

75. Ausgabe
März-April 2010

Spitalblättle

die Hauszeitung der Stiftung Bürgerspital z. Hl. Geist
von den und für die Senioreneinrichtungen

Eehaltenhaus
St. Nikolaus
Hueberspflege
St. Maria mit
Seniorenwohnstift Frauenland

Seniorenwohnstift Sanderau
Geriatrische Rehabilitationsklinik



Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich Willkommen zu unserer österlich-therapeutisch-musikalisch-medizinisch-vinologischen Mischung in der ersten Ausgabe des Spitalblättle 2010. Vielfältig möchte unsere Hauszeitung sein und im Sinne unserer erweiterten Definition von Ganzheitlichkeit in unserem Pflegekonzept und unserem Pflegeleitbild auch anknüpfen an die aktuelle Lebenssituation und die eigene oder gesellschaftliche Geschichte. Neben unserer Serie „Erinnern“ gehen wir geschichtlich weit zurück mit der Würdigung des 1000jährigen Jubiläums der Fischerzunft Würzburg. Mit diesem stolzen Alter ist dieser berufliche Würzburger Zusammenschluss eine der ältesten in Deutschland. Die Stiftung Bürgerspital ehrt die traditionsreiche Würzburger Fischerzunft mit einem Jubiläumswein im Sonderbocksbeutel.



Unsere Praxis für Ergotherapie beginnt in dieser Ausgabe eine 4teilige Serie rund um das Thema „Schluckstörung“ und stellt die therapeutischen Aspekte, Hilfestellungen und Übungsmöglichkeiten vor. Vielen Dank an Frau Fischer für die Erstellung dieser Fachserie.

Nach unserer weihnachtlichen Weltreise nimmt uns die Redaktion des SH Huberspflge zum Thema Ostern mit auf eine virtuelle große Fahrt und berichtet über Osterbräuche aus aller Welt.

Die medizinische Versorgung in dieser Ausgabe übernimmt dankenswerterweise Herr Dr. Schwab mit einem Artikel über das neue Projekt „Sturzprophylaxe“ in der geriatrischen Reha-Klinik.

Als musikalischer Ausgleich schmiegt sich die Volksweise „Winter ade“ in unser Spitalblättle und hoffentlich fröhlich gesungen in unsere Ohren.

Genießen Sie den hoffentlich bald beginnenden Frühling ..

Herzlichst Ihr

Matthias Imhof

Redaktion:

Matthias Imhof (Diplom-Sozialpädagoge FH)

Tel. 0931 / 3530 – 415

eMail: imhof@buergerspital.de

Impressum:

Stiftung Bürgerspital zum Hl. Geist

Theaterstraße 19, 97070 Würzburg

Tel.: 0931 / 3503 – 0,

Fax: 0931 / 3503 – 200

Internet: www.buergerspital.de

Wenn Schlucken zum Problem wird

Patienteninformation Dysphagie

Schluckstörungen sind keine Seltenheit! Mit zunehmendem Alter treten Schluckstörungen deutlich gehäuft in Erscheinung. Sie führen häufig zu ernst zu nehmenden Komplikationen.

Hier stelle ich Ihnen unsere ergotherapeutische Arbeit bei Patienten mit Schluckstörungen vor. Dieser Artikel möchte Betroffene und Angehörige über die Problematik aufklären und Hilfestellung sowie Übungsmöglichkeiten bieten. Es folgt nun der 1. Teil unserer 4-teiligen Serie aus der Ergotherapie zum Thema Schluckstörung (Dysphagie).



