

30. Newsletter

Juli 2022

Als regelmäßiges Angebot informiert dieser Newsletter über:

- Neue Vorgaben und Richtlinien z.B. aus der Bay. Staatsregierung
- Fachtage, Messen regional und überregional
- Neue Projekte bzgl. Versorgung gerontopsychiatrisch erkrankter Menschen in der Region
- Sonstige interessante themenbezogene Informationen
- Aktivitäten der Gerontopsychiatrischen Vernetzung in der Region Main/Rhön

Inhaltsverzeichnis

Aus unserer Arbeit:	3
1. „Auszeit für Pflegende und ihre Angehörigen mit Demenz“	3
2. Auszeit „Mut zum Altern“	3
3. Landkreisübergreifendes Projekt zur Prävention von Depression im Alter wurde gestartet.....	3
Aus den Ministerien und anderen Gremien:	4
4. Zulassung alltagsentlastender Angebote vereinfachen	4
Fachtage, Kongresse und Seminare	4
5. Austausch- und Vernetzungstreffen der Lokalen Allianzen	4
6. „Systemfehler? Schwer zu erreichen ist nicht unerreichbar“	4
Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. 2022	4
7. Fachtag Young Carer	5
Förderprogramme und Praxishilfen	5
8. „Präventionsnetze im Alter – wie können Strukturen für und mit älteren Menschen in der Kommune bedarfsgerecht aufgebaut werden?“	5
Einsamkeit im Alter – Gefahr für die Gesundheit?!	6
Neues für Senioren und Seniorinnen:	6

Höhere Gesundheitskompetenz fördert zeitgerechte Demenzdiagnose	6
Pflegende Angehörige:	7
Online-Vortrag „Die tägliche Mund- und Zahnpflege bei Menschen mit Pflegebedarf und Menschen mit Demenz	7
Ambulante Versorgung:	7
Tipps & Toolbox zum Schutz vor Sonne und Hitze	7
Homepage „Ehrenamtlich tätige Einzelpersonen“	8
Öffentlichkeitswirksam sensibilisieren	8
Digital aufgesetzte Gesundheitskampagnen fördern Wissen zur Demenz	8
Aufruf zur Beteiligung an Interviews	9
Online-Umfrage: Projekte und Initiativen gegen Einsamkeit	9
Fachinformationen:	10
Plädoyer für größeres Demenzwissen	10
Technologieeinsatz führt zum Lernerfolg	10
Coronapandemie verschlechterte Versorgungssituation bei Demenz	11
Versorgungssituation von Menschen mit Depressionsdiagnose	11
Fünf KNE Expertisen zum Thema Einsamkeit veröffentlicht	11
Ärzteblatt-Interview mit Prof. Dr. med. Mazda Adli	12
Kurzweiliges:	12
3 Sommer-Smoothies zur Abkühlung an heißen Tagen	12
Aus der Region:	13
Musikalische Nachmittage des Seniorenbeirats Schweinfurt	13
Schulung ehrenamtlich tätige Einzelpersonen im Rhön-Grabfeld	14
Unsere Dienstleistungen:	14
Kompaktkurs Demenz	14
Aktuell verfügbare Vorträge der Gerontopsychiatrischen Vernetzung in der Region Main/Rhön	14

Aus unserer Arbeit:

1. „Auszeit für Pflegende und ihre Angehörigen mit Demenz“

Der nächste und letzte Termin für das Jahr 2022 in Oberelsbach ist vom 18. – 24. September.

Die Termine für das nächste Jahr sind vom 14. – 20. Mai 2023 und vom 17. – 23. September 2023. Benötigte Flyer bitte anfordern:

[Mail...](#)

2. Auszeit „Mut zum Altern“

Das Konzept der ursprünglichen „Auszeit nach Verlust Erfahrung“ wurde überarbeitet und ein neuer Titel gefunden. Diese neue Auszeit findet statt vom 4. – 7. Oktober in Bad Kissingen.

