

Sonderthema:

Gesundheit und älter werden in Neu-Isenburg

Neu-Isenburg – ein Lebensraum auch für ältere Menschen!

Von Herbert Hunkel



Wer in Neu-Isenburg alt wird, muss sich keine großen Sorgen machen. Die vielfältigen Angebote der Stadt, der Kirchengemeinden, der Sozialverbände, der Pflegedienste, der Vereine und Institutionen, die zahlreichen Einrichtungen und das hervorragende Engagement, sei es beruflich oder ehrenamtlich: sie alle bilden ein Netz, das trägt!

Dafür sind wir sehr dankbar. Ebenso dankbar wie der Redaktion des „Isenburger“ für die Idee,

dieses umfangreiche Angebot in einem Sonderheft innerhalb der 91. Ausgabe darzustellen.

Neu-Isenburg wächst, wir werden mit großer Wahrscheinlichkeit noch in diesem Jahr den 40.000sten Mitbürger bzw. die 40.000ste Mitbürgerin begrüßen können. Mit den neuen Baugebieten bewegt sich die Einwohnerzahl dann in Richtung 45.000.

Im Rahmen der demografischen Entwicklung wird sich auch der Anteil älterer Menschen erhöhen. Ein großes Thema in diesem Zusammenhang ist die Barriere-Freiheit in unserer Stadt, zum Wohnen und Leben. Weitere wich-

tige Themen sind Gesundheit und Pflege. Damit das Netz auch in Zukunft trägt, müssen wir es „hegen und pflegen“ und den Bedürfnissen anpassen. Eine große Aufgabe!

Ganz wichtig sind für mich auch das gute Miteinander in unserer Stadt, die große Hilfsbereitschaft untereinander und das vorbildliche Engagement. Dafür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle!

Gerne nehmen wir auch Ihre Anregungen entgegen.

Mit freundlichen Grüßen

Neu-Isenburg bietet Platz für Menschen jeden Alters und jeder Nationalität – aber was wird für ältere und pflegebedürftige Menschen getan, wie ist die ärztliche Versorgung und welche Wellness-Angebote finden sich? Was können wir selbst für unsere Gesundheit tun und an wen können wir uns in Neu-Isenburg wenden?

Von Petra Bremser

Wer in Neu-Isenburg wohnt, muss sich um seine Gesundheit keine großen Sorgen machen. Für ältere und pflegebedürftige Menschen stehen betreute Seniorenwohnanlagen zur Verfügung, man findet städtische und private Institutionen, Pflegedienste und vieles mehr. Wir haben uns umgeschaut und stellvertretend für Kolleginnen und Kollegen einige Menschen interviewt, die im Gesundheitswesen arbeiten. Haben recherchiert, welche Angebote die Stadt Neu-Isenburg, Ärzte, Praxen für Physiotherapie und Krankengymnastik, Apotheken, Wellnessmöglichkeiten, private Firmen und Unternehmen bieten. **Unsere Ergebnisse zeigen, dass es sich hier gut leben lässt – dass es aber hier und da noch Verbesserungen geben muss!**



Die Stadt Neu-Isenburg hat sechs Seniorenwohnanlagen mit betreutem Wohnen sowie sieben offene Treffs für ältere Menschen. In diesen offenen Treffs finden regelmäßig Veranstaltungen statt z. B.: Seniorengymnastik, Gedächtnistraining, Rückentraining, Yoga, Sommerfeste, Weihnachtsfeiern und weitere.



Beispiel Pflegeheime und ambulante Dienste: Neu-Isenburg gehört zum Landkreis Offenbach, in dem fast 360.000 Menschen leben. Auf 1000 Einwohner kommen rund 140 Pflegebedürftige, die mindestens 65 Jahre alt sind. Im bundesweiten Durchschnitt werden 29 Prozent von ihnen stationär versorgt und 71 Prozent zu Hause durch Angehörige oder ambulante Dienste betreut.

Das Konzept „Betreutes Wohnen“ hat sich auch in Neu-Isenburg bewährt. Mit über 250 barrierefreien Räumlichkeiten in sieben betreuten Seniorenanlagen und zahlreichen altersgerechten Wohnungen ermöglicht die Stadt älteren Menschen, sich ein eigenes Zuhause – unter Inanspruchnahme entsprechender Hilfsangebote – und ein eigenes Umfeld zu schaffen, beziehungsweise zu bewahren. Zehn Stadtteilberatungsstellen mit sechs offenen Treffs sowie die Alten- und Pflegeheime „An den Platanen“, „Haus am Erlenbach“ und „Domicil“ ergänzen Neu-Isenburgs Angebot für nicht mehr ganz so junge Bürgerinnen und Bürger. Und es gibt noch viele Angebote in den einzelnen Institutionen. Ganz gleich, ob städtisch oder privat.