✚ „Essen und Trinken ist ein wichtiges Stück Lebensqualität“

✚ „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“



✚ Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen. (W. Churchill)

✚ Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend. (J.W. von Goethe)

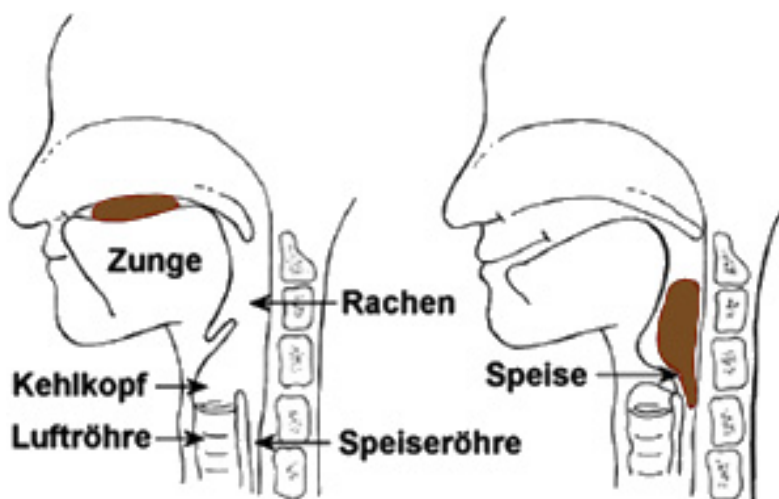
Das Schlucken wird uns erst dann bewusst, wenn es nicht mehr richtig funktioniert und zu einem kapitalen Problem im Alltag wird.

Der Schluckvorgang:

Schlucken geschieht ganz automatisch täglich bis zu 2000-mal. Das Schlucken – ein hochkomplexer Vorgang, der willkürlich initiiert wird, als Reflex abläuft und an dem 50 Muskelpaare und 6 Hirnnerven beteiligt sind. Die zentrale Steuerung erfolgt über das Schluckzentrum in verschiedenen Bereichen des Gehirns. Durch Erkrankungen und Störungen im Gehirn entsteht eine Schluckstörung (Dysphagie).

Es werden insgesamt vier einzelne Schluckphasen voneinander unterschieden:

1. die **präorale Phase** (Vorbereitung auf die Nahrungsaufnahme, z.B. aufrechte Sitzposition, vermehrte Speichelproduktion, Auslösung von Hunger- und Durstgefühl)
2. die **orale Vorbereitungsphase** (Aufnahme von Speise in den Mund, Kauen zu einem breiförmigen Speisebrei), die **orale Transportphase** (Transport der Nahrung aus der Mundhöhle in den Rachen). Die Berührung mit den Gaumenbögen löst den Schluckreflex aus. Die Hauptvoraussetzung für einen ungestörten Schluckablauf ist der einwandfreie Abschluss der Atemwege, die sich mit den Speisewegen im Rachen kreuzen.
3. die **pharyngeale Phase** (Transport durch den Rachen)
4. sowie die **ösophageale Phase** (Transport durch die Speiseröhre bis zum Magen)



Woran erkenne ich eine Schluckstörung?

Welche Schwierigkeiten haben Sie? Beantworten Sie diesen Fragebogen. Sie machen den ersten Schritt, den zweiten machen wir gemeinsam.

- Haben Sie häufig Fieber? Ja Nein
- Können Sie Atemgeräusche hören? Ja Nein
- Ist ihre Stimme belegt oder gurgelnd? Ja Nein
- Verspüren Sie Mundtrockenheit? Ja Nein
- Müssen Sie beim Essen husten? Ja Nein
- Verschlucken Sie sich beim Trinken? Ja Nein
- Müssen Sie sich häufig Räuspern? Ja Nein
- Ist das Tablettenschlucken schwierig? Ja Nein
- Können Sie Plätzchen essen? Ja Nein
- Ist faserige Nahrung für Sie schwierig? Ja Nein
- Bleibt Ihnen Nahrung am Gaumen Kleben? Ja Nein
- Verbleiben Speisereste in Ihren Wangentaschen? Ja Nein
- Verspüren Sie ein Kloßgefühl im Hals? Ja Nein
- Macht es Mühe, einen Bissen auf einmal zu schlucken? Ja Nein
- Folgen dem 1. Schlucken weitere? Ja Nein
- Müssen Sie viel Trinken, um Ihr Essen zu schlucken? Ja Nein
- Haben Sie Mundtrockenheit bzw. Speichelfluss? Ja Nein
- Können Sie Ihre Zunge gut bewegen? Ja Nein
- Können Sie Ihre Lippen ablecken? Ja Nein
- Haben Sie Probleme mit ihren Zähnen? Ja Nein
- Haben Sie Angst sich zu Verschlucken? Ja Nein
- Haben Sie eine Gewichtsabnahme? Ja Nein

