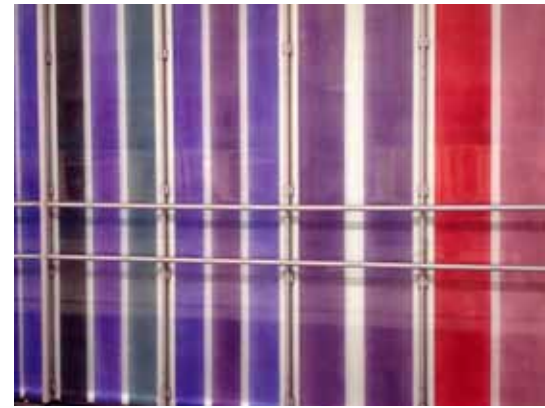


## Fotorätzel

Ein täglicher Spaziergang ist gesund. Wer dabei die Augen nicht nur auf den Boden richtet, kann auch im Münchner Norden interessante Details, sogar Skulpturen und natürlich viele optisch einzigartige Bauwerke sehen. Zu welchem Gebäude gehört nun diese farbenfrohe Wandgestaltung?



Den Namen des Gebäudes senden Sie bitte an: IKARUS e. V., Postfach 45 02 12, 80902 München. Einsendeschluss ist der 30.11.11 (Datum des Poststempels). Unter den Einsendern der richtigen Lösung wird ein Gewinner gezogen, der als Preis einen Gutschein über 20 Euro erhält. Der Gewinner wird schriftlich informiert.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Mitglieder von IKARUS e. V. und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

## Silbenrätzel

a - an - bas - be - ca - dscha - ki - kis - li - ma - man - mis - o - on -  
pi - ri - ro - san - se - see - sip - sis - ti - ta - ta - tan - us

(Flūs̄s̄ īn Noṛdāmēriķā) -

(Seē īn Noṛdāmēriķā) -

(Stād̄ īn Noṛd̄spāniēn) - -

(Bērg īn Afriķa) - - - - -

(Wūs̄fē īn Sūdāmēriķa)

(Lānd īn Zēntṛālāsīēn) -

Die jeweils ersten Buchstaben der 6 Silbenwörter ergeben eine Hauptstadt. Dieses Lösungswort senden Sie bitte an: IKARUS e. V., Postfach 45 02 12, 80902 München. Einsendeschluss ist der 30.11.11 (Datum des Poststempels). Unter den Einsendern der richtigen Lösung wird ein Gewinner gezogen, der als Preis einen Gutschein über 20 Euro in einer der beteiligten Apotheken erhält. Der Gewinner wird schriftlich informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitglieder von IKARUS e. V. und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

In der letzten Ausgabe suchten wir das Lösungswort „FREUDE“. Der Gewinner eines Gutscheins wurde von der Redaktion benachrichtigt.

Liebe Leserin, lieber Leser, wir werden bei der Verteilung dieser Zeitschrift von allen Apotheken des Münchner Nordens unterstützt. Besondere Unterstützung durch eine Förder-Mitgliedschaft erfahren wird durch folgende Apotheken:

**Baum-Apotheke, Neuherbergstr. 100**  
**fit & gesund-Apotheke, Schleißheimerstr. 354, Ecke Milbertshofenerstr.**  
**Walpurgis-Apotheke, Keferloherstr. 103, Ecke Knorrstr.**

Möchten Sie als Privatperson oder Apotheker auch ein regelmäßiges Fördermitglied werden? Schreiben Sie uns bitte an unsere Postadresse IKARUS e. V., Postfach 45 02 12, 80902 München oder senden Sie uns ein Mail an [trieb@ikarus-muenchen.de](mailto:trieb@ikarus-muenchen.de). Wir senden Ihnen dann einen Mitgliedsantrag mit Einzugsermächtigung zu.

### Ihre Meinung ist gefragt!!

Wir haben wieder viel Arbeit in die vierte Ausgabe gesteckt, um Ihnen Infos zum Thema „Depression“, aber auch Unterhaltung zu bieten. Was finden Sie gut, was könnten wir verbessern? Schreiben Sie uns bitte Ihre Kommentare entweder an unsere Postadresse: IKARUS e. V., Postfach 45 02 12, 80902 München oder senden Sie uns ein Mail an [trieb@ikarus-muenchen.de](mailto:trieb@ikarus-muenchen.de)

## IKARUS e.V.

IKARUS e.V. ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Vertreterinnen und Vertretern verschiedener Berufsgruppen und Institutionen in München-Nord und Schwabing, die an der Betreuung, Behandlung und Versorgung von alten Menschen in ihrer häuslichen Umgebung beteiligt sind. Die Initiativgruppe besteht seit 1998, seit Jan. 2001 sind wir als gemeinnütziger Verein anerkannt.

Ziel ist die interdisziplinäre, koordinierte Zusammenarbeit bei der häuslichen Betreuung und mobilen Rehabilitation von alten Patienten. Aktuell vertretene Gruppen sind Hausärzte, Fachärzte, Klinikärzte, ambulante Pflegedienste, die Tagespflege Rümmanstraße, soziale Dienste (ASD, Altersservice-Zentren), Krankengymnasten, Ergotherapeuten, die Beratungsstelle Wohnen und der Gerontopsychiatrische Dienst München-Nord. Christiane Wabnitz

### In IKARUS e. V. vertretene Organisationen:

Altenhilfe- und Krankenpflegeverein Allerheiligen durch Brigitta Horstmann  
Pflegedienst Bethke durch Hedy Bethke \* Pflegedienst Haesner durch Edi Haesner  
Pflegedienst Noell durch Anne Noell \* Pflegedienst Puscas durch Elke Puscas  
Diakonie Milbertshofen durch Beate Ilg, Christian Müller und Gerd Meisl  
Diakonie Schwabing durch Christina Herger \* Diakonie Nord-Hasenberg durch Karl-Heinz Winkler  
Caritas durch Ehrenmitglied Sr. Gratia Kiefersbeck \* Alten- und Servicezentrum Altstadt durch Elfriede Oepen  
Gerontopsychiatrischer Dienst München-Nord durch Christine Schwenzer  
Tagespflege Rümmanstraße durch Christiane Ammer-Wabnitz \* Physiotherapeuten durch Ursula Schröder, Christine Holler  
Ergotherapeuten durch Adriane Pokorny \* Hausarztpraxen durch Dr. Christa Scholtissek, Dr. Frauke Otto, Dr. Christoph Männel und Dr. Andreas Trieb



Initiativkreis ambulante Reha  
und soziale Dienste im Münchner  
Norden e. V. ,  
gemeinnütziger Verein VR 16714

### IMPRESSUM

Herausgeber:  
IKARUS e.V., Postfach 45 02 12, 80902 München  
Redaktion:  
Christiane Wabnitz, Beate Ilg, Elfriede Oepen, Dr. Christa Scholtissek,  
Christian Müller, Dr. Andreas Trieb  
V. i. S. d. P.: Dr. Andreas Trieb  
Hinweise:  
Alle Informationen werden nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für die Richtigkeit gegeben.  
Die in diesem Heft veröffentlichten Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.  
Nachdruck und andere Arten der Vervielfältigung nur nach schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



## „Herbst“ von R. M. Rilke

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr - Wer jetzt allein ist wird es lange bleiben

Der Herbst ist in vielen Gedichten das Symbol für Alleinsein, Abschied und Trauer. Es gibt im Herbst nicht nur den Abschied von hellen, warmen Sommertagen und den Beginn von kalten, dunklen Wintertagen. Der Herbst steht auch für den „Herbst des Lebens“, das Altwerden oder Altsein. Im Alter machen wir traurige Erfahrungen. Denn Krankheiten können belastender sein, weil sie z.B. chronisch werden. Viele Menschen müssen lernen ihre Krankheiten zu bewältigen oder zu akzeptieren. Uns helfen dabei z.B. die Familie, Freunde, die Nachbarschaft. Es tut uns gut, wenn wir Menschen um uns haben, mit denen wir über unsere Ängste und Gefühle sprechen können. Gut ist es, wenn wir Hobbys haben, die uns Kraft geben, oder wenn wir gemeinsam mit anderen Ideen zur Bewältigung der inneren Trauer entwickeln. Wichtig ist es aber zu wissen, wann hinter dieser Trauer eine Krankheit steht.

In dieser Rundschau erklärt Frau Dr. Lottermoser den Unterschied zwischen „traurig sein“ und dem Krankheitsbild der „Depression“. Wir zeigen Ihnen am Beispiel von Frau E., wie sie ihren Verstimmungen entgegenwirkt. Und dann gibt es da noch einen Hinweis für pflegende Angehörige, nämlich die Tagespflege in der Rümmanstraße. Wie immer gibt es außerdem Gesundheitstipps, Rätsel und unser Suchbild.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Christiane Wabnitz



## Depression

Wenn ältere Menschen längere Zeit unglücklich oder unzufrieden sind, sich mutlos, niedergeschlagen, antriebslos und entkräftet fühlen, ist es immer noch ein weit verbreiteter Irrtum, dies als eine normale Folge des Alterwerdens einzuschätzen. Eine Depression ist aber keine normale Begleiterscheinung des Alterwerdens, sondern eine ernstzunehmende Krankheit und in der zweiten Lebenshälfte sehr häufig. Jeder Fünfte der über 60 jährigen Mitbürger ist davon betroffen. Auch die Selbstmordrate ist bei älteren Menschen höher als bei jüngeren. Leider treffen Menschen, die unter einer unerkannten Depression leiden, häufig auf mangelndes Verständnis bei Angehörigen und Freunden. Diese versuchen oft durch Sätze wie „im Alter ist das eben so“ zu beschwichtigen. Leider hilft das nicht weiter. Wichtig ist daher, dass Sie und Ihre Angehörigen sich über Ursachen, Verlauf und Behandlungsmöglichkeiten genau informieren. Die Ursachen für eine Depression sind vielfältig; eine einzige Ursache gibt es im allgemeinen nicht. Meist kommen verschiedene Dinge zusammen, z.B. Verlust der Selbstständigkeit, Tod

eines nahestehenden Menschen, Einsamkeit, Gedanken, sich nicht mehr gebraucht zu fühlen etc., aber auch körperliche Erkrankungen wie z.B. M. Parkinson, Schilddrüsenerkrankungen, Zuckerkrankheit oder nach einem Schlaganfall. Jemand, der sich für kurze Zeit depressiv fühlt ist nicht unbedingt krank. Wer nach einem schweren Schicksalsschlag trauert, hat noch kein seelisches Leiden. Wenn man aber aus einem „schwarzen Loch“ gar nicht mehr herauskommt und das Stimmungstief anhält, sollte man professionelle Hilfe aufsuchen. Typische Symptome einer Depression werden im folgenden kurz dargestellt; erst wenn mehrere dieser Symptome zusammenkommen und über mindestens zwei Wochen bestehen, handelt es sich nicht mehr um ein vorübergehendes Stimmungstief:  
- Sie fühlen sich niedergeschlagen, verzweifelt; die Zukunft kommt Ihnen grau vor und ohne Sinn.  
- Sie fühlen sich wie versteinert; auch Weinen ändert nichts an der traurigen Verstimmung.  
- Sie können sich über nichts mehr freuen, haben kein Interesse mehr, nichts kann Sie aufheitern oder ablenken.

- Auch geliebte Menschen oder Hobbys interessieren Sie nicht mehr; Sie ziehen sich immer mehr zurück.
- Sie haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder klar zu denken.
- Sie können sich nicht entscheiden fühlen sich wie blockiert: Sie wissen, Sie müssten etwas tun, können es aber nicht.
- Sie leiden unter Schlafstörungen, wachen schon früh auf und grübeln; Sie haben keinen Appetit mehr.
- Sie leiden unter Kopfschmerzen, Verspannungen im Rücken und Nacken, manchmal auch unter Herzdruck und Herzrasen.
- Sie haben das Gefühl, anderen nur noch eine Belastung zu sein; Sie möchten nicht mehr leben.

Wichtig ist, dass Sie entweder mit Angehörigen oder Ihrem Arzt darüber reden. Dann ist der erste und wichtigste Schritt getan. Denn Depressionen können erfolgreich behandelt werden. Sie können zunächst mit Ihrem Hausarzt, der Ihnen vertraut ist, sprechen; dieser wird Sie dann ggf. zu einem Spezialisten/Facharzt überweisen. Da bei Depressionen u.a. bestimmte Botenstoffe im Gehirn, die für die Informationsübertragung zwischen Nervenzellen zuständig sind, in zu geringem Ausmaß vorhanden sind, ist die Einnahme von Antidepressiva eine wirkungsvolle Behandlung; aber auch nichtmedikamentöse Maßnahmen wie Psychotherapie, Lichttherapie, Schlafentzug, aber auch Wiederaufbau von Kontakten zu anderen

Menschen, etc. können zu einer Verbesserung führen. Die für Sie richtige Behandlung können Sie mit Ihrem Arzt gemeinsam herausfinden.