Neu-Isenburg hat eine große Anzahl älterer oder nicht mobiler Menschen, die noch einen eigenen Haushalt versorgen. Was, wenn sie krank werden, Hilfe und Medikamente benötigen? **Ein Notfallsanitäter:** „Es gibt verschiedene Möglichkeiten. In akuten, lebensbedrohlichen Fällen sollte sofort die **112** angerufen werden. Symptome von Schlaganfall, Herzinfarkt dulden keinen zeitlichen Aufschub. Wenn man aber für andere Beschwerden einen Arzt benötigt und in keine Praxis gehen kann, gilt Folgendes: **Unter 116 117** ist der ärztliche Bereitschaftsdienst auch außerhalb der üblichen Praxiszeiten zu erreichen – sogar rund um die Uhr. Ein Service, den außer uns Hessen nur noch Bayern, Berliner und Hamburger genießen. Der „Profi“ weiter: „Hat der Arzt dann den Patienten untersucht und möglicherweise

ein Rezept ausgestellt, findet sich auch für nicht mobile Menschen sicher eine Lösung. Denn: Diese Menschen haben meist Verwandte, Nachbarn, einen Pflegedienst oder eine Rundumbetreuung zum Medikamente abholen. Und wenn dies nicht der Fall ist, kann man zahlreiche Apotheken finden, die Arzneimittel ausliefern und im Gegenzug das Rezept entgegennehmen. Eines sollte aber nicht unerwähnt bleiben: Ein Schnupfen, leichte Übelkeit und viele andere Dinge sind kein Grund, den Notdienst oder gar den Rettungsdienst zu rufen. **Denn damit blockiert man möglicherweise Hilfe in einem echten Notfall“.**



Beispiel Ärzte und Apotheken: Eigentlich gibt es in der Bundesrepublik so viele Ärzte wie nie zuvor. Gegenüber 1990 stieg ihre Zahl von 240.000 auf 370.000, also um gut die Hälfte. Und trotzdem gibt es eine Unterversorgung! Der Grund: Viele Ärzte arbeiten im Schnitt weniger als früher, möchten mehr vom Leben und der Familie haben, früher in Rente gehen. Verständlich, wenn man weiß, dass der Arztberuf immer stressiger wird. Und so sind mehr Mediziner nötig als früher, um die Versorgung der gleichen Anzahl Patienten zu gewährleisten. Aber auch die haben sich verändert: Es gibt immer mehr alte Menschen die trotz Krankheiten immer älter werden, weil unsere medizinische Versorgung so gut ist. Viele Vertreter der jüngeren Generation informieren sich bei Krankheiten zuerst über das Internet, befragen „Doktor Google“ und glauben schneller, dass sie krank sind, erzählt uns

ein Insider. „Patienten kommen beispielsweise am ersten Tag eines Schnupfens. Am nächsten Tag sind sie wieder da und klagen, dass die Nase noch immer verstopft ist“.



Zu der gesamten Problematik hat uns ein Neu-Isenburger Hausarzt stellvertretend für viele Kollegen einige Fragen beantwortet.

Wie viele Patienten gibt es in Ihrer Praxis?
Ich schätze, ein Zehntel aller Isenburger.

Was ist zur ärztlichen Versorgung in Neu-Isenburg zu sagen?

Die ist sehr gut, es gibt noch genügend Ärzte aller Fachrichtungen und dazu viele Krankenhäuser in unmittelbarer Nähe.

Wie steht es speziell um die hausärztliche Versorgung?

Sie ist leider das Sorgenkind – die Bevölkerung von Neu-Isenburg wächst immer mehr, ein neues großes Stadtviertel entsteht und es sind immer weniger Ärzte da, um die hausärztliche Versorgung zu gewährleisten. Eine Isenburger Praxis hat in diesem Sommer geschlossen – weil sich kein Nachfolger fand. Ich fürchte, dass weitere folgen werden. Es gibt dafür einen einfachen Grund. Wenn man heute die Medizinstudenten fragt, beabsichtigen nicht mal 10 Prozent, sich als Allgemeinmediziner niederzulassen. Und das, obwohl fast alle dieses Fach sehr interessant und spannend finden. Meist, weil sie diese Tätigkeit als zu aufwändig empfinden, sie mit zu vielen Arbeitsstunden verbunden ist. Und auch, weil sie schwer mit Freizeit und einem Familienleben vereinbart werden kann. Dies versteht man noch besser, wenn man weiß, dass heutzutage mehr als zwei Drittel der Medizinstudenten weiblich sind.



Was ist in unserem Land gut für Ärzte und Patienten?

Im Gegensatz zu fast allen anderen europäischen Ländern haben Krankenversicherte fast unbegrenzten und kostenlosen Zugang zu allen Ärzten. Sie können sogar mehrere nacheinander konsultieren und teure Untersuchungen häufiger in Anspruch nehmen. Ein wahres medizinisches Schlaraffenland.

Und was ist schlecht?

