

Alexandra Ladach hilft Senioren über Stolperfallen



Alexandra Ladach hat die Gefahr sofort erkannt. Der Heimtrainer im Flur der kleinen Wohnung kann für Seniorin Irene Tschiederer zur Stolperfalle werden. Foto: Reuß

Von Christian Scheh

Frankfurter Westen. Die Vorstellung, ins Krankenhaus oder Pflegeheim zu müssen, ist für Irene Tschiederer ein «Horror». In ihrem Zeilsheimer Häuschen zu wohnen und manchmal im Garten zu sitzen, sei ein Stück Lebensqualität, das sie auf keinen Fall missen wolle, sagt die 86-Jährige. Bislang kommt die Seniorin zurecht: Sie hat Menschen, die nach ihr sehen, und schafft es mit ihrem Rollwagen bis zum Supermarkt und zurück. Frau Tschiederer weiß aber, dass sie etwas tun muss, damit sich ihr Zustand nicht verschlechtert. Deshalb hat sie sofort zum Hörer gegriffen, als sie vom neuesten kostenlosen Beratungsangebot des Caritas-Verbands erfuhr: Die ausgebildete Gesundheits- und Krankenpflegerin Alexandra Ladach (29) macht im Frankfurter Westen Hausbesuche bei Menschen ab 60 Jahren. Beim Rundgang durch die Wohnung und im Gespräch versucht Frau Ladach, Gesundheitsrisiken zu ermitteln. Danach schlägt sie vorbeugende Maßnahmen vor.

Als Alexandra Ladach das Haus von Irene Tschiederer betritt, fällt ihr sofort eine Gefahrenquelle auf: Im engen Flur steht ein Fahrrad-Heimtrainer, über dessen Füße man leicht stolpern kann. Im Gespräch wird klar, dass Frau Tschiederer den Trainer gar nicht mehr benutzt. Die Beraterin empfiehlt sofort, das Gerät aus dem Weg zu schaffen. Die zweite Stolperfalle findet Frau Ladach schon ein paar Schritte weiter: Auf der Schwelle zur Küche liegt ein loses Telefonkabel. «Die Sturzprävention spielt bei der Beratung eine große Rolle, weil die Folgen so schwerwiegend sind», sagt Alexandra Ladach. Im Fall von Frau Tschiederer, die an Osteoporose leide, sei doppelte Vorsicht geboten, um wochenlange Krankenhaus-Aufenthalte zu vermeiden. Weil die Seniorin an der Hüfte operiert wurde, empfiehlt die Beraterin eine Hüftschutzhose – eine Shorts mit Taschen, in die Polster kommen.

Alexandra Ladach nimmt sich viel Zeit, um sich ein genaues Bild vom Leben der Seniorin zu machen. Welche Medikamente nimmt sie? Wie oft geht sie zum Arzt? Wie sieht ihr Alltag aus? Die Beraterin legt Wert darauf, dass ihre Vorschläge genau auf die Bedürfnisse der Frau zugeschnitten sind. Weil Irene Tschiederer zu schwach ist, um auf ihren Heimtrainer zu steigen, sich aber trotzdem fit halten möchte, legt die Beraterin ihr das Training mit einer Gewichtsmanschette nahe, die sich einfach um den Unterarm oder -schenkel legen lässt.

In Sachen Ernährung gibt es bei Irene Tschiederer keine Probleme: Sie isst gern und abwechslungsreich, so dass sie den Ess-Fahrplan für eine ausgewogene Ernährung, den die Beraterin in der Tasche hat, nicht benötigt. Wegen der Osteoporose rät diese ihr trotzdem, täglich Milch- oder Milchprodukte zu sich zu nehmen. Wegen des Kalziums. «Dann trinke ich jetzt jeden Morgen ein Glas Milch.» Im Gespräch kommt ein Thema aufs Tapet, dass die Zeilsheimerin stark zu beschäftigen scheint: Sie ist mit ihrer Hausärztin unzufrieden, fühlt sich «wie ein Gegenstand» behandelt. Alexandra Ladach bietet an, beim Arztwechsel zu helfen. Auch organisatorische Hilfe gehört eben manchmal zur Beratung.

Drei Besuche pro Person sind vorgesehen, beim letzten überprüft die Beraterin, ob die Hilfe zur Selbsthilfe funktioniert hat oder ob noch andere Tipps nötig sind. Das Angebot, das von der Stadt finanziert wird, richtet sich ausdrücklich auch an «junge Senioren», die gesundheitlich noch wenig Probleme haben.

Alexandra Ladach ist ausgebildete Krankenschwester und studierte Diplom-Pflegewirtin. Irene Tschiederer freut sich schon auf ihren zweiten Besuch: «Es hat mir was gebracht», sagt die Seniorin.

Wer sich für die kostenlose Gesundheitsberatung der Caritas interessiert, kann unter der Telefonnummer 95 96 63 22 Kontakt zu Alexandra Ladach aufnehmen.

© 2008 Frankfurter Neue Presse

<http://www.fnp.de/fnp/region/lokales/rmn01.c.5191931.de.htm>
(cached version 2008-10-29 11:09:01, next update: 11:29:01)