Ergebnis:

Können Sie mehr als 3 Fragen mit „Ja“ beantworten, kann schon ein Schluckproblem vorliegen, was frühzeitig durch eine gezielte Schlucktherapie von einer Ergotherapeutin behandelt werden kann. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an die Ergotherapeuten in den Häusern des Buergerspitals wenden.

Mögliche Ursachen für eine Schluckstörung sind:

- Schlaganfall, Schädelhirntrauma, Gehirntumor,
- M. Parkinson, MS (Multiple Sklerose), ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)
- HNO – Erkrankungen, (Tumore)
- Muskelerkrankungen, Nervenerkrankungen,
- Demenz
- Allgemeine Alterungsprozesse
- Medikamentennebenwirkungen usw...

Folgen von Schluckstörungen können sein:

- Mangelernährung
- Dehydration (Austrocknung)
- Aspirationspneumonie (Lungenentzündung)

Worauf ist beim Essen und Trinken zu achten?

- Möglichst aufrechte Sitzhaltung, der Kopf sollte leicht nach vorne gebeugt sein.
- Zeit zum Essen lassen
- Auf geeignete Nahrungsmittel achten (gut gleitfähige Konsistenzen, keine Plätzchen oder Schokolade ect.)
- Flüssigkeiten sollten andedickt werden (z.B. Thick & Easy, Quick Thick)
- Darauf achten, dass ausreichend oft nachgeschluckt wird!
- Nach dem Essen mindestens 30 Minuten sitzen bleiben, + Mundpflege

Was kann die Ergotherapie für Sie tun?

Wir untersuchen das Schlucken und leiten von der Ursache abhängig, mögliche Maßnahmen zur Behebung der Schluckproblematik ein.

Durch die Therapie können Schlucktechniken erlernen werden. Die Speisenauswahl kann den Fähigkeiten entsprechend angepasst werden wodurch eine nahezu „normale“ Ernährung erreicht werden könnte

Sie sollten Kontakt zu Ihrem Arzt aufnehmen.

Weiteres zu Thema Hilfestellung und Übungsmöglichkeiten bei Dysphagie folgt in der nächsten Ausgabe.

Ich freue mich schon Darauf!

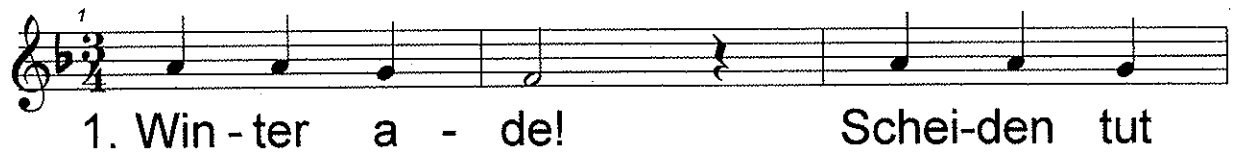
Ihre Christine Fischer

© Christine Fischer / Leitung der Praxis für Ergotherapie

Winter ade

Text: Hoffmann von Fallersleben (1835)

Musik: aus Würzburg (1816)



2. Winter ade! Scheiden tut weh.

Gerne vergeß' ich dein, kannst immer ferne sein.

Winter ade! Scheiden tut weh.

3. Winter ade! Scheiden tut weh.

Gehst du nicht bald nach Haus, lacht dich der Kuckuck aus.

Winter ade! Scheiden tut weh.