Dr. Mirjam Lottermoser

## Depressionen im Alter vorbeugen

Depressionen gehören zu den häufigen Erkrankungen im Alter und man kann sie inzwischen gut behandeln. (Siehe auch Artikel von Frau Dr. Lottermoser)

- Eine abwechslungsreiche und frische **Ernährung** und genügend **Flüssigkeitszufuhr** helfen, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten.
- Sehr hohe Ansprüche an sich selbst und die Umgebung verhindern das Gefühl von Versagen – deshalb ist es hilfreich, sich immer wieder zu überlegen, was gelungen ist und wofür man dankbar ist.
- Um **Hilfe** bitten und sie **annehmen** können, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern oft ein Hinweis auf **Selbstbewusstsein** und ermöglicht wieder Kontakte.
- Über Zweifel und schlimme Erinnerungen reden, kann helfen diese **Erlebnisse** zu **verarbeiten**.

Und zum Schluss: auch Traurigkeit gehört zum Leben; Verluste, Krankheiten und Schwäche spielen im Alter zunehmend eine Rolle. Wenn Platz für Trauer sein darf, ist auch Trost eher möglich und es gibt meist wieder einen Platz für Freude und Fröhlichkeit.



Dr. Christa Scholtissek  
(Allgemeinärztin und  
Psychotherapeutin)

## Aktiv im Alter - Trotz vieler Rückschläge das Leben meistern

Wenn man die Wohnung von Frau Elisabeth E. betritt, fallen einem sofort die vielen Bilder und Skulpturen aller Größen auf, die jeden freien Platz in Besitz genommen haben. Da sind traumhafte Bilder von zu Mensch gewordenen Bäumen und Wurzeln, aber auch einfach nur Porträts von Menschen ihrer Umgebung und der Familie, zum Teil farblich sehr verfremdet, aber immer einen ansprechend und voller Herzblut.

Sie strahlt mit ihren 89 Jahren eine Aktivität aus, die man nur von einem deutlich jüngeren Menschen erwarten würde, und dazu eine Lebensfreude, die unvergleichlich ist, wenn man hört, wieviele Schicksalsschläge gesundheitlicher Art sie schon erleiden musste. 1922 in Bamberg geboren, lernt sie zuerst Kindergärtnerin, dann Werklehrerin und kommt nach München.



Schon früh leidet sie an einer besonderen Form des Rheumas, dem

sog. Sjögren-Syndrom, bei dem neben den Gelenkschmerzen vor allem das Austrocknen der Mundschleimhäute und der Augen den Alltag vermiesen können. Mit knapp 50 Jahren erkrankt sie zuerst an Brustkrebs und nur ein Jahr an Gebärmutterhalskrebs, mehrere Operationen und Nachbehandlungen sind erforderlich, aber sie steht alles durch und hat das Glück, diese beiden Erkrankungen als geheilt hinter sich zu bringen. Schon die ganze Zeit hilft ihr immer ihr Hobby: das Zeichnen und Malen, sowie das Modellieren von Skulpturen, meist Figuren aller Art. Sie verwendet dabei die unterschiedlichsten Techniken, die sie als Werklehrerin gelernt hat.



Seit sie in Rente und verwitwet ist, trifft man sie oft im Alten- und Seniorenzentrum des Viertels, dort geht

sie auch zu den Handwerksgruppen, das ASZ hängt oft ihre Bilder in den Fluren als Ausstellung aus. Vor einigen Jahren erleidet sie dann plötzlich einen kleinen Schlaganfall mit Sprachstörung und glücklicherweise nur leichteren Lähmungen des Gesichts und der Arme. Wieder kämpft sie aktiv mit den Logopäden, Krankengymnasten und Ergotherapeuten gegen die neue Krankheit, zuerst in der Klinik und in der Reha, dann im Rahmen von IKARUS e.V. zu Hause.

Sie verfällt nicht in Depression wie viele ihrer Leidensgenossen nach einem solchen Ereignis, sondern nimmt die Hilfe der Therapeuten dankbar an und schafft es, wieder in ein fast beschwerdefreies Alltagsleben zu kommen, in dem ihre Hobbies nach wie vor einen großen Platz einnehmen. Sie ist weiterhin täglich in der Nachbarschaft mit ihrem Gehwagen unterwegs, kann kleinere Einkäufe selbst tätigen, aber zu Hause holt sie dann Stift und Pinsel hervor, um wieder ein kleines Werk herzustellen.