[Mehr dazu...](#)

Benötigte Flyer bitte anfordern;

[Mail...](#)

3. Landkreisübergreifendes Projekt zur Prävention von Depression im Alter wurde gestartet

Gemeinsam mit den Gesundheitsregionen^{plus} Bäderland Bayerische Rhön, Stadt und Landkreis Schweinfurt sowie Landkreis Haßberge haben wir uns das Ziel gesetzt, sinnvolle Maßnahmen zur Prävention von Depressionen im Alter zu entwickeln. Gefördert wird das Projektvorhaben seit dem 1. Juni 2022 durch die AOK Bayern im Rahmen des Förderprogramms „Gesunde Kommune“.

Depression gehört zu einem häufigen Krankheitsbild, das auch im Alter sehr relevant ist. Dies kann in besonderem Maße zutreffen, wenn ältere

Menschen alleine zu Hause leben, aufgrund von mangelnder Mobilität soziale Netzwerke weniger werden und eine soziale Integration aufgrund fehlender Angebote schwerer wird. Bedingt durch die Corona-Pandemie ist zudem eine Verstärkung dieser Faktoren in den kommenden Jahren zu erwarten. Dementsprechend wird es wesentlich, die Risikofaktoren für das Auftreten von Depressionen und die Bedarfslagen in der Region bei Älteren zu erkennen und dann geeignete Präventionsstrategien als Interventionslösungen zu entwickeln und zu erproben.



Das Gesamtvorhaben umfasst deshalb zwei Projektphasen. In der ersten Phase soll im Zeitraum von Juni 2022 bis Dezember 2023 eine umfassende Bestands- und Bedarfserhebung in den teilnehmenden Regionen erfolgen. Die Erprobung der so abgeleiteten Präventionsangebote soll in einer zweiten Förderphase, welche voraussichtlich ab Januar 2024 beginnt, erfolgen.

Aus den Ministerien und anderen Gremien:

4. Zulassung alltagsentlastender Angebote vereinfachen



„In ihrem Bericht an die Gesundheitsminister und -senatoren der Bundesländer fordert die Pflegebevollmächtigte der Bundesregierung, Claudia Moll (SPD), Erleichterungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige. Sie schlägt

vor, die Zulassung für alltagsentlastende Angebote zu vereinfachen.

(Quelle: Häusliche Pflege - Fachzeitschrift)

[Mehr dazu...](#)

Fachtage, Kongresse und Seminare

5. Austausch- und Vernetzungstreffen der Lokalen Allianzen

"Gemeinsam ist man weniger allein - mit dem Leben vor Ort verbunden bleiben" ist der Titel des Austausch- und Vernetzungstreffens am 25.07.2022 – Online.

„Die Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern zusammen mit der Netzwerkstelle Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz der BAGSO widmet sich im diesjährigen Fachtag dem Thema der Einsamkeitsprävention. Eingeladen sind Haupt- und Ehrenamtliche aus dem Themenfeld Demenz, aber auch Interessierte, die sich zum Thema austauschen und inspirieren lassen möchten.“ (Quelle: Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern)

[Mehr dazu...](#)

6. „Systemfehler? Schwer zu erreichen ist nicht unerreichbar“ Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. 2022

10. bis 12. November 2022 in Leipzig und online

»Hard to reach« – »Schwer zu erreichen«. Wer erreicht und wer verfehlt hier wen? Und warum möchten wir uns drei Tage damit befassen, dass Menschen in der Fachdiskussion als »Systemsprenger« oder »Heavy user« bezeichnet werden? Welche Barrieren verwehren diesen

Menschen die Nutzung von Angeboten, die helfen könnten, warum gibt es diese Hürden und worin bestehen sie? Wo fängt der Verantwortungsbereich der Sozialpsychiatrie an? Für wen fühlen sich in der sozialpsychiatrischen Landschaft Tätige zuständig?

