


## ■ Alltagsmanagement

# ALLMA – Unterstützung im Senioren-Alltag

Im Alter sind viele Menschen aufgrund körperlicher Einschränkungen oder Krankheiten wie z.B. Parkinson oder Demenz nicht mehr in der Lage, ihren Haushalt alleine zu bewältigen. Hilfe bringt hier ALLMA, das Alltagsmanagement des Caritas-Pflegedienstes.

Unsere Seniorenbegleiter bieten Unterstützung im Haushalt, helfen beim Kochen und beim Einkauf. Wir begleiten zu Ärzten und Behörden. Unsere Seniorenbegleiter helfen nicht nur Erkrankten sondern entlasten auch ihre Angehörigen. Besteht eine Pflegestufe oder sind erhöhte Betreuungsleistungen bewilligt, können unsere Leistungen über die Pflegekasse abgerechnet werden. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, unsere Leistungen privat abzurechnen.



Allma bietet:  
persönliche Beratung  
und haushaltsnahe  
Dienstleistungen

### Einblick in den Alltag einer Seniorenbegleiterin

Ich bin auf dem Weg zu Frau K. in Odenthal. Sie ist mein dritter Einsatz für heute. Frau K. ist Mitte 70, körperlich fit mit beginnender Demenz. Sie hat eine Reinigungskraft und wird liebevoll von ihren Angehörigen versorgt. Meine Aufgabe ist es, sie zum Trinken zu bewegen, mit ihr Mittag zu essen und den Tag zu gestalten. Ich freue mich richtig auf den Einsatz. Frau K. ist sehr humorvoll, lacht gerne, und ich habe sie noch nie schlecht gelaunt erlebt. Sie ist aber nicht mehr in der Lage, alleine das Haus zu verlassen. Die Sonne strahlt, da bietet sich ein Spaziergang zum nahe gelegenen See an. Ich werde von Frau K. strahlend begrüßt, sie erkennt mich zwar nicht, freut sich dafür umso mehr, dass jemand da ist. Meine Idee mit dem Spaziergang nimmt sie begeistert an, und gemeinsam machen wir uns auf den Weg.

Als wir am See ankommen, ist Frau K. hellauf begeistert. „So was Schönes habe ich ja lange nicht mehr gesehen, hier war ich ja noch nie!“ ruft sie begeistert aus. Ich lächle vor mich hin. Wir waren schon sehr oft hier, und von den Kolleginnen weiß ich, dass auch sie mit Frau K. hier spazieren gehen. Aber für Frau K. ist es jedes Mal das erste Mal, und es ist schön, ihre Begeisterung zu sehen. Sie freut sich über jedes besonders ge-

formte Blatt, über jede erblühte Blume mit einer Begeisterung, die ich sonst nur von Kindern kenne. In solchen Momenten frage ich mich: „Wer hilft hier wem?“ Ich, indem ich bei ihr bin und versuche, ihr schöne Momente zu beschreiben, oder sie mir, indem sie mir zeigt, wie man sich auch an „Kleinigkeiten“ erfreuen kann.

Wir erreichen den See, und wie erwartet schwimmen in der Mitte einige Enten. Die Tiere kennen uns anscheinend schon, und als sie uns sehen, steuern sie geradewegs auf uns zu. Frau K. ist begeistert und macht mich darauf aufmerksam. „Gut dass wir Entenfutter mithaben“ sage ich, öffne die Tüte und halte sie Frau K. hin. Sie schaut, als sähe sie das Futter das erste Mal. So ist das halt mit der Demenz.

Anschließend umrunden wir den See und kommen gut gelaunt und hungrig von der Bewegung an der frischen Luft bei ihr zu Hause an. Ihre Tochter hat schon Essen vorgekocht, und ich brauche es nur noch in der Mikrowelle zu wärmen. Das Essen schmeckt ihr, wir unterhalten uns gut über den gemeinsamen Spaziergang, und beim anschließenden Kaffee beschließen wir, das sehr bald noch mal zu machen. Mein Gott, wie schnell sind die zwei Stunden jetzt vergangen.

Ich verabschiede mich mit dem Versprechen, sehr bald wieder zu kommen und verlasse die Wohnung.

Schade eigentlich. Sobald ich weg bin, wird Frau K. dieses schöne Erlebnis vergessen haben. Aus Gesprächen mit ihrer Tochter weiß ich, dass Frau K. stets behauptet, es wäre heute niemand da gewesen, und sie hätte den ganzen Tag alleine in ihrer Wohnung verbracht. Aber ich weiß ganz genau: in der Zeit in der wir zusammen am See waren, ging es ihr gut, und sie hat den Ausflug genossen.

Ich komme zu Hause an und bin ziemlich erledigt. Ich habe zwei Haushalte geputzt, und die psychische Anstrengung ist auch nicht zu unterschätzen. Klar, ich reinige Böden, wasche Wäsche, putze Fenster, gehe einkaufen usw.. Aber ich sehe das aus einer anderen Perspektive. Ich weiß, was meinen zu Betreuenden wichtig war, weiß zum Teil, was sie mögen, was sie nicht mögen. Und gebe ihnen so ein Stück Lebensqualität zurück.

Wera Butenschön  
Koordination