

## Fotorätsel

In welcher Straße befindet sich dieser  
„Wächter“ der Hauseingänge?  
Es sind mehrere Lösungen möglich.



Einen dieser Straßennamen senden Sie  
bitte an:  
**IKARUS e. V., Postfach 45 02 12, 80902  
München.**  
Einsendeschluss ist der **19.04.10**  
(Datum des Poststempels).

Unter den Einsendern der richtigen Lösung wird  
ein Gewinner gezogen, der als Anerkennung einen  
Preis erhält.  
Der Gewinner wird schriftlich informiert. Der  
Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitglieder von  
IKARUS e. V. und deren Angehörige sind von der  
Teilnahme ausgeschlossen.

## Silbenrätsel

**bens – en – en – ent – er – fe – fü – ge – go – gung – heit – las – le – li – pa – pie – qua – ra – rei – ri –  
se – sund – sung – tät – tag – ten – the – ti – ver**

(wichtiges Dokument im Falle einer schweren Erkrankung)

(meist sommerliche Erholung)

(abstrakter Begriff für einen wichtigen Wert)

(eine Art der Rehabilitation)

(Gegenteil von Krankheit)

(zeitliches Ende eines Krankenhausaufenthaltes)

Die jeweils ersten Buchstaben der 6 Silbenwörter ergeben das Lösungswort.

Dieses senden Sie bitte an:  
**IKARUS e. V., Postfach 45 02 12, 80902 München.**  
Einsendeschluss ist der **19.04.10** (Datum des Poststempels).

Unter den Einsendern der richtigen Lösung wird ein Gewinner gezogen, der als Anerkennung einen  
Preis erhält.

Der Gewinner wird schriftlich informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Mitglieder von IKARUS und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben nun die erste Ausgabe unserer neuen Zeitschrift, sozusagen die Nullnummer, gelesen. Da wir die Veröffentlichung weiterer Ausgaben in vierteljährlichem Rhythmus vorhaben und wir dieses natürlich nach Ihren Wünschen machen möchten, würde sich die Redaktion sehr freuen, Ihre Meinung dazu zu erfahren. Die Kritik darf bei einer Nullnummer selbstverständlich auch kritisch sein.

Schicken Sie diese bitte entweder an unsere Postadresse  
**IKARUS e. V., Postfach 45 02 12, 80902 München**  
oder senden Sie uns ein Mail an  
**trieb@ikarus-muenchen.de**

Auch unter diesen Einsendern wird vor dem Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ein Gewinner gezogen, der als Anerkennung einen Preis erhält. Der Gewinner wird schriftlich informiert.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Mitglieder von IKARUS e. V. und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

### Was tun bei Heiserkeit und Halsschmerzen?

Sie sollten viel trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. Diese werden besser durchblutet, Keime werden so schneller beseitigt und am Eindringen gehindert. Gegen Halsschmerzen helfen pflanzliche Gurgellösungen mit Salbei, Myrrhe, Kamille oder Thymian – oder ganz einfach Lösungen mit 1 Teelöffel Salz auf 1 Glas lauwarmes Wasser. Bei Heiserkeit hat sich Emser Salz (als Tablette oder Gurgellösung) bewährt.



### Evangelische Lutherische Dankeskirche Milbertshofen

#### Seniorenklub

Jeden Montag, 15.00 Uhr, Gemeindehaus, Keferloherstr. 70  
Leitung: Charlie Knörrich, Telefon 141 37 07

#### Seniorenbasteln

Jeden Donnerstag, 14.30 Uhr, Gemeindehaus, Keferloherstr. 70  
Kontakt: Herta Glasow, Irmgard Grünewald, Telefon 356 13 10

### IMPRESSUM

Herausgeber:  
IKARUS e.V., Postfach 45 02 12, 80902 München, Tel.: 089/357043-18, Fax: 089/357043-29  
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.



