



Überall für alle

SPITEX
Ittigen

Spitex-Aktuell

Frühling 2017



«Häre luege»

«To look carefully»

Liebe Leserin, lieber Leser

Nun arbeite ich schon während einem Jahr als Betriebsleiter der Spitex Ittigen. Wie im vergangenen Jahr unterbreiten wir Ihnen erneut eine Thematik, mit der alle Altersstufen angesprochen werden. Es wird deutlich, wie jeder Mensch im Laufe seines Lebens in verschiedensten Rollen herausgefordert ist, Zivilcourage an den Tag zu legen.

Sucht kennt kein Alter. Auch ältere Menschen rauchen, konsumieren alkoholische Getränke und Medikamente. Die Mehrheit tut dies auf eine unproblematische Weise. Es kommt vor, dass sich eine Abhängigkeit auch erst im höheren Alter entwickelt. Ältere Menschen haben ein Anrecht auf Informationen und Unterstützung ohne Vorurteile und Vorwürfe.

Problematischer Suchtmittelkonsum kann die Autonomie von älteren Menschen einschränken. Meine Erfahrungen zeigen, dass auch im fortgeschrittenen Alter Menschen dank professioneller Begleitung Wege zu einem gesunden Lebensstil finden können. Die Spitex Ittigen schaut hin und verschliesst sich heiklen Fragestellungen nicht. Im Zusammenwirken mit Ihnen, mit Hausärzten und spezialisierten Beratungsstellen finden wir Wege zu echter Lebensfreude.

Jörg Stähelin, Betriebsleiter Spitex Ittigen

“... wir müssen weiterhin Öffentlichkeit und Behörden darüber informieren, dass Sucht eine behandelbare Krankheit ist, damit nicht die Stimmung wie in anderen Ländern aufkommt, Therapien seien unnützlich und somit verzichtbar ...”

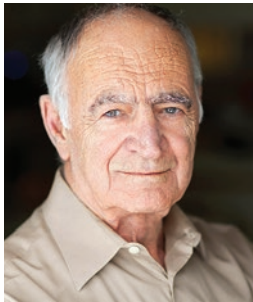
Kurt Mächler, Kompetenzzentrum Südhang

In diesem Heft

Drei Geschichten	2
Fragen an Andrea Kaspar	3
Einladung Mitgliederversammlung	4
Gesundheit und Lebensfreude ermöglichen	4

Fallbeispiele «Alkohol im Alter»

Markus



Ich war Abteilungsleiter einer Baufirma. Vor meiner Pensionierung lebte ich 3 Jahre alkoholabstinent, muss aber zugestehen, dass ich bereits über 30 Jahre immer wieder mit ungesundem Alkoholkonsum zu kämpfen hatte. Nach der Rente begann ich erneut zu trinken. Ich kam in eine Suchtklinik. Danach riet mir ein

Mitglied der Selbsthilfegruppe, mich bei der Beratungsstelle vom Blauen Kreuz zu melden. Der Beraterin berichtete ich, wie ich seit dem Klinikaufenthalt zwar abstinent lebe, aber ständig Suchtgedanken habe. Einige Tage nach dem Beratungsgespräch begann ich wieder zu trinken.

Meine Frau war ratlos und bat, mit zur Beratung zu kommen. Gemeinsam besprachen wir, was meine Verantwortung ist, aber auch, wie mich meine Frau unterstützen kann. Ich war guten Willens, zur Abstinenz zurück zu kehren, schaffte dies aber nur maximal eine Woche lang. Ich ging sogar alkoholisiert in die Beratung. Ich wurde sehr depressiv und schämte mich, fühlte mich als alter Mann und zu nichts mehr nutze. Wir berieten, einen ambulanten Entzug zu machen und anschliessend ein Medikament* zu nehmen, das mir hilft, abstinent zu bleiben. Die Situation spitzte sich so zu, dass ich schwer stürzte und ins Spital eingeliefert wurde. Die Vorüberlegungen halfen, die «Gunst der Stunde» zu nutzen. Nach dem körperlichen Entzug im Spital liess ich mich direkt mit dem besagten Medikament behandeln.

Seit 5 Monaten lebe ich nun abstinent. Bereits wenige Wochen nach dem Spitalaufenthalt wurde meine psychische Stimmung deutliche besser. Ich spüre mehr Energie und widme mich neuen Tätigkeiten. Auch wenn ich ab und zu mal gerne ein Glas Wein trinken würde, überwiegt für mich die gestiegene Lebensqualität durch die Alkoholabstinenz.