Wenn etwas nichts kostet, wird es selbstverständlich intensiver genutzt. Weil es aber immer weniger Ärzte gibt, werden die Praxen voller. Termine und Wartezeiten werden so immer länger. Diese Zustände führen dazu, dass es für uns Ärzte schwieriger wird, weil

die nötige Zeit fehlt, die Patienten gut zu versorgen. Ich beobachte übrigens, dass neue Stadtgebiete erschlossen werden, Wirtschaft und Steuereinnahmen wachsen, aber die medizinisch ambulante Versorgung, die auch mitwachsen sollte, vergessen wird. Bald werden Teile der Bevölkerung, insbesondere die Älteren, die nicht so mobil sind, medizinisch nicht mehr ausreichend versorgt.

Gibt es Vorschläge, wie man besser mit Patienten, speziell auch mit älteren Menschen umgehen kann?

Wie ich schon erklärt habe, fehlt uns einfach die Zeit. In einer aktuellen Erhebung lag für niedergelassene Hausärzte die Wochenarbeitszeit schon bei knapp 52 Stunden. Ältere Menschen mit teilweise schweren Erkrankungen benötigen aber häufiger Hilfe – und ihre Zahl wächst stetig. Viele sind pflegebedürftig und müssen zu Hause betreut werden, was für uns Ärzte noch zeitintensiver ist. Daher sind mehr Ärzte und Pflegekräfte dringend notwendig – aber sie fehlen nicht nur in Deutschland.

Wie gehen andere Länder oder Städte mit dieser Problematik um?

Bisher wurde in Deutschland alles den Privatbetreibern überlassen, beispielsweise Alten- und Pflegeheime. Dort zahlen Rentner teilweise monatlich Sätze von mehr als 3500 Euro. Viele müssen dafür ihre Lebens-Ersparnisse opfern – andere können sich das gar nicht leisten. Der Staat sollte sich endlich mehr für die hausärztliche Versorgung engagieren, so wie es in Schweden schon praktiziert wird. Dort werden neben Privateinrichtungen auch Primärversorgungszentren vom Staat finanziert, in denen Allgemeinärztinnen und -ärzte angestellt sind. So können sich dann jüngere Kolleg(inn)en in einem gesicherten und geregelten Rahmen in Ruhe ihren Patienten widmen – ohne den Stress, eine eigene Praxis finanzieren und allein führen zu müssen!

Wie sieht die Zukunft für Hausärzte aus?

Es wird leider zu oft vergessen, dass wir erster Ansprechpartner in fast allen Gesundheitsfragen sind und traurigerweise auch die letzten, weil wir unsere Patienten jahrzehntelang begleiten. Aber: Wer soll diese Aufgabe, wenn der Letzte unserer Zunft verschwunden ist, übernehmen? Diese Probleme hat die Politik erkannt: Mit dem neuen Telematikgesetz dürfen Ärzte ihre Patienten im Internet fernbehandeln. Schon jetzt versuchen viele Menschen, anstatt zum Arzt zu gehen, sich online zu kurieren. Es ist nicht schwer, sich vorzustellen, wie mit dem rasanten Fortschritt in der künstlichen Intelligenz wir Ärzte viel billiger virtuell ersetzt werden – zum Beispiel mit einem täuschend echt aussehenden Doktor. Schöne, neue, traurige Welt!



Deutschlands Apotheker gewährleisten Sicherheit und persönliche Versorgung. Die Apotheke ist der Ort, wo pharmazeutische Kompetenz und persönliche Betreuung zuhause sind. Nur dort dürfen rezeptpflichtige Arzneimittel



an Patienten abgegeben werden. Jede Apotheke muss einen gesetzlich geregelten Mindeststandard an Qualität und Service erfüllen, damit sichergestellt ist, dass die flächendeckende Versorgung rund um die Uhr. Auch in der Nacht und an Sonn- und Feiertagen. **So sieht es das Gesetz vor.**

Wir haben Antworten eines **Neu-Isenburger Apothekers**, die nachdenklich machen: „Im Grunde ist Neu-Isenburg gut mit Apotheken versorgt. Aber nicht alle sind eigentümergeführt. Etliche Filialen gehören ein- und demselben Apotheker oder einer Gemeinschaft. Und wenn deren Probleme noch größer werden, schließen gleich mehrere.“

Und weiter: „Insbesondere unter älteren Mitbürgern genießen Apotheker hohes Ansehen: Bei den über 60-Jährigen sind sie mit 89 Prozent zweitbeliebtester Beruf, nur Ärzte schneiden mit 90 Prozent minimal besser ab. Aber: Die Lücke zwischen Jung und Alt ist bei uns jetzt schon größer als bei anderen Berufsgruppen. Hier rutschen die Apotheker auf den fünften Platz ab. Grund: Nach Studium und Praktikum bleibt aus finanziellen Gründen nur die Wahl der Berufsausübung in niedergelassener Apotheke, Krankenhausapotheke oder Großhandel. Damit es zukünftig genug Pharmazeuten gibt, muss eine Berufsanerkennung umgesetzt werden, die unter anderem eine Lockerung der Niederlassung für Ausländer und der Ausstellung des Europäischen Berufsausweises vorsieht.“

Der Apotheker zum **Isenburger**: „Außerdem wird oft der Verdienst im pharmazeutischen Gewerbe überschätzt. Bei Lohnverhandlungen wurde beispielsweise die Zusatzvergütung der Nachtdienste schon jahrelang nicht mehr erhöht. Und der Druck der Onlineapotheken ist nicht zu unterschätzen. Sie bieten keine Notdienste an, stellen keine speziellen Rezepturen für Patienten her, führen keine Beratung oder Gesundheitsleistungen wie Blutdruckmessung und Blutuntersuchungen durch, picken sie sich lediglich die Rosinen aus dem Kuchen. Unsere Botendienste, die Medikamente bis ins Haus bringen, dürfen diese nicht einfach in den Briefkasten werfen oder bei Kindern abgeben. Jeder Empfang muss von einem Erwachsenen

quittiert werden. Anders bei Onlineapotheken. Das ist unfairer Wettbewerb! Was denken Sie, wie viele Menschen zu uns kommen, sich beraten lassen und dann im Internet bestellen.“

Ein großes Manko:

Auch für die Bürger, die in Zeppelinheim und Gravenbruch wohnen, kein Auto haben oder anderweitig nicht mobil sind, wäre es sehr angebracht, auch für sie eine Art „Apothekennotdienst“ oder Helfer zu finden, die verschriebene Medikamente aus Apotheken holen würden.



Hier verschiedene Angebote für ältere Menschen – und alle Bürger können mitmachen: Seniorengymnastik – dabei steht die Freude am Bewegen und am gemeinschaftlichen Üben im Vordergrund – jeder so, wie er kann. Gemeinsame Brettspiele, Karten- und



Würfelspiele. Auch die geistige Fitness kann trainiert werden. Es finden Kurse für Seniorinnen und Senioren statt, bei denen es um Knobel- und Gedächtnisaufgaben geht, die Denkfähigkeit, Merkfähigkeit, Konzentration, logisches Denken, Fantasie und Kreativität fördern. Es werden gemeinsam Gärten angelegt und gepflegt. Bei Sommerfesten, Ausflügen, klassischen Konzerten, Gottesdienstbesuchen, Tagen



der offenen Tür – immer sollen sich die Menschen geborgen fühlen und an Lebensqualität gewinnen – und das häufig mit Angehörigen zusammen. Im Smartphone-Café für Senioren bieten Computerfachleute ehrenamtlich Beratung bei der Handhabung von Tablets, Computern oder Smartphones an. Yoga, Pilates, Frauenfrühstück – die Themen sind vielfältig, sie müssen nur angenommen werden.

Unsere Stadt bietet in neun Stadtteilberatungsstellen (Kernstadt, Gravenbruch und Zeppelinheim) vielfältige Hilfe an: Bei der Suche nach pflegerischen Diensten, Hausnotruf, Essen auf Rädern, betreutem Mittagstisch, seniorengerechtem Wohnen, Unterstützung zur Entlastung von pflegenden Angehörigen, aber auch Gesprächskreise, Literatur- und

Musikveranstaltungen, Kursangebote (Beispiel Gedächtnistraining) oder Bewegungsangebote (Beispiel Seniorengymnastik). Alles unterstützt durch ehrenamtliche Helfer, zu denen gerne noch neue dazu stoßen können!

Beispiel Stiftung

Altenhilfe: Mit Hilfe finanzieller Mittel der Stiftung Altenhilfe betreuen Helfer/innen in über 20 Haushalten ältere Menschen, kaufen ein, räumen den Haushalt auf und gehen spazieren. Durch die finanzielle Unterstützung des Lions Club wird im Bedarfsfall der Hausnotruf finanziert, spezielle gerontopsychiatrische Betreuung für psychisch erkrankte Menschen, auch mit Demenz, ermöglicht. Oder Hilfe beim Umbau der Wohnung (beispielsweise durch Türverbreiterung) geleistet und Hilfsmittel angeschafft, die das tägliche Leben erleichtern.



Von der Stiftung Altenhilfe wird dieser Helferkreis mit 20.000 Euro jährlich bezuschusst. Bei Alleinstehenden besteht ein hohes Risiko, sozial isoliert zu werden und zu vereinsamen. Daher hat sich die Stiftung Altenhilfe entschlossen, diesen Menschen durch Besuchsdienste von Betreuer/innen gemeinsam verbrachte Zeit und schöne Momente zu schenken – und zugleich einen Beitrag zur Entlastung der pflegenden Angehörigen und Pflegenden zu leisten.

Beispiel Haus Dr. Bäck: Neu-Isenburg verfügt über ein flächendeckendes Netz mit neun Beratungsstellen für ältere Menschen und deren Angehörige – beispielsweise das Haus Dr. Bäck (Hugenottenallee 34). Ob gemeinsamer Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren (montags bis freitags), Betreuungsgruppen für demenziell erkrankte Menschen (dienstags), kurzweilige Nachmittagsgestaltung (mittwochs), Gesprächskreise für pflegende Angehörige, Gedächtnistraining (donnerstags) oder die städtische Seniorenberatung – durch die zahlreichen Angebote ist im Haus Dr. Bäck ständig Leben.