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

## Versorgung maßgeschneidert - geht das?

IKARUS, war das nicht der erste Mensch,  
der fliegen konnte?  
Wir Mitglieder von IKARUS e.V. haben  
auch hohe Ziele.

Wir wollen durch unsere Zusammenarbeit  
ältere Menschen im Münchner Norden  
besser versorgen. Abstürzen soll bei uns  
keiner. Aber wenn dann doch ein Sturz passiert,  
dann sind wir die Fachleute, die ein  
Netz für die häusliche Versorgung knüpfen.

Gemeinsam organisieren wir seit über 10  
Jahren maßgeschneiderte Hilfen.  
Bei IKARUS arbeiten ehrenamtlich Haus-  
ärzte, Pflegedienste, Ergotherapeuten,  
Krankengymnasten, die Tagespflege, der

Diakonieverein und der Gerontopsychiatrische  
Dienst zusammen.

Wie unsere Zusammenarbeit aussieht, mit  
wem wir zusammen „Netze knüpfen“, das  
möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre  
zeigen. Wir haben vor uns mit unserem  
„Rundblick“ in lockeren Abständen immer  
wieder bei Ihnen zu melden, um Sie über  
wichtige Themen der häuslichen Versorgung  
zu informieren. Das Vergnügen am  
Lesen soll aber nicht zu kurz kommen.  
Kennens Sie Ihre Umgebung gut?  
Mit ein bisschen Glück können Sie bei uns  
sogar einen Preis gewinnen.

Christiane Wabnitz

## 10 Jahre Ikarus und ein bisschen mehr

Eigentlich sind es ja schon fast 12 Jahre!  
Als sich einige Pflegedienste, Hausärzte,  
Sozialarbeiter, Krankengymnasten und  
Ergotherapeuten auf Einladung der "Beratungsstelle  
Wohnen" am 4.2.1998 zum  
Workshop „Ambulante geriatrische Rehabilitation“  
trafen, konnten sie nicht wissen,  
wohin die Reise gehen würde.

Ich erinnere mich noch gut, wie nach den  
Einführungsreferaten sofort eine lebhaft  
Diskussion der anwesenden Teilnehmer  
über dringend notwendige Verbesserungen  
in der Betreuung von älteren Menschen  
nach Krankenhausaufenthalten wegen  
Schlaganfall, Brüchen und neurologischen  
Krankheiten, die hilfsbedürftig machen, begann.

Das Treffen war so aufmunternd und hatte  
Menschen zusammengeführt, die das  
selbe Anliegen hatten, dass sofort ein 2.  
Treffen im April 1998 ausgemacht wurde,  
zu dem dann auch schon die Kerngruppe  
der späteren Ikarusgründer kam.

Dazu gehörte auch Dr. Sigl, der leider Anfang  
Dezember 2009 unerwartet gestorben ist.

Bereits im Mai 1998 wurde dann der  
Initiativkreis „Ambulante Reha im Münchner  
Norden“ gegründet.

Seit November 1999 ist Ikarus ein eingetragener  
Verein, die Gemeinnützigkeit

wurde 2000 bewilligt und wir konnten nach  
einer Vorstellung unseres Projekts im  
Krankenhaus Schwabing im Januar 2000  
weitere neue Mitglieder gewinnen.

Von Anfang an traf sich eine Arbeitsgruppe  
regelmäßig jeden Monat um einen  
Gesundheitspass, ein gemeinsames Konzept  
und eine interdisziplinäre Fortbildung zu  
entwickeln, mobile ambulante Reha-teams  
zu bilden und Fallbesprechungen über  
geriatrische „Ikarus“-Patienten, die von einem  
multidisziplinären Team betreut werden,  
abzuhalten.



v.l.n.r.: Christian Müller, Christine Schwenzer, Dr. Christa Scholtissek, Elfriede Oepen, Adriane Pokorny, Karl-Heinz Winkler, Christina Hergar, Christiane Wabnitz, Dr. Andreas Trieb



## Information und Unterstützung für die Pflege zu Hause

Ausgabe 01-2010



## Information und Unterstützung für die Pflege zu Hause

Ausgabe 01-2010



## Information und Unterstützung für die Pflege zu Hause

Ausgabe 01-2010

Seit 2000 finden alle 2 Monate Fortbildungen zu geriatrischen Themen für die IKARUSmitglieder statt. Die Haupt-Zielgruppe sind geriatrische Patienten, die in Folge einer akuten Erkrankung oder einer kontinuierlich zunehmenden Verschlechterung einer chronischen Erkrankung in eine Betreuungs- und Behandlungssituation gekommen sind, welche eine gute Zusammenarbeit mehrerer Berufsgruppen erforderlich macht. (Siehe auch das Beispiel von Dr. Andreas Trieb)

Wie bereits oben angedeutet, sind dies vor allem ältere Patienten, die aus dem Netz der bestehenden ambulanten und stationären Angebote fallen und die besonders von einer speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen mobilen ambulanten Versorgung und Rehabilitation profitieren können. Das Besondere daran ist die koordinierte Zusammenarbeit der

Pflegedienste, der physikalischen Therapie/Ergotherapie, der hauswirtschaftlichen und hausärztlichen Versorgung innerhalb der häuslichen Umgebung. Derzeit werden ca. 40 Patienten intensiv durch IKARUS betreut, von einer Nachbetreuung nach der intensiven Phase und von einer begleitenden Beratung profitieren noch einmal ca. 100 Patienten.

Eine weitere Zielgruppe sind Angehörige als Mitbetreuer einerseits und als potentiell zukünftige Patienten andererseits. Höhepunkte in unserer Geschichte waren 2 Angehörigen-Tage 2003 und 2007.

Im Pfarrer-Steiner Zentrum und im Kulturhaus Milbertshofen stellen die IKARUS Mitglieder und Kooperationspartner ihre Arbeit vor, es fanden Vorträge zu Themen wie Depression, Inkontinenz, Schmerzen und Sturzprophylaxe statt und pflegende Angehörige konnten Schnupperkurse für

Entspannungsverfahren wie Qi-gong oder Funktionelle Entspannung nach Jacobson besuchen. Im Juli 2009 konnten wir unsere Arbeit mit einer Zukunftswerkstatt krönen. Dabei haben wir 2 Tage miteinander auf die bisherige Arbeit zurückgeblickt und neue Schwerpunkte und Projekte geplant. Ein Ergebnis dieser „Werkstatt“ ist auch dieser Ikarus-Rundblick.

Unsere Reise dauert nun schon mehr als 10 Jahre und wir haben das Gefühl, dass unsere Arbeit mehr denn je sinnvoll und notwendig ist. Wir sind stolz auf das Erreichte und hoffen für die weitere Fahrt vor allem auf ein eigenes Domizil für ein kleines Büro, das dann auch Anlaufstelle für Angehörige und Pflegebedürftige ältere Menschen im Münchner Norden sein könnte.

Dr. Christa Scholtissek

### Sturz bei Glatteis!! Ein Fallbeispiel für schnelle Hilfe zur Pflege und Betreuung

Frau Anna Maier (Name redaktionell geändert) lebt als 75jährige Witwe seit zehn Jahren alleine in einem kleinen Einfamilienhaus mit Garten. Ihre Zuckerkrankheit hat sich langsam verschlechtert, so dass sie seit 3 Jahren Insulin spritzen muss, aber durch eine gute Schulung hat sie das perfekt gelernt.

Leider stürzt sie nun beim ersten Glatteis und bricht sich den Schenkelhals des rechten Oberschenkels. Es folgen 2 Operationen und ein Aufenthalt in einer Reha-Klinik, wobei sie dabei nicht wieder vollständig ihre alte Leistungsfähigkeit erreicht. Zwei Narben hinterlassen leider auch Spuren bei der Denkfähigkeit. Damit steht die von der Patientin sehnlichst gewünschte Rückkehr in ihr Häuschen schwer in Frage, insbesondere da sie keine Angehörigen im Bereich von München hat.