Silvia



Ich arbeitete als Verkäuferin. Ich bin jetzt 76 Jahre alt. Mein letzter Rückfall war vor 4 Monaten. Nach der Trennung von meinem langjährigen Partner fiel ich vor 9 Jahren in ein Loch. Ich trinke vor allem Zuhause, weil ich die Einsamkeit schlecht aushalte. So kann das aber nicht weitergehen. Gemeinsam mit dem Hausarzt

hatte ich einen ambulanten Entzug geplant. In den darauf folgenden Wochen wechselten sich Entzug und Rückfall ab, bis ich einen Autounfall verursachte. Dieser «Schuss vor

* Das Medikament Antabus verhindert den Alkoholabbau. Wenn damit Alkohol konsumiert wird, reagiert der Körper wie auf eine Vergiftung. Deshalb fällt es dem Betroffenen meist relativ leicht nicht zu trinken.

den Bug» half mir zunächst, die abgesprochene Alkoholabstinenz einzuhalten. Nachdem sich die kontrollierten Leberwerte verbessert hatten, entschied ich mich, reduziert zu trinken und zwar nur noch in Gesellschaft mit anderen 1 bis 2 Glas Wein. Zuhause wollte ich keinen Alkohol mehr haben. Nun bin ich schon gegen 3 Jahre regelmässig in Beratung. Mit Frau Kaspar erarbeite ich Strategien, die mir helfen, weniger Rückfälle zu haben; aber sie kommen immer wieder vor.

Die Beraterin sagt mir, ich hätte die schwierigste Variante ausgesucht. Für viele ist es schwerer, wenig zu trinken statt gar nicht. Ich habe nach wie vor stabile Phasen, rutsche leider auch immer wieder in ein altes Muster. Ich habe aber gelernt, in den Phasen des Rückfalls mich schnell bei der Beratungsstelle zu melden und dort die Situation und hilfreiche Strategien zu besprechen.

Franz



Als ehemaliger Landwirt bin ich nun 70 Jahre alt. Ich wurde mit 2,3 Promille von der Polizei angehalten. Mir wurde der Führerausweis sofort entzogen.

Ich merkte schon, wie meine Familie den problematischen Alkoholkonsum seit längerem beobachtete, sich jedoch mir gegenüber machtlos fühlte und

nicht wusste, wo Hilfe zu holen ist. Sie versuchten zumindest zu vermeiden, dass ich meine Enkelkinder mit dem Auto alkoholisiert transportiere, und das wollte ich selber ja auch wirklich nicht.

Ich trank seit Jahren 2 bis 3 Liter Bier am Abend. Andere machen das auch, darum fiel ich in meinem Umfeld nicht besonders auf. Ich war auch immer arbeitsam und zuverlässig. Der Arzt hatte mich allerdings schon seit längerer Zeit darauf hingewiesen, dass es wegen dem Alkohol um meine Gesundheit nicht zum Besten steht. Er riet mir dringend zu reduzieren.

Durch die Auflage vom Strassenverkehrsamt muss ich nun über 12 Monate die Alkoholabstinenz einhalten und dies schliesslich mit einer Haaranalyse belegen. Ich meldete mich bei der Beratungsstelle und wollte begleitet werden. Ohne Alkohol fühle ich mich fitter und ausgeglichener. Meine Frau meint, sie erlebe mich viel präsenter, und ich schlafe nicht mehr so viel auf der Couch ein. Gegenüber den Enkelkindern und ihren Eltern habe ich nun kein schlechtes Gewissen mehr.

Die Auflage des Strassenverkehrsamtes endet in wenigen Wochen. Ich möchte nicht auf Dauer abstinent leben – aber deutlich weniger trinken als vorher. – Bleibt zu hoffen, dass ich schnell Unterstützung hole, wenn ich wieder in das alte Fahrwasser zu fallen drohe. Ich akzeptiere es auch, wenn sich die Familie rasch einmischt.

Interview mit Andrea Kaspar*



Die Ehefrau von Markus war ratlos. Sie durfte mit auf die Beratungsstelle. Gilt das auch für andere?

