



Liebe Leserin, lieber Leser,
wenn Sie jemanden aus der Familie zu Hause pflegen, dann kennen Sie es aus eigenem Erleben: Häusliche Pflege ist ein Kraftakt für alle Beteiligten – und kein Tag ist wie der andere. Tagesverfassung und Krankheitsverlauf können sich plötzlich verändern. Die pflegerische Belastung macht einem immer mehr zu schaffen. Eine drückende Wetterlage sorgt manchmal ebenso für eine angespannte Stimmung wie Handwerkerlärm in der Nachbarschaft. Und der Termindruck für Anträge und Abrechnungen lässt einen oft nicht zur Ruhe kommen. Deshalb ist es gut zu wissen: Wir lassen Sie mit diesen Problemen nicht allein. Unser Beraterteam ist darin geschult, mit Ihnen gemeinsam Lösungen für Ihre spezielle häusliche Pflegesituation zu finden. Mehr dazu lesen Sie auf dieser Seite unserer Frühjahrsausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE.

Petra Conrad
Vorstand
Pflegedienstleitung

Susanne Stüber
Verwaltungsleitung



© Foto: Robert Kneschke, stock.adobe.com

UNSERE PFLEGEBERATUNG: INDIVIDUELL, VERTRAULICH, UNENTGELTlich

Mit uns durch den Dschungel der Pflegegesetze

Das Gute an der Pflegeversicherung sind ihre unzähligen Leistungen für Menschen, die mit oder ohne Pflegegrad Pflege und Betreuung brauchen. Die Kehrseite: Versicherte und ihre Angehörigen haben Mühe, sich im Dschungel der Pflegegesetze zurechtzufinden. Unsere qualifizierte Pflegeberatung hilft, die richtigen Wege zu finden.

BERATUNG IST MEHR ALS INFORMATION.

Das gilt auch für unsere Pflegeberatung. Sie ist vor allem auf Sie und Ihre persönliche häusliche Pflegesituation zugeschnitten. Das heißt: Wenn eine unserer Pflegeberaterinnen auf Wunsch zu Ihnen kommt, weil Sie selbst Hilfe brauchen oder ein Angehöriger pflegebedürftig ist, geht es zunächst vor allem darum, von Ihnen zu erfahren, was Sie wissen wollen, was Sie sich wünschen bzw. was Sie brauchen. Unsere Pflegeberaterin macht sich damit zunächst ein Bild von der aktuellen Pflegesituation. Dann überlegt sie im Gespräch mit Ihnen, welche Leistungen der Pflegeversicherung Ihnen am meisten helfen würden, um den Pflegealltag zu Hause zu organisieren oder zu verbessern.

Unsere Pflegeberatung kann jeder in Anspruch nehmen – meist ist das sogar unentgeltlich:

- Seit Januar 2019 können sich unsere pflegebedürftigen Kunden, die Pflegesachleistungen unserer Sozialstation in Anspruch nehmen, ein- bis zweimal jährlich kostenlos durch uns beraten lassen.
- Bei Patienten im Krankenhaus erfolgte eine Erstberatung meist bereits in der Klinik. Als kirchliche Sozialstation arbeiten wir hierzu eng

Themen dieser Ausgabe

Seiten 2 + 3

Demenz: Für Sicherheit sorgen, ohne zu schaden

Seite 4

Hände waschen und gesund bleiben: Sie haben es in der Hand!

Unsere Kunden können die Pflegeberatung zu Hause kostenfrei in Anspruch nehmen.



Unser Beraterteam (von links): Jytte Haupt, Angelika Birmele und Birgit Chriske

mit unserer Partnerorganisation PiA „Pflege im Anschluss“ zusammen, die uns die wichtigsten Informationen für die Pflege zu Hause bereits übermittelt. So kann unsere Pflegeberaterin dann unmittelbar nach der Entlassung z.B. Hilfsmittel empfehlen, pflegeerleichternde Maßnahmen anregen, Anträge an die Pflegekasse vorbereiten und das weitere Vorgehen koordinieren.

- Wir beraten auch Pflegebedürftige, die sich für die Geldleistung (Pflege ausschließlich durch Angehörige) entschieden haben und die sich je nach Pflegegrad viertel- oder halbjährlich beraten lassen müssen.

Unsere drei Pflegeberaterinnen sind ausgebildete und erfahrene Pflegefachkräfte der Gesundheits- und Krankenpflege. Sie verfügen außerdem über spezielle Kenntnisse durch die Zusatzqualifikation zur Pflegeberatung. |

Wir stellen uns vor

Corinna Doss | Leiterin Team West in Vörstetten



Aufgewachsen bin ich in Lahr, im Laufe vieler Jahre aber längst Denzlingerin geworden. Jetzt freue ich mich auf meine neue Aufgabe als Mitarbeiterin der Sozialstation und Leiterin des Teams West in Vörstetten. Ich bin Altenpflegerin und habe nach meiner Ausbildung umfassende Erfahrungen in der stationären und ambulanten Versorgung gesammelt. Mir ist es wichtig, dass Pflegebedürftige

die bestmögliche Unterstützung erhalten und Angehörige entlastet werden. Durch meine Weiterbildungen zur Pflegedienstleiterin und Beraterin im Gesundheitswesen kann ich Patienten und Angehörigen mein Wissen noch besser zur Verfügung stellen. Mein Ziel: ältere Menschen mit Rat und Tat so zu unterstützen, dass sie so lange wie möglich zu Hause bleiben können. |

DEMENZ: HÄUSLICHE PFLEGE ZWISCHEN FÜRSORGE UND FIXIERUNG

Für Sicherheit sorgen, ohne zu schaden



Niedrige Pflegebetten helfen, Stürze zu vermeiden.

Nicht zu überhören: Windspiele als freundlich-zuverlässige Signalgeber.



Wer zu Hause einen Angehörigen betreut, der an Demenz erkrankt ist, kennt die Angst vor dem, was passieren kann und vielleicht auch schon einmal passiert ist: Der Kranke verlässt unbemerkt die Wohnung, verirrt sich im Straßengewirr und gefährdet sich und andere im Straßenverkehr. Oder er verletzt sich bei dem Versuch, aus dem erhöhten Pflegebett aufzustehen. Wie lässt sich hier vorbeugen?

MENSCHEN MIT DEMENZ können sich zeitlich und räumlich häufig nicht mehr orientieren und werden im Verlauf der Krankheit oft auch körperlich gebrechlich. Stürze, Weglaufen, Verirren können die Folge sein. Viele pflegende Angehörige fühlen sich deshalb zum einen völlig hilflos, zum anderen aber auch voll verantwortlich. Sie greifen darum nicht selten zu drastischen Mitteln, um die Gefahren zu bannen: Bettgitter werden hochgezogen, beruhigende Medikamente verabreicht, Haus- und Wohnungstüren verriegelt.

WAS AUF DEN ERSTEN BLICK vielleicht verständlich wirkt, ist jedoch äußerst riskoreich: Wer ein geschlossenes Bettgitter übersteigt oder bei abgeschlossener Wohnungs- oder Haustür die Wohnung dann eben durch ein Fenster oder über den Balkon verlässt, verletzt sich meist umso schwerer. Außerdem – was oft gar nicht bekannt ist: Solche sogenannten „freiheitsentziehenden Maßnahmen“ sind auch rechtlich bedenklich.

NACH ANGABEN VON PRAKTIKERN sind bis zu sechs Prozent aller Pflegebedürftigen von freiheitsentziehenden Maßnahmen betroffen. