Sie darüber, welche Budgets erhöht wurden.

Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen die guten Wünsche und Ratschläge der Bewohnerinnen und Bewohner der Senioreneinrichtung St. Augustinus für junge Menschen – wertvolle Gedanken, die von Lebenserfahrung und Herzensweisheit geprägt sind.

Außerdem stellen wir Ihnen die wichtige Arbeit unserer Pflegesachverständigen vor, die sich täglich für die bestmögliche Versorgung und Beratung unserer Bewohner einsetzen.

Freuen Sie sich auf weitere Themen, Geschichten und Neuigkeiten aus unseren Heimen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, schöne Frühlingstage und eine gute Zeit in unserer Gemeinschaft.

Mit freundlichen Grüßen

Josef Reining
stv. Geschäftsführer
pro homine Senioreneinrichtungen



wir
Senioren



04 Keine Angst vor dem Heim

Ein klärendes Gespräch mit dem Bewohnerbeirat von St. Christophorus Friedrichsfeld



08 Gute Wünsche und Ratschläge aus Erfahrung

Bewohner von St. Augustinus Emmerich haben sie notiert



11 Berufsorientierung und Medien-Helfer

Senioreneinrichtungen und Gesamtschule Emmerich gemeinsam



14 Baden zur Entspannung

Wellness-Angebot in St. Lukas Wesel stößt auf große Resonanz

16 Vielfalt und große Verantwortung

Die Aufgaben der Pflegesachverständigen

19 Impressum

20 Altersdepression

Diagnostik und Therapie

NIEMAND MUSS ANGST VOR DEM HEIM HABEN



Der Bewohnerbeirat
klärt auf..

*Mia Hülsmann sagt es so:
„Ich wurde nicht abgeschoben,
ich habe mich selbst
geschoben.“*

Aus freien Stücken zog die 85-Jährige zwei Jahren ins St. Christophorus nach Friedrichsfeld. Heute sagt sie: „Mir geht es hier gut.“ So sehen es auch Bernhardine Berendes (89) und Elfriede Alsdorf (80). Alle drei sind im Bewohnerbeirat der Senioreneinrichtung aktiv und haben ein gemeinsames Anliegen, das sie in die Öffentlichkeit tragen möchten: Niemand muss Angst vor einem Leben im Heim haben. Hier gibt es viel Gemeinschaft, und wer Hilfe benötigt, egal wofür, bekommt sie jederzeit.

Die Tochter von Mia Hülsmann hat im St. Christophorus gearbeitet und ihre Mutter mal zu einem Grillfest mitgebracht. „Danach bin ich eingezogen“, sagt sie. Die 85-Jährige wohnt im Erdgeschoss, ihre Wohnzimmereinrichtung hat sie mitgenommen. Mia Hülsmann stammt aus Voerde und weiß von ihren Freunden, dass viele Menschen falsche Vorstellungen vom Leben in einer Senioreneinrichtung haben und sogar vor einem Besuch dort zurückscheuen.

*Tochter meldet sich täglich
von Teneriffa*

„Thekenfreundschaften und Stamm-tisch habe ich verloren“, sagt Mia Hülsmann. „Dabei bin ich hier kein anderer Mensch geworden.“



Der Garten vom St. Christophorus lädt zum gemütlichen Verweilen ein.

Ihre Tochter ist inzwischen in Rente und lebt auf Teneriffa. „Das war immer ihr Traum, ich wollte ihr nicht im Weg sein“, sagt die Mutter. Jeden Abend ruft ihre Tochter sie von der Insel aus an und liest ihr eine Stunde lang vor – das ist besser als jedes Hörspiel. Mia Hülsmann mag am liebsten Krimis, „das Blut muss fließen“. Selbst lesen kann sie leider nicht mehr: „Ich bin fast blind.“ Außerdem hat sie „ein schlimmes Bein“, die Schmerzärztin besucht sie regelmäßig. Doch die 85-Jährige lässt sich nicht unterkriegen und geht trotzdem regelmäßig zum Wesel-Datteln-Kanal, wo immer etwas los ist.

» weiterlesen

Zahlreiche Angebote, um aktiv zu bleiben

Spaziergänge macht auch Bernhardine Berendes. Sie ist oft mit ihrer Schwägerin unterwegs. „Auch mein Freundeskreis ist noch intakt, ich bekomme viel Hilfe“, sagt die 89-Jährige. Sie zog vor viereinhalb Jahren von Dinslaken ins St. Christophorus. Hier nutzt sie die zahlreichen Angebote, um aktiv zu bleiben: Krankengymnastik, Kreativkreis, Rollator-Training, Bingo, Singkreis. „Oft erreichen mich die Leute nicht am Telefon, weil ich unterwegs bin“, berichtet Bernhardine Berendes lachend.

Ihre Nachbarin Elfriede Alsdorf (80) ist ebenfalls bei vielen Aktivitäten im Haus dabei, genießt aber auch die Zeit in ihrem Zimmer und im schönen Garten von St. Christophorus. Sie hat früher in Wesel-Flüren gewohnt und zog vor anderthalb Jahren nach Friedrichsfeld. „Ich bin nicht gerne hierhergekommen“, gesteht sie. „Aber jetzt fühle ich mich hier wohl.“ Mia Hülsmann und Bernhardine Berendes empfinden es ebenso und möchten diese Botschaft gerne weitertragen: Niemand muss Angst vor dem Altenheim haben.

Gerd Heimig

Kontakt:

Senioreneinrichtung
St. Christophorus

Wilhelmstraße 4
46562 Voerde-Friedrichsfeld

Tel.: 0281 15498-0



Das St. Christophorus ist eine Einrichtung der pro homine Senioreneinrichtungen.

Das Haus wurde im Jahr 2005 fertiggestellt und verfügt über 80 Einzelzimmer in drei Wohnbereichen. Auf jedem Wohnbereich gibt es zwei offene Aufenthaltsbereiche und einen großen Aufenthaltsraum mit Küchenzeile gegenüber dem Dienstplatz. Hinzu kommt eine großzügige Cafeteria im Erdgeschoss. Eine Kapelle steht Bewohnern und Mitgliedern der beiden benachbarten Kirchengemeinden beider Konfessionen für Gottesdienste und Andachten zur Verfügung. Ein geschützter Garten ermöglicht es allen Bewohnern, sich jederzeit sicher im Freien aufzuhalten. Einrichtungsleiter ist Norman Marquardt, Pflegedienstleiterin Martina Hörrmann, Leiterin des Sozialen Dienstes Janina Michels.

NEUE ZAHLEN ZU DEN HEIMPLATZKOSTEN

Geänderte Pflegekassenleistungen seit Jahresbeginn 2025

Mit dem Jahreswechsel gibt es Veränderungen bei den Zahlungen der Pflegekassen. Diese haben das jährliche Budget für die **Kurzzeitpflege** von bisher 1.774 Euro auf **1.854 Euro** sowie für die **Verhinderungspflege** von 1.612 Euro auf **1.685 Euro** erhöht.

Nicht neu, aber in diesem Zusammenhang noch einmal der Hinweis, dass zusätzlich zur Pflegepauschale ein sogenannter **Leistungszuschlag** gezahlt wird. Dieser ist abhängig von der Aufenthaltsdauer und beträgt zwischen 15 und 75 Prozent. Der Leistungszuschlag bezieht sich auf die verbleibenden Pflegekosten – ohne Unterkunfts-, Verpflegungs- und Investitionskosten.

Die Heimkostenabrechnung ist also inzwischen recht komplex und gerade bei Änderungen für Bewohner und/oder Angehörige nicht immer nachvollziehbar.

Setzen Sie sich bei Fragen hierzu oder zur Heimplatzfinanzierung allgemein gerne mit den zuständigen MitarbeiterInnen der pro homine Senioreneinrichtungen in Verbindung.

Alexandra Velsing

Auch bei den Pflegekassenleistungen für die vollstationäre Pflege gibt es neue Zahlen. Hier werden seit 01.01.2025 folgende monatliche Pauschalen gezahlt:

Pflegegrad 2:	805 Euro
Pflegegrad 3:	1.319 Euro
Pflegegrad 4:	1.855 Euro
Pflegegrad 5:	2.096 Euro



Blick ins Fotoalbum

Parken vor der Tür: der Haupteingang des Marien-Hospitals in Wesel, September 1963

Wozu die Lebenserfahrung rät...

BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER DER SENIOREINRICHTUNG ST. AUGUSTINUS IN EMMERICH HABEN AUFGESCHRIEBEN, WELCHE RATSCHLÄGE SIE JUNGEN MENSCHEN FÜR DAS JAHR 2025 MIT AUF DEN WEG GEBEN MÖCHTEN.





Pflege und mehr:

GESAMTSCHULE EMMERICH UND SENIORENEINRICHTUNGEN VEREINBAREN KOOPERATION ZUR BERUFSORIENTIERUNG



Die Medienhelfer der Gesamtschule erklären den Senioren (hier Rosemarie Unbehan), wie digitale Geräte zu bedienen sind.

Kirsten Kemming sieht sich und das Team des Ausbildungsmanagements der pro homine Senioreneinrichtungen als Ausbildungsbotschafter. „Wir sind immer wieder bereit, jungen Menschen die schönen, erfüllenden Seiten des Berufes in der Pflege und Begleitung von Senioren zu zeigen. Es ist ein sehr abwechslungsreicher und verantwortungsvoller Beruf“, sagt sie.

» weiterlesen

Diese Botschaft stieß bei der Gesamtschule Emmerich auf offene Ohren und führte zu einer Kooperation zur Berufsorientierung, die die Schule und die Senioreneinrichtungen der pro homine in Emmerich, St. Augustinus und Willikensoord, vereinbart haben. Beide Seiten erhoffen sich, den Schülern die Ausbildungsberufe und -wege für die Pflege und Betreuung von Seniorenheim-Bewohnern näherzubringen und sie in ihrer Berufsorientierung zu stärken.

Medien-Helfer unterstützen

Dies soll sehr konkret geschehen. „Es sollen Projekttag zur Berufsberatung stattfinden“, sagt Stefan Isenberg, Koordinator für Studien- und Berufsorientierung an der Gesamtschule. Dazu sind Workshops mit verschiedenen Themen geplant, verbunden mit einer Einführung in die verschiedenen Berufe und mit kurzen Einblicken in die Praxis. Dies ist Teil eines größeren Projekts, an dem auch die Medien-AG der Gesamtschule beteiligt ist. So möchte die Schülerfirma „Medien-Helfer“ mit Schülern der Klassen 7 und 8 den Bewohnern praktische Unterstützung in der digitalen Welt anbieten.

Der Start war verheißungsvoll, wie auf der Homepage der Gesamtschule berichtet wird: „Die Schülerinnen und Schüler unserer IT-AG haben (...) ein ganz besonderes Projekt umgesetzt: Sie haben die Bewohner und Bewohnerinnen eines nahegelegenen Seniorenheims tatkräftig dabei unterstützt, ihre digitalen Geräte besser zu nutzen. Mit Geduld, Fachwissen



Das St. Augustinus und die Gesamtschule in Emmerich kooperieren. Das freut alle Beteiligten.

und einem Lächeln auf den Lippen standen sie den Senioren zur Seite und brachten ein Stück digitale Welt näher. Von der Installation nützlicher Apps über das Erklären von Bedienungen bis hin zum Aufräumen des Gerätspeichers – die Schüler*innen zeigten, wie vielseitig und wichtig der Umgang mit moderner Technik ist. Besonders viel Freude bereitete es, gemeinsam Selfies (...) aufzunehmen und diese als digitale Grüße an die Familie zu versenden. So wurden nicht nur technische Hürden überwunden, sondern auch ganz persönliche Verbindungen geschaffen.“

Abwechslungsreiche Ausbildungsberufe

Auf Ausbildungsmessen in der Gesamtschule konnten Kirsten Kemming und ihre Kollegen die Jugendlichen bereits theoretisch über die

Ausbildungsberufe in der pro homine informieren. Beide Kooperationspartner sind daran interessiert, den Schülern künftig regelmäßig auch praktische Einblicke in die abwechslungsreichen Ausbildungsberufe zu ermöglichen. Das sind im Einzelnen:

- **Pflegefachassistenz** (Zugangsvoraussetzung: Hauptschulabschluss nach Klasse 9, Ausbildungsdauer: ein Jahr)
- **Pflegefachfrau/-mann** (Hauptschulabschluss nach Klasse 10, drei Jahre)
- **Duales Studium** (Ausbildungsvertrag Pflegefachfrau/-mann; Dauer vier Jahre, davon Ausbildung Pflegefachfrau/-mann in den ersten drei Jahren)

„Das Besondere in den Senioreneinrichtungen ist, dass die Menschen nicht nur eine kurze Zeit verweilen“, betont Kirsten Kemming. „Weil sie

bei uns wohnen, verbringen wir mit den Menschen oftmals eine lange Zeit. Wir lernen sie mit all ihren Facetten kennen und begleiten sie in dieser Lebensphase. Ihre Ressourcen zu fördern ist dabei ebenso eine elementare Aufgabe wie die Tagesgestaltung. Das macht die Langzeitpflege in einer Senioreneinrichtung so besonders“, unterstreicht die Ausbildungsmanagerin.

Im Praktikum können die Schüler diese Aufgaben erkunden und erste Kontakte mit Pflegekräften und Bewohnern knüpfen. Der theoretische Unterricht findet im Bildungszentrum Niederrhein Wesel (BZNW) statt.

Bewohnerbeirat beteiligt

Eine Initialzündung für die Kooperation zwischen der Gesamtschule und den beiden Emmericher Senioreneinrichtungen der pro homine war der Besuch einiger Gesamtschüler in St. Augustinus. Das Thema des Treffens, das Sozialarbeiter Fabian Gottsmann begleitete, lautete: „Alt und Jung“. Ein FSJler stellte den Jugendlichen sein Tätigkeitsfeld vor, anschließend besuchten sie gemeinsam einige Bewohner. Rosemarie Unbehaun, Vorsitzende des Bewohnerbeirats in St. Augustinus, fand diese Zusammenkunft sehr interessant und sprach sich, auch im Namen der anderen Bewohner, voller Freude für weitere Besuche und Aktivitäten aus. Bis heute hat Rosemarie Unbehaun Kontakt zu einer Gesamtschülerin – die besten Voraussetzungen für eine lebendige Kooperation.

Gerd Heiming

Mit Düften, Ölen und Musik:

BADEN ZUR ENTSPANNUNG

Wellness-Angebot in St. Lukas stößt auf große Resonanz

Baden ist pure Entspannung: Diese angenehme Erfahrung machen Bewohner von St. Lukas in Wesel, die das Wellness-Angebot der Senioreneinrichtung zu schätzen wissen. Es wurde nach breiter, positiver Resonanz zu Jahresbeginn 2025 auf Initiative des Sozialen Dienstes wieder ins Programm aufgenommen.

Badezeit ist jeden Dienstagvormittag. Dafür wird ein leerstehendes Badezimmer genutzt, das gemütlich eingerichtet wurde. Nicht nur orientierte Bewohner nehmen teil, sondern auch demenziell ver-

änderte Senioren. In diesen Fällen werden viele biografische Aspekte vorab im Team besprochen und berücksichtigt. Dank eines mobilen Lifters kommen auch körperlich eingeschränkte Personen ohne



Die gelernte Altenpflegehelferin Iris Gamerad vom Sozialen Dienst in St. Lukas begleitet eine Bewohnerin beim Baden.

große Probleme in die Wanne. 20 bis 30 Minuten dauert der Aufenthalt. Der Einsatz von Düften und Aromaölen, die von Pflegedienstleiterin Christina Bernhardt individuell zusammengestellt werden, sorgt für eine entspannte Atmosphäre. Dazu tragen außerdem Lichter und musikalische Untermalung aus einem CD-Player bei.

Spürbare Wirkung

Während des Badens sind immer zwei Mitarbeiterinnen vom Sozialen Dienst dabei. In gemütlicher Runde wird erzählt, geklönt und manchmal sogar gesungen. Zum „Rundum-Programm“ gehören bei Bedarf sogar Föhnen und Eincremen. Nach dem Baden gibt es für alle Beteiligten einen leckeren Tee.



Die Pflegekräfte wissen zu berichten, dass die Entspannung an den Wellnessstagen spürbar nachwirkt und über den Nachmittag hinaus anhält.

Bisher nutzen überwiegend Frauen das Angebot. Das aber so rege, dass es schon eine Warteliste gibt und manchmal sogar zweimal in der Woche gebadet wird.

Larissa Komelkov, Sozialarbeiterin

BEGUTACHTUNGEN SIND NICHT ALLES: EIN VIELFÄLTIGER JOB MIT GROSSER VERANTWORTUNG

Die Aufgaben der Pflegesachverständigen in den Senioreneinrichtungen

Ein gutes Pflegegradmanagement ist für die pro homine Senioreneinrichtungen überaus wichtig, da sich die Höhe der Personalausstattung und deren Zusammensetzung aus Fach- und Hilfskräften an der Anzahl der unterschiedlichen Pflegegrade der Bewohner bemisst. Deswegen haben sich die pro homine Senioreneinrichtungen entschieden, professionell weitergebildete Pflegesachverständige übergreifend in den neun Senioreneinrichtungen einzusetzen.

Die Pflegesachverständigen haben die notwendigen Kenntnisse, um sachverständige Begutachtungen im Verfahren zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit unserer Bewohner vorzunehmen.

Kenntnisse in Recht und Wissenschaft



Dazu gehört vertieftes Wissen in den Bereichen Sozialrecht und anderen gesetzlichen Bestimmungen, den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen im Bereich der Pflege, im Qualitätsmanagement und in der Kommunikation mit den verschiedenen Interessengruppen.

Mit Hilfe dieses Wissens sind sie sowohl dazu in der Lage, den effektiven

Pflegegrad einzuschätzen, als auch die betreuenden Pflegefachkräfte bei der Steuerung des Pflegeprozesses zu beraten und zu unterstützen. Eine professionelle und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den BewohnerInnen und deren Bezugspersonen sowie mit öffentlichen Institutionen ist dabei selbstverständlich.

Aufgaben und Tätigkeiten

1. Unterstützung bei der Begutachtung zur Ermittlung des Pflegegrades

Die **Pflegesachverständigen** Ellen Labion, Isabella Gojny und Simone Scheepers begleiten die Einrichtungen eng bei den Begutachtungen im Verfahren zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit.

Meldet ein Wohnbereich per E-Mail einen erhöhten Pflegebedarf bei einem Bewohner, ermitteln die Pflegesachverständigen die Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder die Fähigkeiten anhand der Richtlinien des GKV-Spitzenverbandes zur Begutachtung von Pflegebedürftigkeit. Dies geschieht nach dem XI. Buch des Sozialgesetzbuches. Insbesondere werden körperliche, kognitive



Professionell und vertrauensvoll arbeiten die Pflegesachverständigen mit den Bewohnern der Senioreneinrichtungen zusammen.

oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen, die nicht selbstständig kompensiert oder bewältigt werden können, erhoben.

Stellungnahmen und Widersprüche

Diese Ermittlung ist Grundlage für die Entscheidung, ob in Zusammenarbeit mit dem Bewohner und den Bezugspersonen ein Antrag auf Höhergraduierung bei den Pflegekassen gestellt werden kann.

Bei Notwendigkeit begleiten die

Pflegesachverständigen die Begutachtungen und/oder erstellen Stellungnahmen im Rahmen von Widersprüchen, wenn aus unserer Sicht berechtigt angestrebte Pflegegrade durch den Gutachter des medizinischen Dienstes abgelehnt wurden.

» weiterlesen

Bei Notwendigkeit begleiten die Pflegesachverständigen die Begutachtungen und/oder erstellen Stellungnahmen im Rahmen von Widersprüchen, wenn aus unserer Sicht berechtigt angestrebte Pflegegrade durch den Gutachter des medizinischen Dienstes abgelehnt wurden.