© Hoffmann von Fallersleben

Witze



„Ich kann Sie nicht behandeln, meine Dame, ich bin Veterinär.“ „Ich komm ja auch wegen meiner Hühneraugen. Außerdem fühle ich mich hundeelend.“

Zwei Kerzen. Fragt die eine: „Was machst du heute Abend?“ Meint die andere: „Ich glaube, ich gehe aus.“

In der Tierhandlung: „Ich hätte gerne einen kleinen Hund für meine Tochter.“ „Wir machen keine Tauschgeschäfte.“

W
i
t
z
e

Ein Haus brennt. Die Feuerwehr kommt und löscht. Da wirft der kleine Fritz Papier ins Feuer. „Aber du kannst doch nicht Papier ins Feuer werfen!“, ruft da ein Feuerwehrmann. Antwort Fritz: „Das ist doch Löschpapier.“

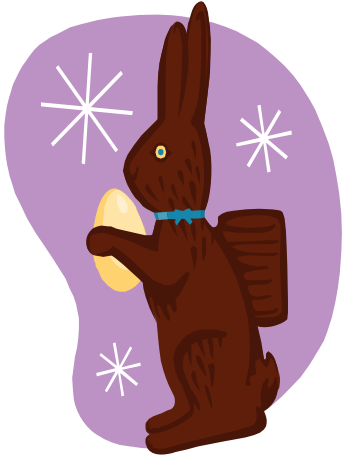
Fliegen zwei Engel durch den Himmel. Fragt der eine den anderen: „Sag mal, weißt du eigentlich wie morgen das Wetter wird?“ „Ich glaube wolzig.“ „Gut, dann können wir uns endlich mal wieder hinsetzen.“

Im Winterurlaub. Zwei Männer mit Gipsbein begegnen sich. „Abfahrtslauf?“, fragt der eine. „Barhocker“, sagt der andere.

Was sagte der Schlossgeist, als er einen anderen Geist traf? „Sag mal glaubst du an Menschen?“

„Herr Pfarrer“, ist es eine Sünde, wenn ich sonntags Fußball spiele?“ – „Das nicht, aber wie du spielst!“

Warum bringt der Osterhase die Ostereier?



- a) Im Theaterstück „Faust“ von J. W. von Goethe macht die Hauptfigur einen ausgiebigen Osterspaziergang und glaubt, zwei Hasen zu beobachten, die Eier legen.
- b) Der Eier legende Hase stammt aus der griechischen Mythologie: Zeus, der König der Götter, soll aus Eifersucht seine Gattin in eine Häsin verwandelt haben. Aus Rache gebar sie ihm keinen Sohn, sondern ein Hühnerei.
- c) Der Mythos vom Eier legenden Hasen entstand, weil er mit dem Wirbel bei seinem Balzen im Frühling brütende Vögel verscheucht. Die zurückgebliebenen Eier wurden kurzerhand ihm zugeschrieben.

Lösung:

Richtige Antwort ist c!

Das Osterfest wird jedes Jahr an dem Wochenende nach dem ersten Frühlingsvollmond gefeiert. Vor dem Christentum feierten die Menschen zu diesem Zeitpunkt ein Fest zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin Ostara. Und da der Hase ein fortpflanzungsfreudiges Tier ist, wurde er ihr als heiliges Tier zur Seite gestellt.

Seit dem 2. Jahrhundert verwandelte sich dieses heidnische Fest in das christliche Osterfest. An die Stelle des Hasen rückten die Eier als Symbole für Fruchtbarkeit und Leben. Wegen ihrer Besonderheit wurden gewöhnliche Hühnereier bunt angemalt und in unterschiedlichen Regionen von verschiedenen Tieren gebracht: dem Fuchs, dem Hahn oder dem Storch. Doch der Hase eroberte sich seinen Platz zurück.

Eine Theorie dazu lautet: Jedes Jahr im Frühling kämpfen die männlichen Hasen um ihre Weibchen. Bei dem Spektakel vertreiben sie brütende Vögel wie Kiebitze und Wachteln und die zurückbleibenden Vogeleier sind farbig. So könnte der Mythos vom Hasen, der bunte Ostereier bringt, entstanden sein.

Aus: „Wo kommt die Schokolade her?“ von Friederike Wilhelmi, München 2008
B. Gärtner M. A., Sozialdienst Seniorenheim St. Maria



Ostern auf der ganzen Welt

Menschen auf dem ganzen Erdball feiern das Osterfest – aber überall feiern sie es ein bisschen anders. Denn jedes Land hat seine eigenen Bräuche.



Russland



Im orthodoxen Russland sind die Osterfeiertage die höchsten kirchlichen Feiertage. Der Ostergottesdienst beginnt mit einer Kreuzprozession.

Auf die strenge Fastenzeit folgt das Fastenbrechen mit Pascha, einer gehaltvollen Quarkspeise und dem Kuchen Kulitsch.

Italien

In Italien wird mit einer Torta di Pasquetta, einer Art Gugelhupf mit gekochten Eiern, Spinat und „Ostertaube“ gefeiert. An Karfreitag finden Prozessionen statt, bei der das Kirchenkreuz schweigend durch die Straßen getragen wird. Die Auferstehung wird am 2. Feiertag mit der Familie und Freunden mit Picknick gefeiert.



Mexiko



Hier feiert man für circa zwei Wochen eine Art Volksfest. Die Straßen sind mit Girlanden geschmückt, überall ist Musik und die Leute tanzen. Am Karfreitag ist es ruhig und es finden Prozessionen statt.

Schweden

Frauen, die noch ihren Liebsten erobern wollen, gehen nachts heimlich an eine Quelle, um das Osterwasser zu holen. Schaffen sie das schweigend und mit dem Wasser



den Liebsten zu benetzen, dann klappt's. Ostern wird mit Feuerwerk und Lärm gefeiert. Die „Osterhexen“ werden symbolisch am Osterfeuer verjagt. Am „langen Samstag“ vor Ostern verkleiden sich die Schweden als „Osterweiber“ Sie laufen mit langen Röcken und Kopftüchern durch die Straßen und betteln an den Türen um Süßigkeiten.

Finnland

Zur Erinnerung an die Palmwedel, mit denen Jesus in Jerusalem empfangen wurde, schlagen die Finnen ihre Freunde und Bekannten leicht mit einer



Birkenrute. Am Ostersonntag ziehen die Kinder mit Trommeln und Tröten durch die Straßen zur Beerdigung der Trauerzeit. In Finnland ist Ostern das Fest der Kerzen.



Israel



Das Pessachfest dauert 7 Tage. Pessach ist eines der höchsten Feste des Judentums. Es erinnert an des Volkes Israel Auszug aus Ägypten, an die Befreiung der Israeliten aus der Sklaverei. Alles im Haus muss sehr sauber sein. Es wird Osterlamm mit bitteren Kräutern und süßen Soßen gegessen.

Australien

In Australien schöpfen verlobte Paare an Ostern Wasser aus dem Bach und bewahren es bis zum Hochzeitstag auf. Wenn sie sich vor der Hochzeit damit besprengen, soll die Ehe glücklich werden.



Ausgewählt und zusammengestellt von
Susanne Rehm Dipl. Sozialpäd. (FH) und
Kristin Pappenscheller Soz. Päd. Praktikantin,
Sozialdienst, Seniorenheim Hueberspflege



Leserbrief zu „Erinnern“, Teil 10“



Schokolade, ein Wortbegriff – und was bewirkt er? Er zergeht auf der Zunge. Er löst schon im Zergehen Glücksgefühle aus, auch Glückshormone genannt!

Kleine Vorgeschichte: von den MAYA als „Getränk der Götter“ verehrt, gelangte

Kakau, die Grundsubstanz, mit den Spanischen Eroberern nach Europa. Schokolade galt schon immer als Inbegriff der Verführung und war vorerst nur dem Adel vorbehalten.

Als ein immer verfügbarer Genussartikel wurde er kurzerhand „industrialisiert“.