Auch das neue Projekt der mobilen ehrenamtlichen Hospizhelfer hat dort seinen Standort. Oder, wie es Bürgermeister Herbert Hunkel einmal treffend zusammengefasst hat: „Das Haus Dr. Bäck bietet alle Dienstleistungen an, es ist das Bürgeramt der Seniorenförderung“.



Goethe-Apotheke

Ingrid Gress

Bahnhofstr. 173

63263 Neu-Isenburg

☎ 06102-21245

apo@goetheapotheke-neuisenburg.de

www.goetheapotheke-neuisenburg.de

Montag bis Freitag:

8:30 – 18:30 Uhr

Samstag:

8:30 – 13:00 Uhr

Vorbestellung per App:



Goethe-Apotheke
Neu-Isenburg
572-440



Beispiel Verein Hilfe für ältere Bürger: Stadt und Kirche sind in vielfältigen sozialen Bereichen aktiv. Trotzdem gibt es in der Betreuung bedürftiger Menschen noch große Lücken! Seit mehr als vierzig Jahren leistet der Verein „Hilfe für ältere Bürger“ in der Hirtengasse 15 eine Art „Hilfe zur Selbsthilfe“, damit Mitbürgern ein selbständiges Leben in den eigenen vier Wänden möglich ist.

Menschen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, erhalten auf Wunsch täglich Gerichte zum Selbstkostenpreis nach Hause geliefert. Entweder als Tiefkühlmenü oder verzehrbereit in einer Warmhaltevorrichtung. Außerdem werden Veranstaltungen und Ausflugsfahrten für die Mitglieder, teilweise über mehrere Tage, organisiert.



Beispiel Malteser: Um Menschen mit Demenz zu unterstützen, haben die Malteser das **Projekt „Demenzlotsen“** ins Leben gerufen und mit Vertretern der Stadt Neu-Isenburg vorgestellt. „Wir haben Dienstleistungsunternehmen, Apotheken, Ärzte und Einzelhändler kontaktiert und dafür geworben, Mitarbeiter von den Maltesern schulen zu lassen“, so **Cornelia Mateos, Fachbereichsleiterin Soziales bei der Stadt Neu-Isenburg.** „Dahinter steckt die Idee, dass es in jedem Geschäft, den Bankfilialen und den Behörden – also überall dort, wo Demenzzranke im Alltag hingehen – einen Ansprechpartner gibt, der weiß, wie man adäquat mit betroffenen Menschen umgeht“, ergänzt **Monika Heinz, Koordinatorin der Malteser Demenzlotsen.** Einige Unternehmen und zahlreiche Mitarbeiter der Stadtverwaltung mit Kundenkontakt sind in das Projekt schon eingebunden.

Für Menschen mit Demenz ist es gerade im Anfangsstadium der Krankheit äußerst wichtig, tägliche Routine weiter zu führen. Es hilft, wenn sie alte Gewohnheiten so lange wie möglich beibehalten können und man ihnen ermöglicht, diese in einem strukturierten Tagesablauf mit einzubeziehen.

Die Malteser suchen noch weitere Unternehmen, die Mitarbeiter zu Demenzlotsen schulen lassen, um damit Menschen mit Demenz zu unterstützen. Die Ausbildung beinhaltet Informationen, wie demenziell veränderte Menschen denken und handeln, wie man Anzeichen von demenziellem Verhalten erkennt und praktische Tipps, wie man mit dem Betroffenen angemessen umgeht. Es ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, Menschen mit Demenzerkrankungen ein Leben und Altern in Würde zu ermöglichen. In Neu-Isenburg ist man dabei mit einer Vielzahl von vernetzten Beratungs- und Unterstützungsangeboten auf einem guten Weg.

Ansprechpartnerinnen für Unternehmen aus Neu-Isenburg und Umgebung sind:

Monika Heinz (Malteser Hilfsdienst), Mobil: 0176 96476749, E-Mail: monika.heinz@malteser.org und Cornelia Mateos (Stadt Neu-Isenburg) Telefon: 241501, E-Mail: conny.mateos@stadt-neu-isenburg.de

Beispiel VdK: Jeder zwanzigste Einwohner Neu-Isenburgs ist Mitglied im VdK. Ein Zeichen von großer Anerkennung! Viele Menschen denken bei „VdK“ an den „Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.“ (Volksbund). Aber die Abkürzung **VdK** leitet sich aus dem Gründungsnamen des Verbandes: **V**erband **d**er **K**örperbehinderten, **A**rbeitsinvaliden und **H**in-**t**erbliebenen ab.