Diese und viele weitere Fragen diskutiert die DGSP in ihrer diesjährigen Jahrestagung. (Quelle: Homepage DGSP – Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e. V.)

[Mehr dazu...](#)

7. Fachtag Young Carer

„Als „Young Carer“ werden Kinder und Jugendliche bezeichnet, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und regelmäßig für einen oder mehrere Zu- und Angehörige sorgen, ihnen helfen, sie betreuen bzw. sie pflegen. Diese Kinder und Jugendlichen tragen eine besondere Sorgeverantwortung und brauchen Unterstützung, wissen oft aber nicht, wo sie Hilfe bekommen. Deshalb ist es wichtig, auf bestehende Beratungs- und Unterstützungsangebote aufmerksam zu machen. Einen Beitrag dazu soll der „Fachtag Young Carer“ am 24. November 2022 leisten, der gemeinsam vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, dem Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus und dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales veranstaltet wird. Das Bayerische Landesamt für Pflege ist mit der Organisation und Durchführung des virtuellen Fachtages beauftragt.

Die Referentinnen und Referenten stellen die Situation der „Young Carer“ dar, informieren sowohl über ein bundesweites Beratungs-, Informations- und Vernetzungsportal als auch über bayernweite Beratungs- und Unterstützungsangebote. Eine Betroffene kommt ebenfalls zu Wort: Lana Rebhan berichtet über ihre persönlichen Erfahrungen als „Young Carer“. (Quelle: Bayerisches Landesamt für Pflege)

[Info im Anhang!](#)

Förderprogramme und Praxishilfen

8. „Präventionsnetze im Alter – wie können Strukturen für und mit älteren Menschen in der Kommune bedarfsgerecht aufgebaut werden?“

Das ist der Titel eines Themenheftes vom KGC Niedersachsen: „Insbesondere für ältere Menschen ist der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand oft mit grundlegenden Veränderungen verbunden, die auch herausfordernd sein können. Dazu gehört nicht nur der Wegfall bisheriger Tagesstrukturen, auch das Auftreten von chronischen Erkrankungen, der Verlust von Lebenspartner*innen oder der Beginn der

Pflegebedürftigkeit können damit verbunden sein. Wie Strukturen in der Kommune aufgebaut werden können und welche Rolle die Kommune dabei einnehmen kann, wird in diesem Themenheft mit Praxisbeispielen aufgezeigt. Handlungsempfehlungen runden das Themenheft ab.“

(Quelle: Newsletter Juni 2022 des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit)

[Mehr dazu...](#)

9. Einsamkeit im Alter – Gefahr für die Gesundheit?!

„Das Video der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern verdeutlicht den Zusammenhang von Einsamkeit und Gesundheit sehr eindrücklich. Es ist im Nachgang der Fachtagung „Hallo, wie geht es dir? – Gesundheit im Alter durch gesellschaftliche Teilhabe“ entstanden und vermittelt Hintergründe, aber auch Informationen und Anregungen zur Förderung gesellschaftlicher Teilhabe im Alter.“

(Quelle: Newsletter Juni 2022 des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit)

[Zum Video...](#)

Neues für Senioren und Seniorinnen:

10. Höhere Gesundheitskompetenz fördert zeitgerechte Demenzdiagnose

„Japanische Wissenschaftler*innen zeigten: Eine zeitgerechte Demenzdiagnose setzt entsprechend Demenzwissen und die Bereitschaft voraus, sich regelmäßiger Früherkennung zu unterziehen. Um für den Umgang mit Demenz gerade in Zeiten der Digitalisierung gerüstet zu sein, bedarf es bestimmter Fähigkeiten, die sich unter dem Begriff Gesundheitskompetenz zusammenfassen lassen. Gesundheitskompetenz bedeutet, sich Informationen zu beschaffen, diese verstehen und beurteilen zu können und zur Verbesserung der eigenen Gesundheit zu nutzen.

Wie wichtig es ist, Gesundheitskompetenz aufzubauen, belegt eine japanische Studie, die den Zusammenhang zwischen Demenzkompetenz und der Bereitschaft zu regelmäßigen Demenzscreenings bei älteren Erwachsenen untersucht hat. Befragt wurden 854 Menschen im Alter zwischen 65 und 100 Jahren. Das Ergebnis stimmt nachdenklich. Nur 1,7 % der Befragten beantworteten alle Fragen zur Demenzkompetenz richtig.“

(Quelle: didiDEM Bayern)

[Mehr dazu...](#)

Pflegende Angehörige:

11. Online-Vortrag „Die tägliche Mund- und Zahnpflege bei Menschen mit Pflegebedarf und Menschen mit Demenz

„Alle Interessierten sind herzlich eingeladen zum kostenfreien Online-Vortrag mit dem Referenten Prof. Dr. Christoph Benz, Präsident der Bundeszahnärztekammer und Vizepräsident der Dt. Gesellschaft für Alterszahn Medizin. Die bayernweit erste Veranstaltung dieser Art findet online statt am Donnerstag, 22.09.2022 von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr. Organisiert wird sie von der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken und der Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Mundgesundheit in der Pflege – LAGP e.V., einer Initiative der Bayerischen Zahnärzte zusammen mit der AOK Bayern und der Vereinigung der Pflegenden in Bayern. Angesprochen sind sowohl Mitarbeitende in der Pflege als auch pflegende Angehörige. Pflegebedürftige Menschen sind besonders anfällig für Zahn- und Munderkrankungen. Ihre Mundgesundheit ist oft schlechter als die der Menschen ohne Pflegebedarf. Eine sorgfältige und richtig durchgeführte Mundhygiene ist deshalb für Betroffene von großer Bedeutung. In dem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie eine gute Mund- und Zahnpflege bei Menschen mit Pflegebedarf und Menschen mit Demenz richtig durchgeführt wird. Prof. Dr. C. Benz vermittelt praxisnahes Wissen, angelehnt an den neuen Expertenstandard "Förderung der Mundgesundheit in der Pflege". Er geht auf die pflegerischen Aufgaben ein, die zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Zahngesundheit von Menschen mit Unterstützungsbedarf notwendig sind.“ (Quelle: Fachstelle für Demenz und Pflege Unterfranken)

[Anmeldung bis 15. September 2022...](#)

Ambulante Versorgung:

12. Tipps & Toolbox zum Schutz vor Sonne und Hitze

„Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) hat Tipps zum Schutz gegen Sonne und Hitze, sowie eine Toolbox zur Entwicklung von Hitzeschutzkonzepten erstellt.

Da Hitzeereignisse in der Vergangenheit zugenommen haben, ist es dem LGL wichtig, auf gesundheitliche Auswirkungen aufmerksam zu machen. Hierfür bietet es Tipps und Materialien für Schutzmaßnahmen für den Einzelnen aber auch für verhaltenspräventive Maßnahmen, die beispielsweise von Kommunen oder Gesundheitseinrichtungen angeboten werden können, an. (Quelle: Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern)

[Mehr dazu...](#)

13. Homepage „Ehrenamtlich tätige Einzelpersonen“

Seit dem 01.01.2021 können Menschen ab Pflegegrad 1, die zu Hause leben, auch die Kosten für Angebote zur Unterstützung im Alltag, die durch ehrenamtlich tätige Einzelpersonen erbracht werden, mit der Pflegeversicherung über den Entlastungsbetrag abrechnen. Die Fachstelle für Demenz und Pflege in Bayern stellt dazu nun auf einer eigenen Internetseite detaillierte Informationen zu den Voraussetzungen, notwendigen Schulungen und zur Registrierung bereit.

[Mehr dazu...](#)

14. Öffentlichkeitswirksam sensibilisieren

„Was und wie denken die Menschen über Demenz? Zwei Studien kommen zu dem Schluss: Um die Erkrankung zu verstehen und der Stigmatisierung entgegenzuwirken, sind weitreichende öffentliche Aufklärungskampagnen notwendig.



Zwei Studien haben sich damit befasst, inwiefern die Öffentlichkeit über Demenz informiert ist, ob sie weiß, was genau die Erkrankung bedeutet und ob Demenz vermeidbar ist und behandelt werden kann. Die Autor*innen haben dazu 40 bzw. 34 Studien akribisch ausgewertet. Das Fazit, das beide Teams ziehen, ist eindeutig. „Das Wissen und das Verständnis in der Öffentlichkeit war nur mäßig bis gar nicht vorhanden“, heißt es in einer Studie von Cahill et al. (2015). Etwas optimistischer gibt sich eine Studie von Cations et al. (2018). „Das Wissen über die Möglichkeiten zur Verringerung des Demenzrisikos und zur Behandlung der Symptome ist nach wie vor gering, könnte sich aber mit der Zeit verbessern.“ (Quelle Text und Bild: didiDEM Bayern)

[Mehr dazu...](#)

15. Digital aufgesetzte Gesundheitskampagnen fördern Wissen zur Demenz

„Wie erfolgreich sich Wissenslücken rund um die Demenzvorsorge schließen lassen können, zeigt eine Studie aus dem belgischen Flandern. Sie belegt, dass sich durch öffentliche Gesundheitskampagnen der Wissensstand zu Demenz erhöht.



Belgische Wissenschaftler*innen untersuchten, wie erfolgreich die Erweiterung des Wissenshorizontes sein kann. 65 Prozent der Bevölkerung Flanderns in Belgien wussten zunächst nicht, dass sich das Demenzrisiko grundsätzlich verringern lässt. Ebenso war es den online Befragten nicht klar, wie genau man sich besser vor

Demenz schützen kann. Geändert hat sich ihr Wissensstand jedoch nach einer öffentlichen Gesundheitskampagne, die über einen Zeitraum von sieben Monaten und unter Einbeziehung der Massenmedien sowie der sozialen Medien durchgeführt wurde.“ (Quelle Text und Bild: didiDEM Bayern)

[Mehr dazu...](#)

16. Aufruf zur Beteiligung an Interviews

Das KNE (Kompetenznetz Einsamkeit) möchte mehr über die konkreten Interventionen zur Vorbeugung oder Bekämpfung von Einsamkeit erfahren. Dazu ist die Durchführung von drei virtuellen Gruppeninterviews mit Praktiker*innen von Projekten und Initiativen zum Thema Einsamkeit geplant.

Gesucht werden zudem von Einsamkeit betroffene Menschen für ein Einzelinterview.

(Quelle Information und Bild: KNE – Kompetenznetz Einsamkeit Newsletter Juli 2022)

[Mehr dazu...](#)



17. Online-Umfrage: Projekte und Initiativen gegen Einsamkeit

„Einsamkeit ist ein zunehmend relevantes Themenfeld für Politik und Gesellschaft. Jedoch fehlt es an einer systematischen Erfassung und einem strukturierten Überblick über Projekte und Initiativen, die mit ihren Angeboten Menschen bei der Bewältigung ihrer Einsamkeit unterstützen oder vorbeugen wollen. Das KNE möchte diese Wissenslücke füllen und ruft alle Projekte und Initiativen auf, an der Online-Befragung teilzunehmen. Der Online-Fragebogen richtet sich an Personen, welche in Projekten und Initiativen zum Thema Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit engagiert sind. Ziel der Erhebung ist es, Informationen zu solchen Initiativen und Projekten zu sammeln und systematisch zu untersuchen. Den Fragebogen können Sie gerne an Interessierte weiterleiten.“ (Quelle Text und Bild: KNE – Kompetenznetz Einsamkeit Newsletter Juli 2022)

[Mehr dazu...](#)



Fachinformationen:

18. Plädoyer für größeres Demenzwissen

„Was ist Demenz überhaupt, welche Herausforderungen haben Betroffene zu meistern und wie wirkt sich die Erkrankung auf die Familien aus? Eine aktuelle niederländische Studie ergab: Das Wissen über diese und weitere Fragen rund um die demenzielle Erkrankung ist unzureichend.



An der Studie nahmen 655 zufällig ausgewählte Einwohner der Gemeinde Groningen im Alter zwischen 30 und 80 Jahren teil, die einen Online-Fragebogen ausgefüllt haben.

So unterlag mit 68 Prozent die Mehrheit der Studienteilnehmenden zum Beispiel der Fehleinschätzung, dass Demenz ein normaler Teil des Alterungsprozesses sei. Dies korrespondierte mit der ebenso falschen Vorstellung speziell älterer Studienteilnehmenden, das Demenzrisiko selbst durch einen gesunden Lebensstil nicht verringern zu können. Im Vergleich zu jüngeren Befragten nahmen ältere Personen Demenz zudem als eine schwerere Krankheit wahr.“ (Quelle Text und Bild: didiDEM Bayern)

[Mehr dazu...](#)

19. Technologieeinsatz führt zum Lernerfolg

„Praktiker im Gesundheits- und Sozialwesen müssen angemessen ausgebildet sein und sich der Herausforderungen bewusst sein, die Demenz mit sich bringt. Was sich positiv auf das Demenzwissen, die Fähigkeiten und die Einstellungen von Pflegefachkräften auswirken kann, sind technologiegestützte Bildungsangebote.



Ob sich demenzspezifisches Wissen bei Praktikern im Gesundheits- und Sozialwesen mit technologiebasierten Methoden effektiv vermitteln lässt, haben Forscher*innen aus Großbritannien dargelegt. Sie überprüften in ihrer systematischen Übersichtsarbeit insgesamt 21 Studien aus neun Ländern, darunter USA, Kanada, Brasilien und Deutschland. Befragt wurden zum Beispiel Medizin- und Pflegestudierende in der Hochschulausbildung, Langzeitpflegekräfte, Hausärzte und Krankenhausmitarbeitende.“ (Quelle Text und Bild: didiDEM Bayern)

[Mehr dazu...](#)

20. Coronapandemie verschlechterte Versorgungssituation bei Demenz

„Stockholm – Die Coronapandemie beeinflusste die Sterblichkeit, Versorgung und Diagnose von Patienten mit Demenz in Schweden. Sie könnte mit weitreichenden Auswirkungen auf die Versorgung von Demenzpatienten einhergehen.“ (Quelle Text und Bild: Deutsches Ärzteblatt)



[Mehr dazu...](#)

21. Versorgungssituation von Menschen mit Depressionsdiagnose

Eine Analyse auf Basis von Routinedaten der gesetzlichen Krankenversicherung zeigt:

„Psychische Leiden zählen zu den häufigsten Gründen für gesundheitliche Einschränkungen. So gehören depressive Erkrankungen und Angststörungen zu den zehn Krankheiten, die im Erwachsenenalter die weltweit höchste Krankheitslast verursachen. Dabei führen psychische Erkrankungen neben den gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen für die Betroffenen zu erheblichen Kosten für das Gesundheitssystem.“

„Schlussfolgerung: Die Ergebnisse der Analysen geben Hinweise auf bestehende Defizite in der Versorgung von Patienten mit Depression, insbesondere bei der Stellung der Diagnose und bei der Beurteilung des Schweregrads. Diese sind für die Einleitung einer leitlinienorientierten Therapie essenziell und sollten daher vermehrt bei ärztlichen Fortbildungen thematisiert werden.“ (Quelle: Deutsches Ärzteblatt)

[Mehr dazu...](#)

22. Fünf KNE Expertisen zum Thema Einsamkeit veröffentlicht

Folgende Expertisen stehen auf der Webseite von KNE zum Download zur Verfügung:

„**Prof.'in Dr. Maïke Luhmann** konkretisiert in ihrer Expertise **Definitionen und Formen** der Einsamkeit. Die Expertise von **Dr. Susanne Bücker** handelt von **gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen** von Einsamkeit.

