

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Pflege im Alter und der Umgang mit alten Leuten

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

Pflege im Alter und der Umgang mit alten Leuten.

Alte Menschen vermögen in der Regel weniger gut und lange zu schlafen als junge. Sie sind zwar oft abends sehr müde, sie können aber nicht viele Stunden hintereinander schlafen und so wachen sie schon vor Tagesanbruch auf.

Nach dem Essen verlangen aber die meisten älteren Leute nach einem Ruhestündchen. Man gebe ihnen daher, wenn möglich, ein ruhiges, von Geräusch und Kinderlärm möglichst entferntes Zimmer, wo sie etwas abseits vom Betrieb des Alltagsdaseins der übrigen Familienmitglieder beschaulich leben können.

Aufregungen sind alten Leuten möglichst fern zu halten, da Gemüts-erregung möglicherweise Störungen des Herzens und Blutandrang nach dem Kopf verursachen, was im höheren Alter lebensbedrohende Folgen nach sich ziehen könnte.

Wer in der Jugend seinen Körper durch Wasserbehandlung abgehärtet und gestählt hat, kann dies auch im höheren Alter fortsetzen, vorausgesetzt, daß ihm diese Behandlung weiter wohltut. Dagegen scheint es weniger geraten, mit solchen Methoden erst im höheren Alter anzufangen.

Auch die leichtere Anfälligkeit in höherem Alter für Erkältungen der Atnungswege, für Gelenk- und Muskelbeschwerden sollte bedacht und Durchnässungen und Abkühlungen möglichst vermieden werden.

Vor allem sind alte Leute vor großen Körperanstrengungen zu bewahren. Heben schwerer Gegenstände, ja das Bücken kann schon durch Blutandrang nach dem Kopf gefährlich werden, desgleichen wirkt das Pressen bei Verstopfung sehr ungünstig.

Die größere Brüchigkeit der Knochen bei älteren Leuten haben wir schon erwähnt. Das unsichere Gehen alter Leute verbunden mit der Abnahme der Sehkraft läßt es begreiflich erscheinen, wenn man so häufig von Knochenbrüchen bei alten Menschen hört. Wer in der Jugend und auch noch im späteren Alter viel geturnt und sich körperlich betätigt hat, wird eine größere körperliche Gewandtheit auch noch im Alter bewahren und von solchen Unglücksfällen eher verschont bleiben. Denn ein Knochenbruch kann für den Gealterten

ein höchst unglückliches, den Rest des Lebens stark beeinträchtigendes Ereignis sein. Die sehr viel schlechtere Heilungsfähigkeit in dieser Lebensperiode kann ihn womöglich für lange Zeit zur Hilflosigkeit verurteilen. Schon die lange Bettruhe ist für alte Leute wenig beförmlich. Der schlechtere Blutumlauf und die viel weniger ausgiebige Durchlüftung der Lunge beim Liegen kann Anlaß zu schwerwiegenden Stauungserscheinungen werden. Aus allen diesen Gründen sollen alte Leute beim Gehen zu Hause und auf der Straße vorsichtig sein. Junge Leute aber seien älteren behilflich, man vermeide, an sie zu stoßen und sie zu erschrecken. Auch bedenke man, daß achtlos weggeworfene Bananen- und Apfelsinenschalen, Kirschkerne usw. für jedermann, ganz besonders aber für alte Menschen als Ursache für ein Ausgleiten gefährlich werden können.

Wer für alte Leute zu sorgen hat, sollte den Speisezettel nach ihren Bedürfnissen einrichten. Schwere Kost und blähende Speisen, z. B. Kohl oder fettgebäckene Gerichte werden besser vermieden. Meist, wenn auch nicht immer, wissen die alten Leute selbst ganz gut, was ihnen beförmlich ist und was nicht, danach sollte man sich etwas richten.