Regelmäßige Termine vor Ort

Um eine effektive und zeitnahe Überprüfung zu gewährleisten, sind die Pflegesachverständigen immer an festgelegten Wochentagen in den unterschiedlichen Einrichtungen vor Ort. So kann bei einem veränderten Hilfebedarf des Bewohners ein fachlicher Austausch mit den versorgenden Pflegekräften stattfinden und eine Sichtung der Pflegeplanung sowie die Inaugenscheinnahme des Bewohners vorgenommen werden. Am Ende steht die Entscheidung der Pflegesachverständigen, ob ein Antrag auf Höhergraduierung sinnvoll ist.

Die Optimierung von Pflegeprozessen, die ständige Überwachung der Pflegegrade und die frühzeitige Beantragung von Höherstufungen sind hier genauso wichtig wie die richtige Ansprache und Kommunikation mit allen am Pflegeprozess Beteiligten. Im Rahmen von Fachgesprächen coachen die Pflegesachverständigen KollegInnen u.a. in Bezug auf den Umgang mit Risiken im Pflegeprozess und richtlinienkonforme Einträge in der Dokumentation.

2. Pflegesachverständige als wichtiges Bindeglied des Qualitätsmanagements

Neben den Aufgaben im Rahmen der Begutachtungen der Pflegebedürftigkeit haben die Pflegesachverständigen eine wichtige Funktion im Qualitätsmanagement der Senioreneinrichtungen. Sie beteiligen sich an

der Erarbeitung von Pflegestandards und steuern maßgeblich die Umsetzung von geänderten Vorgaben im Bereich der Pflegedokumentation.

Fragenkatalog zur Qualitätssicherung

Die Pflegesachverständigen unterstützen die Einrichtungen bei der Umsetzung der internen und gesetzlichen Vorgaben. Sie unterstützen die Einrichtungen bei der halbjährlich verpflichtenden Erhebung der Qualitätsindikatoren (95 Fragen pro Bewohner) und führen punktuelle Überprüfungen der Prozesse durch (Aufnahmen, Visiten, Medikamente etc.). Wenn Prozesse einer Überprüfung bedürfen, melden sie dies an die Leitung des Qualitätsmanagements zurück.

Zusätzlich begleiten die Pflegesachverständigen die Prüfer der Heimaufsicht oder des Medizinischen Dienstes bei externen Prüfungen, um so unsere Mitarbeitenden in Prüfungssituationen zu unterstützen.

Mit Blick auf dieses Spektrum ist klar: Der Beruf der Pflegesachverständigen stellt Interessenten vor facettenreiche Herausforderungen. Gleiches gilt für die Qualifikationen und Voraussetzungen, die sie mitbringen müssen:

- *grundständige Ausbildung in einem Pflegeberuf und einige Jahre Berufserfahrung*
- *Erfahrungen als Führungskraft*
- *die Bereitschaft, sich wissenschaftlich mit Texten, Gesetzen und juristischen Verfahren auseinanderzusetzen.*

Ellen Labion, Pflegesachverständige



wir:
Senioren

Dieser Druck ist:
prohomine
Krankenhäuser und Senioreneinrichtungen

Impressum
Herausgeber: pro homine Senioreneinrichtungen gGmbH
V.i.S.d.P.: Die Redaktion: – Ludger Elsing, Gerd Heiming,
Silke Leidereiter, Josef Reining, Alexandra Velsing
Gestaltung: pro homine, Sabine Held

Wir danken für Fotos:
Pia Hegel, Gerd Heiming, Larissa Kometkov,
123rf /// kanturu, nrey, sereznij, Adobe Stock /// Robert Kneschke

Diagnostik und Therapie bei Patienten mit einer Altersdepression

Das Krankheitsbild als Teil einer umfassenden geriatrischen Bewertung

Depression und dementielle Erkrankungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Bis zu 17 Prozent der Erwachsenen ab 75 Jahren leiden an Depressionen. Altersdepressionen treten gehäuft bei Patienten auf, die an körperlichen Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs) leiden, nach schwerwiegenden Lebensereignissen (z.B. Tod eines nahen Angehörigen, Beziehungskrise), bei Vereinsamung und aufgrund familiärer Veranlagung.

Mögliche Folgen einer unbehandelten Altersdepression sind neben einer schlechten Lebensqualität auch kognitiver und körperlicher Verfall und eine Verschlimmerung chronischer Krankheiten. Sie können bis hin zum Suizid reichen.