Dr. Mirjam Fischer beschäftigt sich in ihrer Expertise mit dem Vorkommen von **Einsamkeit unter LSBTQI* Menschen** im Vergleich zur cis heterosexuellen Mehrheit.

Dr. Theresa Entringer widmet sich in der Expertise der **Epidemiologie** von Einsamkeit in Deutschland vor und während der Corona-Pandemie.

Dr. Janosch Schobin setzt sich in der Expertise mit den Auswirkungen von Einsamkeit auf die **demokratische Teilhabe** von Menschen auseinander.“ (Quelle Text und Bild: KNE – Kompetenznetz Einsamkeit Newsletter Juli 2022)



[Zum Download...](#)

23. Ärzteblatt-Interview mit Prof. Dr. med. Mazda Adli

„In Zusammenhang mit seinem Vortrag im Rahmen der Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ gab Prof. Dr. med. Mazda Adli, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin und Leiter des Forschungsbereichs Affektive Störungen der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Campus Charité Mitte in Berlin, dem Ärzteblatt ein Interview zum Thema Einsamkeit aus ärztlicher Perspektive. Er spricht darin über die Wechselwirkungen von psychischen Erkrankungen und Einsamkeit sowie über Wege und Möglichkeiten von Ärzt*innen, dem Phänomen Einsamkeit im Praxisalltag zu begegnen. Welche das sind, was das mit Enttabuisierung zu tun hat und weshalb auch Städteplaner*innen etwas gegen Einsamkeit zu tun können, erfahren Sie im Interview.“ (Quelle Text und Bild: KNE –

Kompetenznetz Einsamkeit Newsletter Juli 2022)

[Zum Interview...](#)



Kurzweiliges:

24. 3 Sommer-Smoothies zur Abkühlung an heißen Tagen

Im Sommer gibt es Obst und Gemüse aus dem heimischen Garten in Hülle und Fülle – ideal für leckere und gesunde Smoothies für ältere Menschen. Diese schmecken nicht nur gut, sondern sind auch noch sehr gesund und helfen an heißen Sommertagen beim Abkühlen.

1. Wassermelone bietet viel Flüssigkeit und fördert den Stoffwechsel

Im Hochsommer bietet sich Wassermelone als Snack zwischendurch und genauso gut als Smoothie an: 100 g haben nur 30 Kalorien. Der hohe Wasseranteil hilft zudem beim Entwässern und enthält viel Vitamin B5, was den Stoffwechsel unterstützt – allein oder als Mix mit Himbeere ein perfektes Getränk für heiße Sommertage. Und das brauchen Sie für 2 große Gläser:

- ¼ Wassermelone
- 130 g Himbeeren
- 15 Blatt Minze

Schneiden Sie die Wassermelone in Stücke und entfernen Sie die Kerne. Diese sind zwar nicht giftig, sorgen aber dafür, dass der Smoothie bitter schmeckt. Pürieren Sie alle Zutaten und dekorieren Sie das Getränk mit 1 Blatt Minze, wenn Sie möchten. Dazu ein Trinkhalm und ein kleines Stück Melone ans Glas und Sie haben einen perfekten Smoothie.

2. Süße Verführung mit Vanille und Mandeln

Wenn Sie es gern süß mögen, ist dieser Smoothie bestens geeignet. Dahinter verbirgt sich ein verändertes Marmeladenrezept, das auch

flüssig und zuckerfrei einen wunderbaren Sommer-Smoothie ergibt. Hier finden Sie die Zutaten für ein Glas:

- 4 vollreife Aprikosen
- 130 g Himbeeren
- 1 Messerspitze Vanillepulver
- 1 TL Mandelmus oder
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 1 Spritzer Zitronensaft

Aprikosen schälen und in Stücke schneiden, pürieren Sie dann alle Zutaten zu einer cremigen Masse. Sind die Aprikosen nicht saftig genug, bleibt der Smoothie zu hart. Fügen Sie dann etwas Wasser hinzu, damit er gelingt. Sie können den Smoothie aber auch zum Löffeln anbieten, wenn er etwas fester geworden ist, als Obstbrei, z. B. bei Schluckbeschwerden.

