

## Hilfe für Helfer—Seminare „Leben im Alltag“

Wir führen 9 x im Jahr ein „Hilfe für Helfer“ – Seminar durch, mit Vorträge von Ärzten, Pflegebegleitern, Vertr. von Seniorenheimen, als Information für Seniorenbegleiter und als Info- und Austauschplattform für pflegende Angehörige

Zeit: 18:30 Uhr, Kosten: 3.00 Euro

Ort: im Erika-Pitzer-Begegnungszentrum, in der Cafeteria Blücherstr. 23, 61231 Bad Nauheim

## Hilfe für Helfer—Seminare

### Im Rollstuhlgerechten Fahrzeug können die Teilnehmer abgeholt werden

Termine	1. Halbjahr	10.03.2017	06.04.2017	11.05.2017	22.06.2017	
Vorschau	2. Halbjahr	20.07.2017	17.08.2017	21.09.2017	19.10.2017	14.11.2017

### 10.03.2017 Tinnitus

#### Referent: Christian Bach, Tinnitus-Therapeut

Der Tinnitus entsteht im Hörzentrum des Gehirns und hat nichts mit den Geräuschen zu tun, die den Menschen umgeben. Mit ausgefeilten Techniken ist es dennoch inzwischen möglich, die Art und Stärke des Tinnitus objektiv zu bestimmen. Menschen die an Tinnitus leiden – lästigen bis extrem störenden Ohrgeräuschen – finden schneller den Weg zum HNO-Arzt. Auch hier gilt: Je früher, desto besser sind die Aussichten auf Linderung oder Heilung. Die ärztliche Diagnose ist die Basis für die äußerst differenzierte Untersuchung der Ursachen und der individuellen Erscheinungsformen der Störgeräusche. Danach beginnt die Trainingsphase, welche die neuesten international anerkannten Methoden nutzt. Die Patienten lernen, diese Methoden einzeln oder in Kombination anzuwenden, und können sie anschließend selbstständig zu Hause anwenden. Die bisherigen umfangreichen Erfahrungen zeigen, dass zielgerichtetes Arbeiten das Problem Tinnitus lösen kann.

### 06.04.2017 Sturzprophylaxe

#### Referentin: Maren Sykora, Therapeutin, Seniorenresidenz

Pflegende Angehörige und Senioren- und Demenzbegleiter sollen in der Lage sein, wirksam einzugreifen, um Stürze zu vermeiden und Sturzfolgen auf ein Minimum zu reduzieren. Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Hälfte aller über 70-jährigen bereits einmal oder mehrmals gestürzt sind. Die Folgen sind oft schmerzhaftes Hämatome und Prellungen. Von allen Stürzen haben 15% ernsthaftere Verletzungen zur Folge (Kopfverletzung, Frakturen). Die häufigsten Verletzungen sind Oberschenkelhals - oder Oberschenkelfrakturen, Oberarm - und Schulterfrakturen. Stürze können psychische und soziale Folgen haben, wenn aus Angst vor weiteren Stürzen die Mobilität eingeschränkt wird.

### 11.05.2016 Augengesundheit

#### Referentin: Dr. Sybille Hettinger, Augenärztin

Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan. Erst wenn die Augen nicht mehr so können, wie sie sollen, erkennen wir, wie wertvoll das Augenlicht ist. Gesunde Augen und gutes Sehen sind daher ein wesentlicher Faktor für eine gute Lebensqualität. Die steigende Lebenserwartung hat zur Folge, dass Augenerkrankungen in der Bevölkerung zunehmen. Es wird immer mehr Patienten mit altersabhängiger Makula-Degeneration (AMD), Grünem Star (Glaukom) und Gefäßerkrankungen der Netzhaut geben. Auch können sich Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck am Auge bemerkbar machen. Erfreulicherweise gibt es aufgrund wissenschaftlicher Fortschritte mittlerweile viele wirksame Maßnahmen, um verschiedene Formen der Altersblindheit zu verhindern. Mit dieser Information wenden wir uns an Menschen jeden Alters und möchten wertvolle Informationen über besondere medizinische Bedürfnisse und Vorsorgeuntersuchungen in Bezug auf die Augengesundheit liefern.

### 22.06.2017 Keine Angst vor dem Altenheim

#### Referent: Marco Winkel, Pflegedienstleiter Elisabethhaus

Wie bereite ich meinen Umzug in ein Altenheim vor (Auswahl, Besichtigung, Anmelden, Wohnungsauflösung usw. Was ist zu beachten? Wann ist die beste Zeit um in ein Altenheim zu gehen? usw. Bei Interesse kann im Anschluss an den Vortrag einen Besichtigungstermin in der Diakonie angeboten werden.