Eine Depression wird möglicherweise wegen ihres atypischen Erscheinungsbildes vom Arzt nicht erkannt oder weil die Betroffenen aufgrund von Scham- und Schuldgefühlen ihre Symptome nicht benennen. Dabei kann eine rechtzeitige Diagnose und Therapie lebensrettend sein. Bis zu 70 Prozent der älteren Menschen, die mit Antidepressiva und / oder Psychotherapie behandelt werden, zeigen einen Behandlungserfolg.

Wie wird eine Depression festgestellt?

Kriterien für die Diagnose einer depressiven Episode ist das Vorliegen von mindestens zwei Hauptsymptomen und mindestens zwei Zusatzsymptomen in einem Zeitraum von mindestens 14 Tagen.

Bei älteren Menschen können sich

Zu den Hauptsymptomen zählen:

- *depressive Stimmung*
- *Interessenverlust*
- *Antriebsmangel bzw. erhöhte Ermüdbarkeit*

Zu den Nebensymptomen zählen:

- *geringerer Appetit*
- *Schlafstörungen*
- *verminderte Konzentration*
- *Gefühl der Wertlosigkeit oder unangemessenen Schuld*
- *negative Gedanken an die Zukunft, wiederkehrende Gedanken an den Tod oder Suizidgedanken*

depressive Gefühle auch in unerklärlichen körperlichen Beschwerden (z. B. diffuse Schmerzen in Rücken, Kopf oder Brust) ausdrücken.

Ursachen und Risikofaktoren für eine Altersdepression

Die konkreten Ursachen für Altersdepressionen sind unklar. Wissenschaftliche Untersuchungen deuten jedoch darauf hin, dass sie häufig eine Kombination aus neurobiologischen und psychosozialen Faktoren sind.

• Altersbedingte biologische Faktoren

Biologische Risikofaktoren neben dem Alter und dem weiblichen Geschlecht sind auch genetische Faktoren. Patienten mit einer schlechten körperlichen Gesundheit (z. B. Multimorbidität, Schlafstörungen, Demenz, Morbus Parkinson, Schlaganfall, Krebserkrankungen) können für die Entwicklung einer Depression im Alter prädisponiert sein. Diese Personen greifen z.T. auch häufiger zu Schlaf- und Beruhigungs- oder Schmerzmitteln, die wiederum selbst ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Depression sein können. Auch Nikotin- und Alkoholkonsum erhöhen das Risiko. Ernährungsdefizite sind der Mangel an Vitamin B12 und Folsäure.

• Psychosoziale Risikofaktoren

Psychologische Risikofaktoren sind der Verlust des Lebenssinns, Einsamkeit, Mangel an sozialer Unterstützung, belastende Lebensereignisse und finanzielle Einschränkungen.

Möglichkeiten, einer Depression vorzubeugen

Zu meiden sind Risikofaktoren wie der übermäßige bzw. regelmäßige Konsum von Alkohol, Medikamenten (z.B. Schlaf- und Beruhigungsmitteln), Nikotin und Drogen. Auch stressige Lebenssituationen sollten nach Möglichkeit vermieden werden.

Soziale Aktivitäten

Freiwilligenarbeit, der Besuch von Veranstaltungen oder einfach nur ein regelmäßiges Treffen mit Freunden oder der Familie kann die Stimmung verbessern und ein Gefühl von Sinnhaftigkeit vermitteln. Seniorenzentren, Kirchen, Selbsthilfegruppen, Reiseveranstalter, Volkshochschulen und Familienbildungsstätten halten oftmals interessante Angebote für Senioren vor. Auch das Halten eines Haustieres kann das Leben bereichern.

Regelmäßige körperliche Aktivität

Aus der Forschungsliteratur geht klar hervor, dass Bewegung sowohl für die körperliche als auch für die geistige Gesundheit wichtig ist. Kurze Spaziergänge, Radtouren oder sanfte Übungen wie Stuhl-Yoga oder Wassergymnastik können helfen, Depressionen vorzubeugen.

Schlafhygiene

Vielen älteren Erwachsenen fällt es schwer, einen gesunden Schlafrhythmus einzuhalten. Die passende Schlafhygiene spielt jedoch eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung einer Depression.