Viele Leute sind im Alter recht wärmebedürftig. Die schlechtere Blutverteilung in ihrem Körper und auch die verminderte Bewegung macht dies leicht verständlich. Man Sorge für ein warmes Zimmer, für warme Kleider, besonders Schuhe, für einen bequemen Lehnstuhl und ein warmes, behagliches Bett. Wenn möglich, achte man darauf, daß eine gute Beleuchtung beim Liegen im Bett vorhanden ist, sodaß sie sich dort beschäftigen und lesen können. Wo das Lesen schwer fällt, ist manchmal das Vorlesen alten Leuten sehr erwünscht, vorausgesetzt, daß sie noch gut hören.

Man sollte die Gewohnheiten alter Leute achten und womöglich nicht ändern. Wenn jemand Zeit seines Lebens geraucht hat, kommt es ihm hart an, sein Pfeifchen oder die Zigarre plötzlich entbehren zu müssen, wenn der Arzt es verlangt. Das Gleiche gilt für das geliebte Glas Bier oder Wein. Am besten ist es, man hält sich in der Jugend frei von solchen Gewohnheiten, dann ist man auch im Alter ihr Sklave nicht. Wo nicht eine dringende ärztliche Notwendigkeit besteht, Nikotin oder Alkohol zu meiden, wird der Arzt in der Regel bei alten Patienten, die daran gewöhnt sind, nicht allzu streng in seiner Forderung sein, diese Genußmittel fernzuhalten. Er wird aber möglicherweise darauf dringen, daß die Menge eingeschränkt und die Qualität leichter genommen wird. Dies wird er auch häufig für den Kaffee- und Teegenuß älterer Herrschaften empfehlen.

Man vermeide es auch, wenn irgend möglich, alte Leute aus der

ihnen lieb gewordenen Umgebung und aus ihren gewohnten Verhältnissen herauszunehmen. Körper und Geist haben sich einer bestimmten Lebensführung angepaßt und es kann eine schwere Schädigung bedeuten, wenn man diese ändert. Wie häufig können wir z. B. folgende Erfahrung machen: Ein Mann, vielleicht ein Beamter, war noch ganz frisch und leistungsfähig, nun wird er pensioniert und auf einmal verliert er die frühere Frische, er sehnt sich nach seiner gewohnten Beschäftigung zurück und kann sich nicht an die neue Lebensweise, an das Nichtstun, gewöhnen. Man muß solche Eigentümlichkeiten alternder Menschen kennen und berücksichtigen, um ihnen nicht ungewollt — vielleicht in bester Absicht — mehr zu schaden als zu nützen.

Nie aber verliere man die Geduld mit alten Menschen. Sie sind vielleicht ein bißchen umständlich geworden; da heißt es, freundlich Zeit für sie haben. Ein wenig Güte tut jedem wohl und mildert vieles, was sonst schwerer zu ertragen wäre. Darum auch sei keine Gelegenheit versäumt, alten Menschen eine Freude zu machen. Es braucht oft so wenig dazu. Ein geduldiges Zuhören, wenn sie aus ihren Erinnerungen erzählen möchten, eine kleine Aufmerksamkeit oder Rücksicht auf besondere Wünsche und Bedürfnisse, auch einmal ein freundlicher Blumenruß. Solche kleinen Dinge schaffen eine wohltuende Wärme im Zusammenleben der Familie, schaffen Freude. Und welch gutes Beispiel ist es für die heranwachsende Jugend, wenn sie sieht, daß Vater und Mutter ganz selbstverständlich Rücksicht üben auf alte Menschen.