Der Hausarzt (ein Mitglied von IKARUS e.V.) weiß aber über den aktuellen Zustand Bescheid, da er regelmäßig mit den behandelnden Ärzten telefonischen Kontakt hatte.

Deshalb organisiert er zuerst einmal einen in IKARUS vertretenen Pflegedienst zur häuslichen Versorgung und täglichen Körperpflege, sowie zur Blutzuckermessung und Insulingabe.

Gemeinsam trifft man sich bei der Patientin am Entlassungstag nachmittags und erkennt, dass sie trotz vierwöchiger Reha noch zu immobil ist. Glücklicherweise sind in IKARUS unter anderen Berufsgruppen auch Krankengymnasten und Ergotherapeuten vertreten, die ins Haus kommen. Zwei Telefonate, und zehn Minuten später ist ein ambulantes Reha-Programm im Häuschen von Frau Maier geplant:

Eine Krankengymnastin kommt zwei Mal wöchentlich zur Verbesserung der Mobilität, eine Ergotherapeutin kommt genau so oft, um das Aufstehen und Alltagsaktivitäten zu fördern.

Außerdem erhält die Patientin eine Haushaltshilfe. Ein Gehwagen und ein Nachtstuhl werden über ein Sanitätshaus per Rezept verordnet.

Dies alles erfolgt natürlich mit dem Hintergedanken, dass Frau Maier wieder selbständiger wird und das Haus alleine verlassen kann, wobei die Aktivitäten der Mitglieder von IKARUS kontinuierlich reduziert werden können.

Dr. Andreas Trieb

### Patientenverfügung Selbstbestimmung auch am Lebensende

Der wissenschaftliche und medizinische Fortschritt eröffnet heute immer mehr Möglichkeiten, schwerstkranken Menschen helfen zu können. Allerdings, nicht jeder Patient wünscht sich ein Überleben um jeden Preis. Viele Menschen haben Angst vor einem langen Sterbeprozess, vor Schmerzen aber auch vor der Aparatemedizin.

Wer bei „in gesunden Tagen“ festlegen will, ob und wie er im Falle einer schweren Krankheit behandelt werden möchte, kann seinen Willen in einer Patientenverfügung festhalten. Nach dem „dritten Gesetz zur Änderung des Betreuungsrechts“, das seit dem 1. September 2009 in Kraft ist, ist unabhängig von der Art der Erkrankung der Patientewille rechtlich verbindlich. Allerdings – und hier liegen in der Praxis nach wie vor die Probleme – muss sich die Patientenverfügung auf konkrete Heilbehandlungen oder ärztliche Eingriffe beziehen und genaue Aussagen darüber enthalten, in welcher Situation (z.B. Sterbephase, Endstadium einer tödlich verlaufenden Krankheit oder schwere Gehirnschädigung) welche Behandlung (z.B. künstliche Ernährung, Beatmung, Dialyse, Organersatz, Wiederbelebung) gewünscht oder abgelehnt wird.

Aussagen wie „nicht an Schläuchen hängen“ und „in Ruhe sterben zu wollen“ sind hingegen viel zu allgemein, und lassen den eindeutigen Behandlungswunsch des Patienten in einer bestimmten Situation nicht erkennen. Je weniger konkret eine Patientenverfügung abgefasst ist, desto mehr Anlass zu Zweifeln wird es geben.