Nun ein kurzer Überblick über die vielerlei Sorten: Wer kennt sie nicht, die freundlich-grasende MILKA-Kuh, die „süßeste Versuchung, seit es Schokolade gibt“? Den entzückenden Mohrenknaben mit dem gewaltigen Turban auf der SAROTTI-Tafel? Die bitterschwarze Herrensokolade von SUCHARD, die man mit Chili und Pfeffer (scharf) bekommen kann. TOBLERONE, die gute „Schweizer“ mit Honig-Mandel in Vollmilch dunkel oder weiß. Und – last but not least die vornehm-dünnen Täfelchen von HACHEZ aus Pariser Confiserien, und und und ...

Nun aber ab in die „Kuschelecke“, sei es das Sofa oder das Sesselchen; Hauptsache gemütlich und in der Nähe CHOCOLATE und Pralinen – griffbereit!

Bei allem Genuss und süßer Verführung ist aber als Warnung eines chinesischen Weisen zu beherzigen:

In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister!

Erinnern Sie sich noch???? (Teil 11)

Unter der Überschrift finden Sie regelmäßig Fotos von altbekannten Gegenständen. Vielleicht fällt Ihnen zu den Bildern eine Geschichte ein, an der Sie auch die Leser des „Spitalblättles“ teilhaben lassen möchten? Oder Sie haben selbst noch solche Dinge zur Veröffentlichung in dieser Rubrik, dann schreiben Sie bitte oder rufen Sie an! Wir freuen uns über jede Reaktion.

Kontakt: Barbara Gärtner M.A., Sozialdienst SH St. Maria

Erinnern Sie sich noch...