3. Sommer-Smoothie mit Milch

Wer es etwas reichhaltiger mag, wird den Smoothie mit Milch besonders mögen. Für 3 Personen brauchen Sie:

- 25 Brombeeren
- 20 Himbeeren
- 1 Apfel
- 2 kleine Aprikosen
- 200 ml kalte Milch
- 3 TL Zucker oder etwas Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Eiswürfel, wenn gewünscht

Äpfel und Aprikosen schälen und dann alle Zutaten pürieren.

(Quelle: Rezepte entnommen aus PPM Pflegemanagement Newsletter)

Aus der Region:

25. Musikalische Nachmittage des Seniorenbeirats Schweinfurt

Der Seniorenbeirat Schweinfurt hat Termine für Veranstaltungen aus der Reihe „Musikalischer Nachmittag“ geplant:

- 26.07.2022
- 22.08.2022
- 28.09.2022

Info im Anhang!

26. Schulung ehrenamtlich tätige Einzelpersonen im Rhön-Grabfeld

„Der Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld bietet zusammen mit der Fachstelle für Demenz und Pflege Unterfranken am **25.07.2022** **ganztags** eine Schulung für ehrenamtlich tätige Einzelpersonen in Präsenz an.“

[Info im Anhang!](#)

Unsere Dienstleistungen:

27. Kompaktkurs Demenz

Auf Nachfrage führen wir in Kooperation mit der Initiative Demenz-Partner der Deutschen Alzheimer Gesellschaft bei Bedarf eine ca. 90-minütige Schulung für Interessierte durch, gerne auch für spezielle Berufsgruppen insbesondere – ganz neu im Programm – für Rettungskräfte. Die Schulung vermittelt Basiswissen über die Krankheit und den Umgang mit der erkrankten Person. Für nähere Informationen sprechen Sie uns an oder schreiben uns eine Nachricht: Tel.: 09721 2087-220 oder [Mail](#)

28. Aktuell verfügbare Vorträge der Gerontopsychiatrischen Vernetzung in der Region Main/Rhön

- Demenz verstehen
- Demenz – Depression – Einsamkeit
- (Unipolare) Depression
- Seelische Gesundheit im Alter
- Alter bilden
- Geistige Fitness im Alter
- Substanzmissbrauch im Alter
- Betreuungsrecht – Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung
- Kommunikation und schwierige Gesprächssituationen

Sollten Sie in Zukunft kein Interesse mehr an unserem Newsletter haben, dann schicken Sie uns eine kurze Nachricht an folgende Mailadresse:

Vernetzung-mainrhoen@diakonie-schweinfurt.de

Der Newsletter ist auch jederzeit nachzulesen auf unserer Homepage:
www.vernetzung-mainrhoen.de

Beste Grüße

Gerontopsychiatrische Vernetzung in der Region Main/Rhön

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Impressum:

"Gerontopsychiatrische Vernetzung in der Region Main-Rhön"

Gymnasiumstraße 14

97421 Schweinfurt

Tel.: 09721 2087-220

Für die Inhalte im Sinne des Telemediengesetzes Abschnitt 1 - 5 (seit dem 01.März 2007, früher § 6 Satz 1 TDG) ist Pfarrer Carsten Bräumer verantwortlich.

Sitz: Schweinfurt / Amtsgericht, Vereinsregister-Nr. VR 248

Finanzamt Schweinfurt, StNr.: 249/110/71114

Vorstand: Pfarrer Carsten Bräumer