In der heutigen Zeit der Wohnungsnot ist es vielfach üblich, daß jung verheiratete Leute bei ihren Eltern wohnen bleiben. Ein solches Zusammenwohnen führt häufig zu allerhand Mißständen und Streitigkeiten zwischen den Alten und den Jungen. Während die Männer auf Arbeit oder ins Geschäft gehen, bleiben die Frauen zu Hause, und hier kommt es nun leicht zwischen Tochter und Mutter, noch leichter zwischen Schwiegertochter und Schwiegermutter zu Unstimmigkeiten. Die jungen Menschen wollen sich nichts von den älteren sagen lassen, sie wollen ihre Erfahrungen selbst sammeln und sich nicht gängeln lassen. Die Alten wollen in bester Absicht helfen, sie vergessen aber mit dem Selbstständigkeitsdrang der Jugend zu rechnen. Auch haben sich tatsächlich die Verhältnisse vielfach heute im Leben geändert, andere Sitten und Gebräuche — vielleicht nicht immer bessere — haben sich eingebürgert, die der älteren Generation fremd vorkommen und die der Jugend schon geläufig geworden sind.

Vor allem in der Kindererziehung mag sich oft die junge Frau nicht zu viel hereinreden lassen. Hier sollte auf beiden Seiten Verständnis geübt werden. Die Alten sollten sich möglichst zurückhalten und bedenken,

daß auch sie einst in diesem Alter gern selbständig sein wollten und daß die Fehler, die gemacht werden, meist nicht so schlimm sind, um darüber sich allzusehr zu entrüsten. Scheint aber doch einmal ein Rat oder eine Mahnung unbedingt am Platze, so wähle man die Zeit dafür weise. Es lassen sich Augenblicke finden, wo ein guter, liebevoller Rat auch gern angenommen wird.

Umgekehrt müssen auch die Jungen die Alten verstehen. Sie wollen mit ihrer Lebenserfahrung der jungen Generation von Nutzen sein. Es ist auch begreiflich, daß die Schwiegertochter in das Hauswesen eine neue Note hineinbringt, die der älteren Hausfrau nicht immer paßt, auch kann dieser die größere Unruhe begreiflicherweise sehr lästig sein. Da muß sich die Junge der Älteren anzugleichen suchen, denn sie als die Jüngere vermag dies viel leichter und es kommt ihr als der Jüngeren auch eher zu. Der gute Wille und ein stets freundliches Gesicht besiegt auch eine verdrießliche Laune und wirkt gerade auf alte Leute erfrischend und angenehm. Kleine Dienste, die ein junger Mensch leicht erfüllen kann, sollten unaufgefordert bereitwillig und freundlich geleistet werden. So wird ein Geist des Vertrauens und der Behaglichkeit allmählich geschaffen, so daß sich die beiden Familien wohlfühlen können. Niemals poche die Junge auf ihr gutes Recht, das führt nur zur Erbitterung. Gewiß ist die Situation oft schwierig, vor allem dort, wo die beiden Charaktere stark auseinanderstreben, aber niemals vergesse die jüngere Frau, daß es im wesentlichen an ihr liegt, ob Ruhe und Frieden im Beieinanderleben gewahrt werden können.

Das Wort: „Was Du nicht willst, daß man Dir tu', das füg' auch keinem andern zu“, sollte beide leiten. Vor allem sollte auch die Junge daran denken, daß es ihr in einigen Jahrzehnten vielleicht ähnlich gehen könnte, und sie überlege, was sie unter solchen Umständen verlangen und erwarten würde.

Gerade in der heutigen schnellebigen Zeit, in der sich jeder nach Möglichkeit ein Plätzchen an der Sonne zu erobern sucht, vergessen so viele die gebührende Rücksichtnahme auf die weniger Leistungsfähigen, die Gebrechlichen und Alten.

Rücksichtnahme gegen das Alter aber ist ein wichtiges Moment der Erziehung. Wer von Jugend auf diese Rücksicht geübt hat, dem wird sie zur zweiten Natur. Wie häufig können wir die Beobachtung etwa auf der Straße, in der Straßen- oder Eisenbahn machen, daß unsere Jugend nicht in diesem Geist handelt, daran ist aber vielfach die mangelnde Erziehung schuld.