Der Neu-Isenburger VdK ist der Sozialverband und bereits im Jahre 1946 als Selbsthilfeorganisation gegründet. Der Verband hat im Laufe der Jahre einen tiefgreifenden Wandel vollzogen. Sozialpolitische Einflussnahme, eine große Angebotspalette rund um die Themen Sozialrecht, Rente, Gesundheit und Behinderung und gelebte Solidarität im Ehrenamt bilden heute das Fundament dieser starken Gemeinschaft. Er ist Helfer der behinderten, älteren und sozial schwachen Bürgerinnen und Bürger in unserer Stadt, aber auch ein Verband für Jung und Alt, der Generationen verbindet und Integration fördert.

Hauptaufgabe ist, für Bürgerinnen und Bürger der Stadt ein kompetenter und sachkundiger Ansprechpartner in allen sozialrechtlichen Angelegenheiten zu sein. In erster Linie für den gesamten Bereich des Behindertenrechts, wie Antragstellung und Fertigung von Widersprüchen. Mitglieder erhalten Rat und Hilfe in Fragen zu Kranken- und Unfallversicherungen, Pflegeversicherung, Erholungshilfen, Kuren und Wohngeldzuschüssen.

Wer Hilfe im Sozialrecht benötigt, ist als Mitglied beim Sozialverband VdK gut aufgehoben. Jeden ersten Donnerstag im Monat finden Sprechstunden mit den Juristen in der Geschäftsstelle statt. Die Juristen der VdK-Bezirksstelle Darmstadt vertreten die Mitglieder in schwierigen und strittigen Sozialangelegenheiten. Durch diese Kontakte werden beispielsweise beachtliche Beträge an Rentennachzahlungen erreicht.

Im Gemeinschaftsraum in der Geschäftsstelle gibt es in loser Folge Vorträge zu interessanten Themen. Aktuelles Beispiel: **Am 10. Oktober um 18.30 Uhr findet eine Informationsveranstaltung zum Thema: „Fragen zur Rente“ statt.**

Im Ortsverband wird vor allem der persönliche Kontakt zu den Mitgliedern gepflegt. Tages- und Wochenfahrten, wöchentliche Kaffeetafeln, das Projekt Handarbeiten sowie gesellige und kulturelle Veranstaltungen finden großen Anklang. Wichtige Aufgaben sind die Personenbeförderung mit dem Behindertenbus für Schwerstbehinderte, Fahrten zu Fachärzten, zu Spezialkliniken, zu Kuraufenthalten, zur Teilnahme am öffentlichen Leben und zu Gemeinschaftsveranstaltungen des VdK. Durch die Beratung ausländischer Mitglieder in sozialen Angelegenheiten trägt der VdK-Ortsverband Neu-Isenburg ein Stück zur Integration und zum gemeinsamen Leben in der Stadt bei. Sprechstunden: Montag, Dienstag und Donnerstag von 9:00 bis 13:00 Uhr. Wer Kontakt sucht, findet ihn hier:

Hugenottenallee 82, Tel.: (06102) 2 69 06, E-Mail: ov-neu-isenburg@vdk.de

Neben den anteilmäßigen Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden, bildet die Unterstützung der Stadt Neu-Isenburg eine große Hilfe. Die Einnahmen bilden das Fundament der ehrenamtlichen Tätigkeit. Damit wird der VdK Neu-Isenburg in die Lage versetzt, seine soziale Beratungstätigkeit und Betreuungshilfe nachhaltig zu sichern.

Neben den vielen Aktivitäten, die unsere Stadt und private Institutionen bieten, gibt es natürlich auch zahlreiche „**Wohlfühlmöglichkeiten**“ der verschiedensten Art, die genutzt werden können. Firmen bieten Hörgeräte, Brillen, sämtliche Artikel aus **Sanitätshäusern**, die den Menschen das Leben erleichtern. Aber es gibt auch die Möglichkeiten, durch Massagen, Krankengymnastik, vorbeugende Fitnessaktivitäten, Ernährungsberatung, „Seniorenangebote“ in

Restaurants, Volkshochschulkurse und vielem mehr, sich das Leben ein bisschen einfacher zu machen.

Medizinische und kosmetische Hand- und Fußpflegemitarbeiter, aber auch Friseurgeschäfte, Kosmetikstudios, Sanitätshäuser und Modelläden für „ergraute“ Kunden – alle diese Menschen oder Institutionen möchten den älteren Menschen eines bieten: **Pflege und Wellness** so, wie sie es immer gewohnt waren, weiterführen zu können. Und genau das bieten die Neu-Isenburger Dienstleister der verschiedenen Sparten an: Sie kommen zu den Kunden – nicht umgekehrt. Und die Leitungen der diversen Pflegehäuser und -Residenzen sind froh darüber, dass sie ihren Bewohnern ein Stück „normales Leben“ auf diese Weise zurückgeben können.