Dr. Andreas Trieb

### !! Veranstaltungshinweis !!

Der Initiativkreis IKARUS e. V. und die Bürgerstiftung München laden Sie herzlichst ein zu **einen Angehörigentag**



am Freitag, den 23.03.2012  
von 14 – 18 Uhr



im Kulturhaus Milbertshofen  
Curt-Metzger-Platz 1(Schleißheimerstr./Ecke Keferloherstr.)

Themen: Demenz und Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

### Tipp

**Balance – mehr Lebensfreude im Alter**  
**Ein Trainingsprogramm gegen depressive Verstimmungen.**  
**Es startet im Herbst 2011 in zehn Alten- & Service-Zentren!**  
**Fragen Sie in Ihrem ASZ nach!**



## Die Tagespflege in der Rümmanstraße

Die Tagespflege Rümmanstraße ist eine teilstationäre Einrichtung der Pflegeversicherung. In der Tagespflege betreuen wir von montags bis freitags in der Zeit von 7.30 Uhr bis 16.30 Uhr pflegebedürftige Personen. Unsere Gäste können das Angebot der Betreuung an 1 - 5 Tagen in der Woche in Anspruch nehmen. Bei Bedarf holt unser Fahrdienst die Gäste, die in den umliegenden Stadtteilen wohnen am Morgen ab und bringt sie am Nachmittag wieder nach Hause. Unsere Gäste sind pflegebedürftig, weil sie an einer Demenz erkrankt oder z.B. durch einen Schlaganfall halbseitig gelähmt sind. Mit Hilfe der Tagespflege soll unseren Gästen die Möglichkeit erhalten bleiben - allein oder mit Unterstützung von Angehörigen - weiterhin in der eigenen Wohnung leben zu können.

Die Tagespflege berät die pflegenden Angehörigen in allen Bereichen der Pflege. Und durch die tageweise Betreuung entlasten wir die Angehörigen bei ihrer oft anstrengenden Arbeit. Wir wollen damit helfen Überlastung und soziale Isolation zu vermeiden. Zum anderen unterstützt die Tagespflege durch ein vielfältiges Tagesprogramm die Eigen- und Selbständigkeit der Gäste. Unsere Beschäftigungsangebote fördern die vorhandenen individuellen Fähigkeiten. Demenzerkrankten Gästen geben wir mit den tagesstrukturierenden Angeboten Sicherheit und Geborgenheit, wir fördern damit die zeitliche und örtliche Orientierung. Menschen mit chronischen Schmerzen versuchen wir durch das Angebot an Aktivitäten und Pflege Ablenkung und Entlastung zu verschaffen.

So sieht ein Tag bei uns aus

Uhrzeit	Tagesablauf
07.30	Abholung der Gäste
	Frühstück
	Medikamentengabe
10.00	Zeitungsrunde
11.00	Zwischenmahlzeit und Toilettentraining
11.30	Gymnastik oder Spaziergang, Biographierunde oder Gedächtnisübungen
12.30	Mittagessen
13.30	Mittagsruhe
14.45	Singen, Musizieren, Malen oder Biographiearbeit
15.15	Kaffee u. Kuchen
16.00	Heimfahrt der Gäste



### Finanzierung der Tagespflegekosten

Wer in die Tagespflege geht hat den 1,5fachen Satz der Pflegestufe zur Verfügung. Die Kosten für die Betreuung und den Fahrdienst können, wenn eine Pflegestufe vorhanden ist, über die Pflegekasse bezahlt werden. Es bleibt ein Privatanteil für die Unterkunft und Verpflegung. Unter bestimmten Voraussetzungen werden Leistungen vom Sozialamt übernommen.

Folgende Kombinationen sind möglich:

**Tagespflege und Pflegesachleistung** ( ambulanter Pflegedienst )  
oder **Tagespflege und Pflegegeld** (pflegender Angehöriger)  
oder **Tagespflege, Pflegesachleistung und Pflegegeld**

### Beispiel für die Inanspruchnahme der Tagespflege für die Pflegestufen 1-3

	Tagespflege*	ambulante Sachleistung	+Pflegegeld
<b>Stufe I</b>	440,00 € (100%)+	220,00 € (50%)	
	220,00 € (50%)+		225,00 € (100%)
<b>Stufe II</b>	1.040,00 € (100%)+	520,00 € (50%)	
	520,00 € (50%)+		430,00 € (100%)
<b>Stufe III</b>	1.510,00 € (100%)+	755,00 € (50%)	