Wer also will, dass seine Wünsche am Lebensende beachtet werden, kommt nicht umhin, sich intensiv mit dem eigenen Sterben zu beschäftigen. Deshalb ist es dringend zu empfehlen, sich vor der Erstellung einer Patientenverfügung von einem Arzt ausführlich über verschiedene medizinische Aspekte und Krankheitsbilder informieren und beraten zu lassen. Erst mit dem ausführlichen Beratungsgespräch sind Patienten vielfach in der Lage, zu entscheiden, welche Formulierungen geeignet sind, die ganz persönlichen Vorstellungen nachvollziehbar festzuhalten. Im Falle, dass keine Patientenverfügung vorliegt oder die konkrete Situation nicht genau derjenigen entspricht, die in der Verfügung beschrieben wurde, müssen Arzt und Betreuer oder Bevollmächtigter gemeinsam den so genannten „mutmaßlichen Willen“ des Betroffenen herausfinden.

Wichtige Hinweise können hier persönliche Wertvorstellungen, Lebenshaltungen, religiöse Anschauungen, Hoffnungen oder Ängste des Betroffenen geben, die im Rahmen der Patientenverfügung niedergeschrieben und/oder einer Vertrauensperson mitgeteilt hat.

Eine Patientenverfügung muss nach dem neuen Gesetz schriftlich verfasst sein, sie bedarf allerdings keiner bestimmten Form. Voraussetzung ist lediglich, dass der Verfasser volljährig und einwilligungsfähig ist.

Grundsätzlich gilt eine Patientenverfügung zeitlich unbegrenzt und zu dokumentieren, dass die Festlegungen immer noch dem aktuellen Willen entsprechen, empfiehlt es sich, in regelmäßigen Zeitabständen (z.B. jährlich) unter Anführung des Datums neu zu unterschreiben.

Eine Patientenverfügung kann jederzeit formlos widerrufen werden. Niemand ist verpflichtet, eine Patientenverfügung zu erstellen, und sie darf auch nicht zur Bedingung eines Vertragsabschlusses (z.B. Heimvertrag) gemacht werden.

Anja Hermann  
H-TEAM e.V., München



**Wussten Sie, dass es einen kostenlosen Mobilen Bücherhausdienst der Münchner Stadtbücherei gibt?**

Sie können sich dort Romane, Bücher in großer Schrift, Zeitschriften, Hörbücher, Musik auf Kassetten und vieles mehr kostenlos ausleihen und es wird zu Ihnen nach Hause gebracht.

Mobiler Bücherdienst  
Rosenheimer Straße 5  
Tel 480 98 32 21

**Senioren Treff bei Kaffee und Kuchen**

Wann: jeden 3 ten Dienstag im Monat  
19.01 – 16.02 – 16.03 – 20.04 – 18.05 – 15.06  
20.07 – 21.09 – 19.10 – 16.11 – 14.12

Zeit: von 14 bis 17 Uhr

Wo: im Wohnertreff Korbinianplatz 17 in Milbertshofen

Ansprechpartner: Frau Elisabeth Jacob (BA-Mitglied)



**SPRECHSTUNDE DES SENIORENBEIRATES**

1 x im Monat, immer dienstags von 10.00-11.00 Uhr

Der Seniorenbeirat des Stadtbezirks Milbertshofen-Hart-Olympiadorf bietet den älteren Bürgerinnen und Bürgern einmal im Monat ein ASZ eine kostenlose Sprechstunde an. Er informiert in allen Angelegenheiten des Alterswunders mit Schwerpunkt auf Fragen der Existenzsicherung durch Grundsicherung und Wohngeld sowie zur Erlangung der Pflegestufe.

Termine 12.01./09.02./09.03./13.04.  
Schleißheimerstr. 378 - München

Weitere Informationen zur Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung erhalten Sie kostenlos beim Betreuungsverein des H-TEAM e.V., Plinganserstraße 19, 81369 München, Tel. 089/747362-0, Anja Hermann, Maria Beer.

Hilfreich bei der Formulierung und Erstellung einer Patientenverfügung können Formularmuster sein, wie sie beispielsweise in der Vorsorgebroschüre der Landeshauptstadt München zu finden sind ([www.muenchen.de/betreuungsstelle](http://www.muenchen.de/betreuungsstelle)).