In den beiden Pflegeeinrichtungen **Haus An der Königshöhe** und **Haus Am Erlenbach** (Mission Leben) gibt es seit diesem Jahr eine besondere Veranstaltung: **Eine Wohlfühlwoche** – Ein Nachmittag für Körper, Geist und Seele. Handbäder und Handmassagen, Nackenmassage mit dem Igelball, Steinchenbad, vieles mehr standen auf dem Programm. In schönem Ambiente mit entspannender Musik genießen die Bewohnerinnen das „Beauty-Programm“. „Ich war Fabrikarbeiterin und habe mein Leben lang mit meinen Händen hart gearbeitet“. Jetzt werden sie endlich mal verwöhnt und massiert.“



Björn Reindl, Inhaber des Gesundheitszentrums R2 Comsport gab uns stellvertretend für seine Neu-Isenburger Kollegen Antworten auf unsere Fragen zu Wellness und Gesundheit – für Jung und Alt.

In interdisziplinären Gesundheitszentren werden viele Teilaspekte der Rehabilitation und aus dem Sportbereich eng miteinander verzahnt. Physiotherapeutische Maßnahmen, gerätgestütztes Aufbautraining, Orthopädietechnik, Osteopathie, Ernährungsberatung, Homöopathie und weitere Disziplinen werden eingesetzt, um ein optimales Rehabilitationsergebnis für Patienten, Breiten- und Spitzensportler zu erzielen. Darüber hinaus koordinieren wir Behandlungsabläufe mit einem Netzwerk an Fachärzten.

Welche Maßnahmen kann man speziell für ältere Menschen zur Vorbeugung und allgemein empfehlen?

In gehobenem Lebensalter empfiehlt sich, ein gerätgestütztes Krafttraining (im Rahmen von Krankengymnastik am Gerät) zur Rumpfstabilisierung und Erhaltung der körperlichen Fitness und Kraft zu absolvieren. Des Weiteren kann man

in diesem Rahmen zur Vorbeugung von Stürzen Gleichgewichtstraining und Gangschule machen. Außerdem wird allgemein eine physiotherapeutische Behandlung zur Vorbeugung von muskulären Beschwerden und Bewegungseinschränkung verschiedener Gelenke empfohlen sowie weitere Maßnahmen.

Was kann man unter: Rehabilitationsangebote, Aufbautraining, Osteopathie verstehen?

Rehabilitation bedeutet zum Beispiel erweiterte ambulante Physiotherapie zur Wiederherstellung der Kraft und Beweglichkeit nach Operationen mit künstlichem Gelenkersatz (Hüfte, Knie, Schulter usw.).

Aufbautraining: Als Aufbautraining wird z. B. gerätegestützte Krankengymnastik angeboten. In diesem Rahmen können spezielle Geräte und Übungen genutzt werden.

Osteopathie: Unser Körper steht in einem ständigen Zustand des Auf- und Abbaus und der Fluktuation von sich auf den jeweiligen Zustand anpassenden, verändernden Gewebes. Der Rückschluss: Strukturveränderungen, beispielsweise der Organe oder Muskeln, ziehen eine Funktionsveränderung nach sich. Die sich wiederum in einem Mobilitätsverlust der jeweiligen Gewebe ausdrückt. Auf diesem Wissen basierend benutzt das osteopathische Konzept manuelle Techniken auf vielen verschiedenen Ebenen, um einer „Krankheit“, die sich durch Mobilitätseinschränkung manifestieren „möchte“, zu behandeln und vorzubeugen. Ziel der Techniken ist, die Reorganisation des Körpers in seinem individuellen Gleichgewicht, Komfort, seiner Ökonomie und Harmonisierung von arterieller, venöser, lymphatischer und nervaler Versorgung zu gewährleisten. Die verschiedenen Techniken können direkt oder indirekt für alle Organe, den gesamten Bewegungsapparat und das craniosacrale System ausgeführt werden. Alle drei Systeme, parietal (Bewegungsapparat), viszeral (innere Organe) und craniosacrales System finden in gleicher Weise Beachtung und sind untrennbar miteinander verbunden. Diese Therapie ist altersunabhängig.

Was ist der Unterschied zwischen physiotherapeutischen Maßnahmen und physikalischer Therapie?

Physiotherapie umfasst Maßnahmen der manuellen Therapie, Krankengymnastik, Massage, manuelle Lymphdrainage und mehr. Diese Maßnahmen werden aktiv von und mit einem/einer Therapeut/in ausgeführt. Physikalische Therapie umfasst passive Maßnahmen wie Fango, Eisbehandlung, Elektrotherapie, Lasertherapie, Mikrostrom, Ultraschall und andere.

Wie wichtig ist richtige Ernährung?

Die richtige Ernährung spielt in jedem Alter, jeder Lebensphase, im Leistungs- wie im

Breitensport eine bedeutende Rolle. Sie hat Einfluss auf Erkrankungen (z. B. Diabetes), die Trainingsleistung und die Leistungssteigerung. Je nach körperlicher Konstitution und Sportart können Ernährungsempfehlungen stark variieren. Selbst zum Erreichen von Teilzielen ist es dienlich, die Ernährung an diese anzupassen. Die Ernährungsberatung vermittelt Informationen über ernährungsphysiologische, biochemische und allergologische Zusammenhänge der Ernährung und beinhaltet Beratung zur Lebensmittelstruktur und auch zu Themen wie Essverhalten, Lebensführung, Körperbewusstsein und Sport.