Die in Beratung oder Behandlung stehende Person muss einverstanden sein. Ohne Absprachen mit dem Klienten wird eine Beratungsstelle wegen Schweigepflicht nie Ehepartner, Verwandte, Freunde oder Nachbarn kontaktieren. Wir wissen, wie Angehörige mitbetroffen und vom Verhalten des Suchtkranken auch abhängig sind. Die Bereitschaft, Angehörige zu beraten, ist immer da. Dies geschieht bei uns auch kostenlos. Ein Sohn, dessen Mutter missbräuchlich viel Alkoholisches trank, wollte sie damit konfrontieren. Er wollte wissen, wie all das anzusprechen ist: Wann wäre die beste Gelegenheit, wer sollte dabei sein, welche Konsequenzen könnte die Konfrontation für beide haben, wenn die Mutter ihr Verhalten nicht ändert?

Was können Nachbarn tun?
Nachbarn haben geringe Einflussmöglichkeiten, ob schon suchtkranke Mitmenschen mit ihrem Verhalten die Lebensqualität anderer einschränken. Es braucht Zivilcourage, um ein Beziehungsangebot zu machen. Beobachtungen könnten angesprochen werden: «Du entsorgst immer so viele Flaschen. Mir fällt auf, dass es dir nicht gut geht. Ich kann dir nicht mehr zugucken. Wenn du im Garten umfällst, rufe ich die Ambulanz ...» Wir müssen uns überlegen, welche Haltung einzunehmen ist: «Stecke ich in einem Helfersyndrom, will ich Retter sein, oder engagiere ich mich, weil ich selber unter dem Verhalten des andern leide?» Das Gespräch mit Fachleuten ist hilfreich, schärft die Einschätzungen und klärt Dringlichkeiten ab.

Was können Nachbarn tun?

Können wir wirklich sicher gehen, dass Franz seine Enkelkinder nicht alkoholisiert herumfährt?
Das missbräuchliche Trinkverhalten des Grossvaters muss Konsequenzen haben, wenn er als Automobilist mit Enkelkindern alkoholisiert fährt, oder sonntags jeweils auf dem Sofa liegt und kaum ansprechbar ist, wenn die Jungen auf Besuch kommen. Sind Eltern darauf angewiesen, dass Grosseltern Enkelkinder hüten, stecken sie in einer schwierigen Situation. In der Beratung lernen sie deutliche Sprache anzuwenden. Der Alkoholmissbrauch des Grossvaters hat für alle Konsequenzen. Kontakte können abbrechen, weil sich niemand in ungesunde Situation hineinziehen lassen will.

Können wir wirklich sicher gehen, dass Franz seine Enkelkinder nicht alkoholisiert herumfährt?

Silvia hat eine schwierige Variante ausgesucht. Wie können wir uns als Gastgeber richtig verhalten?
Die Frage stellt sich häufig. Die Gastgeber wissen, Silvia kommt, und sie hat ihr Alkoholproblem. Es sind ja aber

Silvia hat eine schwierige Variante ausgesucht. Wie können wir uns als Gastgeber richtig verhalten?

Die Frage stellt sich häufig. Die Gastgeber wissen, Silvia kommt, und sie hat ihr Alkoholproblem. Es sind ja aber

auch Gäste eingeladen, die mit Alkoholischem gut umgehen können. Solches muss angesprochen werden: «Du bist bei uns eingeladen, wie siehst du es? Dürfen wir Wein aufstellen? Wir können uns eine schöne Begegnung auch ohne Wein vorstellen? Was möchtest du?» Die Entscheidungen liegen in der Verantwortung der betroffenen Person. Geschickt ist es, als Gastgeber immer auch pfiffige, alkoholfreie Getränke anbieten zu können.

Kennst du Mischformen von Suchtmittel- und Medikamentenmissbrauch bei Rentnerinnen und Rentnern?

Bis jetzt hatte ich noch keine Kiffenden über 60 in der Beratung. Der Tablettenmissbrauch ist ein Thema. Häufig werden Schlafstörungen angesprochen. Ältere Menschen leiden darunter sehr und sind froh, wenn der Arzt ein Medikament verschreibt. Leider machen solche Medikamente rasch abhängig. Bei Silvia verschrieb der Arzt eine Hunderterpackung. Das ist unvernünftig.

Muss man auch klein begeben können?