Gesunde Ernährung

Ältere Menschen sollten auf den Kauf gesunder Lebensmittel und die



Depression und dementielle Erkrankungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter: Das wissen Resul Toprak (r.), Chefarzt der Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation am Marien-Hospital, und Leitender Oberarzt Auda Fares.

Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten achten. Vielleicht besteht die Möglichkeit, mit jemandem gemeinsam zu kochen und zu essen. Gesundes Essen mit viel Gemüse, Obst, Nüssen und Hülsenfrüchten kann das Risiko der Altersdepression senken.

Wie kann eine Depression behandelt werden?

Liegen depressive Symptome vor, sollte Kontakt zum Hausarzt, zum Psychotherapeuten oder zum Facharzt für Psychiatrie aufgenommen werden. Bei einer leichten Symptomatik wird eine aktiv-abwartende Begleitung anvisiert. Bei anhaltender oder zunehmender Verschlechterung der Symptomatik sollten unterstützende Gespräche geführt, eine pharmakologische Behandlung angestrebt und / oder eine Psycho-

therapie (ambulant oder stationär) eingeleitet werden.

In der Geriatrie des Marien-Hospitals Wesel werden die Patienten bei Aufnahme zum Vorliegen depressiver Symptome durch das geriatrische Team befragt. Bei Verdacht auf eine Depression erfolgen eine genauere Diagnostik und ggf. Therapie. Gemeinsam mit den weiteren Mitgliedern des therapeutischen Teams (Arzt, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Psychologen, Pflegepersonal, Sozialdienst, Ernährungsberatung) und im Bedarfsfall auch unter Einbeziehung der Krankenhaus-Seelsorge werden erste Schritte eingeleitet, um den Patienten bei der Bewältigung seines seelischen Tiefs zu unterstützen.

Resul Toprak, Chefarzt der Klinik für Altersmedizin am Marien-Hospital Wesel

Auda Fares, Leitender Oberarzt der altersmedizinischen Klinik am Marien-Hospital

Klinik für Altersmedizin am Marien-Hospital Wesel

WOHNEN UND LEBEN MIT DEMENZ

Aktionswochen vom 29. März bis 11. April
Vorträge mit umfassenden Informationen und individuelle Beratung

»» Besichtigungen* der AOK-Musterwohnung Demenz ««

Auftaktveranstaltung

in der Cafeteria des
Marien-Hospitals Wesel

Samstag, 29. März 2025
10:00 - 12:00 Uhr

- > Vortrag mit **Dr. med. Ritter**
(Fachärztin Altersmedizin)
und **Resul Toprak**
(Chefarzt Altersmedizin)
- > **Grußwort von Ulrike Westkamp**
(Bürgermeisterin der Stadt Wesel)
- > **Ausstellung und Infostände**
- > **Demenzparcours**



AOK 



* nach vorheriger Anmeldung

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Münster

**Marien
Hospital
Wesel** 

Eine Einrichtung der pro homine

Leben wie gewohnt – auch wenn Pflege und Betreuung erforderlich sind!

Sie sind auf der Suche nach einem
geeigneten Wohn- und Pflegeplatz?

Wir bieten Ihnen eine individuelle, persönliche Wohn- und Pflegeplatzberatung.

- » Bei uns finden Sie ein neues Zuhause, das Ihren Vorstellungen entspricht.
- » Wir begleiten Sie durch das gesamte Heimaufnahmeverfahren und zeigen Ihnen die verschiedenen Wege der Finanzierung auf.
- » Wir unterstützen Sie im Kontakt zu Behörden (Kranken-/Pflegekasse, Pflegeeinstufungsverfahren, Sozialamt).

pro homine
Senioreneinrichtungen



Nikolaus-Stift Wesel



Martinistift Wesel



St. Lukas Wesel



St. Elisabeth Voerde



St. Christophorus Voerde



Willikensoord Emmerich



St. Augustinus Emmerich



Agnes-Heim Rees



St. Joseph Rees

Die Beratungsgespräche sind kostenfrei und unverbindlich. Terminvereinbarung über den Sozialen Dienst in der jeweiligen Einrichtung erbeten.