Eine Ernährungsberatung richtet sich im Gegensatz zur Diättherapie immer an gesunde Personen in besonderen Lebenssituationen (wie z. B. Schwangere, Sportler) oder Personen, die bereits Risikofaktoren, wie beispielsweise Übergewicht vorweisen, aber noch nicht erkrankt sind. Wenn wir das falsche Benzin tanken, bringt das Auto auch keine Leistung.

Der Unterschied zwischen Krankengymnastik und manueller Therapie?

Krankengymnastik ist die klassische Physiotherapie bei der der Therapeut an verschiedenen Strukturen des Patienten arbeitet und auch Eigenübungen vermittelt. Früher hieß der Physiotherapeut noch Krankengymnast. Hierbei wird auf individuelle Probleme und Bewegungseinschränkungen eingegangen.

Manuelle Therapie ist eine Form der physiotherapeutischen Behandlung. Sie setzt eine zweijährige Fortbildung voraus. Hierbei arbeitet der/ die Therapeut/in mit speziellen Techniken an Strukturen wie z. B. der Gelenkkapsel zur Erweiterung der Beweglichkeit eines Gelenks oder an der Muskulatur und Bindegewebe.



Was noch verbessert werden kann.

Gesellschaftsspiele stehen nicht nur bei Kindern hoch im Kurs, sondern auch viele ältere Menschen haben großen Spaß daran. Das gilt auch für die Bewohner des örtlichen Altenpflegeheims am Erlenbach. Umso bitterer ist es für diese Menschen, deren Alltag für gewöhnlich ohnehin nicht sonderlich abwechslungsreich ist, dass seit längerem die beliebte Spielegruppe ausfällt, weil es an Betreuern mangelt. Vor diesem Hintergrund suchen die Verantwortlichen der Einrichtung „Mission Leben“ engagierte Zeitgenossen, die besagte Gruppe zu neuem Leben erwecken und immer mittwochs am Nachmittag als ehrenamtliche Leiter von „Bingo“, „Mensch ärgere dich nicht“, „Ratefix“ und Co. fungieren.

Desweiteren fehlt bei den einmal im Monat (donnerstags von 10:30 bis 11:15 Uhr) stattfindenden evangelischen Gottesdiensten die Klavierbegleitung. Und wer die betagten Bewohner einfach nur besuchen und mit ihnen reden will, ist ebenso willkommen wie Personen, die die

monatlichen Rollstuhlausflüge tatkräftig unterstützen möchten. Dabei werden die „Oldies“ zu einem Café und nach einem gemütlichen Plausch wieder zurück ins Pflegeheim geschoben. Wer die Aktivitäten unterstützen will, kann sich bei Sozialdienstleiterin Elisabeth Bigalke-Becker (Telefon 36578-34) melden.

Kein WLAN in vielen Pflegeheimen!

Kabelloses Internet ist vielerorts Standard. Seniorenheime dagegen stehen beim WLAN-Ausbau jedoch noch am Anfang – nur knapp ein Drittel der Häuser verfügen über Internet. Bei der Wahl der Pflege-Einrichtung könnte künftig auch der Internetzugang eine entscheidende Rolle spielen – auch wenn das sicher nicht das wichtigste Argument ist. Aber die Bedeutung von WLAN und Internet in den Pflegeeinrichtungen steigt, weil die ersten internetaffinen Senioren, nach ihrer Haarfarbe „Silver Surfer“ genannt, ins Pflegealter kommen.



Ältere Menschen, die heute schon ausgiebig mit digitalen Technologien umgehen, wollen auch im hohen Alter nicht darauf verzichten. Weil sie nicht mehr so mobil sind, nicht mehr so viel am Leben teilnehmen können. Für diese Senioren ist das Internet „das Tor zur Welt“. Sie verfolgen das tägliche Geschehen, schreiben Mails, telefonieren, versenden Kurznachrichten und spielen auf der Spielekonsole. All dies hilft auch beim Kampf gegen Demenz.

Seit über 150 Jahren

SanitätsVerein

Neu-Isenburg 1861 eV

Ihr ambulanter Pflegedienst
in Neu-Isenburg

Tel. 06102 22250

Unsere Leistungen:

- Kranken-, Alten- und Behindertenpflege zu Hause
- Durchführung ärztlicher Verordnungen
- Alle Kassen

Sanitätsverein Neu-Isenburg 1861 e.V.
Schützenstraße 61
63263 Neu-Isenburg
info@pflagedienst-ni.de
www.pflagedienst-ni.de

Mitglied im BAP-FORUM
Chancet in der ambulanten Pflege