«Lassen wir den Alten doch ihr Gläschen in Ehren; Wein ist doch auch gut für's Herz!», sind häufig gehörte Aussagen. Mit Menschen, die der Auffassung sind, sie würden nur verlieren und nichts gewinnen, ist schwerlich etwas zu erreichen. Mit steigendem Alter scheint die Welt kleiner zu werden, körperliche Fähigkeiten werden eingeschränkt, Mitmenschen werden krank, sterben. Ich will nichts beschönigen. Altern ist auch eine Zumutung. Silvia fragt öfters: «War das jetzt alles?» Solches kann mit billigem Trost nicht schöngeredet werden.

Abhängige, die erfahren, dass ein Leben ohne Suchtmittel gewinnbringend ist, beschreiten einen hoffnungsvollen Weg mit erhöhter Selbständigkeit, besseren Beziehungen, tragender Gemeinschaft und sinnvollen Beschäftigungen.



* Andrea Kaspar, Jg. 1971, arbeitet seit 14 Jahren auf der Fachstelle des Blauen Kreuzes in Biel. Sie hat die Regionalleitung inne, ist dipl. Sozialpädagogin FH mit Zusatzausbildung zur Paar- und Familientherapeutin. www.blaueskreuzbern.ch

Spitex Ittigen Frühling 2017

Gesundheit und Lebensfreude ermöglichen



Cornelia Mischler, Psychiatrie-Fachfrau Spitex Ittigen

Andrea Kaspar, die Beraterin des Blauen Kreuzes, postuliert, dass Menschen im Umfeld von Suchtgefährdeten es immer von Neuem versuchen sollen, bei Betroffenen gesundheitsgefährdendes Verhalten unverkrampft anzusprechen, zu versuchen, gemeinsam Lösungswege zu beschreiten. Ich wünsche mir als Psychiatrie-Fachfrau der Spitex Ittigen vermehrt Austausch mit Angehörigen von Menschen, die durch die Spitex versorgt werden. Dabei ist es wichtig, allen Beteiligten gegenüber transparent zu sein und Persönlichkeitsrechte zu respektieren, weil jeder Klient autonom, letztlich für sich selber verantwortlich ist. Solch vernetztes Arbeiten hat viel mit Aushalten zu tun.



Einladung AN JUNG UND ALT Mitglieder und weitere Interessierte

Mittwoch, 17. Mai 2017, 19.30 Uhr
Stützpunkt Spitex Ittigen
im Talgut-Zentrum 5, 3063 Ittigen
(neben Posteingang)

- Mitgliederversammlung
Spitex-Verein Ittigen
- Besichtigung
der neuen Räumlichkeiten
- Informationen und Gedankenaustausch
mit
Psychiatrie-Fachfrau
Wundexpertin
Leitung Qualität und Projekte

Gehen wir für unsere Kunden Alkoholisches kaufen; was ist zu tun, wenn Angehörige ihren Leuten ständig solches nach Haus bringen; entsorgen wir all die Flaschen und Büchsen, ohne den Konsum beim Klienten anzusprechen? Das Mitarbeiter-Team der Spitex Ittigen bespricht an seinen Sitzungen belastende Situationen und stärkt das Personal in Hauswirtschaft und Pflege mit eigens erarbeiteten Richtlinien.

Im Spitex-Team werden die medizinisch-psychiatrischen Fragestellungen gleicherweise besprochen: sind Gangunsicherheiten, Mobilität und Stürze, eingeschränktes Sprechen und Erinnerungsvermögen, Konzentrationsprobleme, depressive Phasen nun bloss zu erwartende Alterserscheinungen, oder ist dabei auch Alkohol- und Medikamentenmissbrauch als Auslöser in Betracht zu ziehen? – Ältere Menschen vertragen Alkohol schlechter. Der alternde Körper enthält weniger Wasser, was höhere Promillewerte zeitigt. Gespräche mit den zuweisenden Hausärzten und mit Fachkräften des eigenen Spitex-Teams helfen so, im Alltag noch kompetenter zu werden.

Es geht nicht darum, älteren Menschen etwas wegzunehmen, sondern Bedingungen zu schaffen, die ihnen weitestgehend Gesundheit und Lebensfreude ermöglichen.

Cornelia Mischler

Informationen:

SPITEX ITTIGEN
Talgut-Zentrum 5
3063 Ittigen
Christian Gerber

Tel. 031 928 20 00
info@spitex-ittigen.ch
www.spitex-ittigen.ch

Redaktion:



Überall für alle

SPITEX
Ittigen