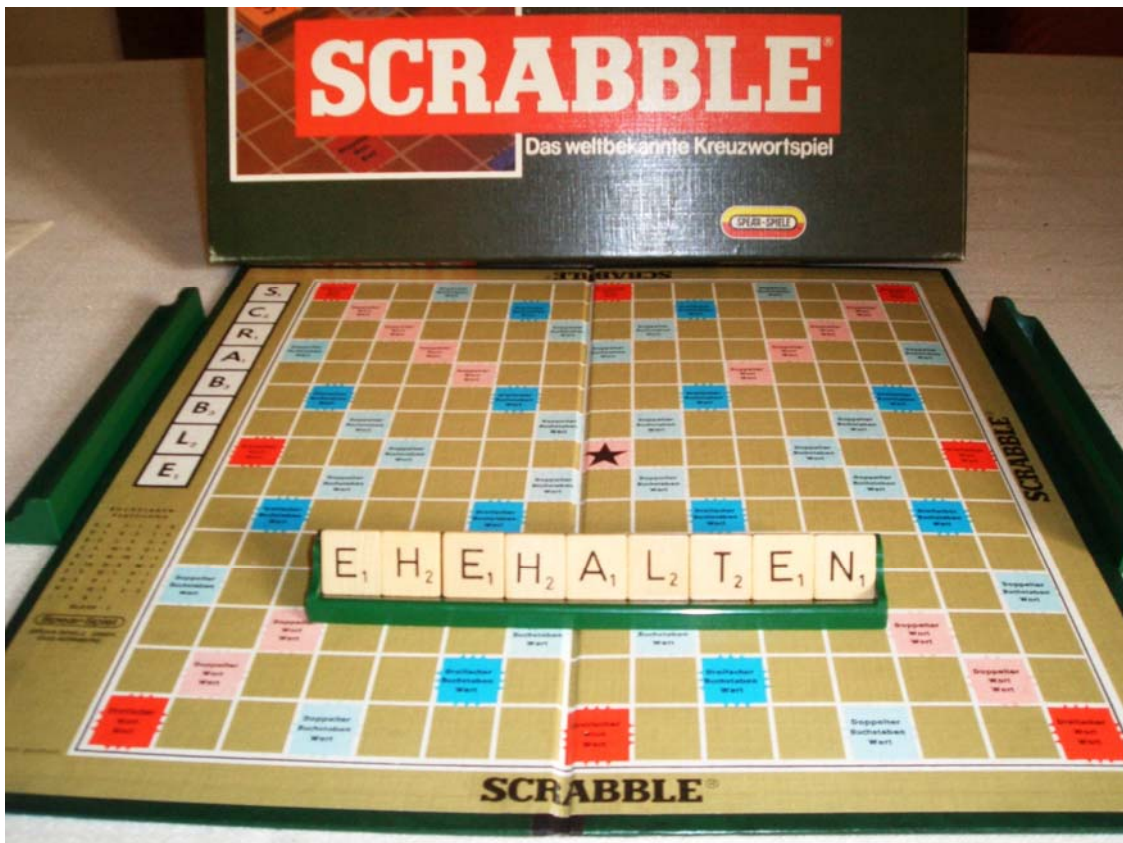


Foto: M. Meixner

... an lange Winterabende, an denen viel gespielt wurde: Karten- oder Brettspiele. In den 30er Jahren in Amerika entwickelt, fand das Brettspiel „Scrabble“ in den 50er Jahren den Weg nach Deutschland – kennen Sie es...???

Auswahl u. Text: B. Gärtner M. A.

„Servicestelle Sturzprävention“

Probleme mit dem Gleichgewicht, meist empfunden als Schwindel, stellen für Menschen ab im Alter häufig ein ernsthaftes Problem dar. Nicht selten kommt es zu Stürzen bis hin zu Knochenbrüchen.

Mit Unterstützung des Bayerischen Staatministeriums für Umwelt und Gesundheit führt das Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital gemeinsam mit der Universität Würzburg das Projekt „Sicher im Tritt“ durch.

Im Rahmen dieses Projektes wurde nun ein kostenloses Beratungs- und Untersuchungsangebot für Patienten mit Gangunsicherheit und Sturzneigung eingerichtet.

Die „Servicestelle Sturzprävention“ bietet:

Persönliche Untersuchung und Beratung
Jeweils Dienstag 15.00-18.00 Uhr

Erforderlich ist eine telefonische Terminvereinbarung unter 0931-3503-0.

Telefonische Beratung
Jeweils Donnerstag 15.00-17.00 Uhr
Tel. 0931-3503-500

Weitere Informationen zum Thema finden Sie auch im Internet unter:
www.sicher-im-tritt.de

Per Mail sind die Experten der Servicestelle unter **servicestelle@buergerspital** zu erreichen.

Sonderbocksbeutel 1000 Jahre Fischerzunft Würzburg

Fisch will dreimal schwimmen,
im Wasser, im Schmalz und im Wein. (Deutsches Sprichwort)

Das Bürgerspital z. Hl. Geist - Würzburg freut sich sehr, das Jubiläumsjahr der Fischerzunft Würzburg mit einem Wein begleiten zu können. So wie der Main zu Würzburg gehört, gehört Wein zum Fisch. Das beweist nicht nur ein altes dt. Sprichwort, sondern ist jederzeit in der Praxis bzw. beim Essen belegbar.

Auch wenn die Stiftung Bürgerspital rund 300 Jahre jünger ist, kann man doch auf eine lange, gemeinsame Stadtgeschichte zurückblicken, in der es viele Berührungspunkte und Gemeinsamkeiten gibt. Das verbindet!

Als Jubiläumswein haben wir einen 2008 Würzburger Abtsleite Silvaner Qualitätswein trocken ausgesucht. Er zeigt die typischen Eigenarten des seit 350 Jahren in Franken heimischen Silvaners; er ist würzig, elegant und erinnert im Bukett an reife, gelbe Früchte. Sein trockenes Geschmacksbild und ein moderater Alkoholgehalt machen ihn zu einem idealen Begleiter zu vielen Fischgerichten. Er ist ausgestattet mit einem Sonderetikett, welches das Zunftwappen der Fischerzunft –drei sich kreuzende Fische- zeigt.

Der Wein ist für alle Interessierten in unserem Weinladen unter dem Glockenspiel für 7,40 € käuflich zu erwerben.

Sonja Höferlin, Weingutsdirektorin des Bürgerspitals

Sonderbocksbeutel 1000 Jahre Fischerzunft Würzburg



Der Jubiläumswein (2008 Würzburger Abtsleite Silvaner) ist im Bürgerspital Weinladen unter dem Glockenspiel für 7,40 € erhältlich.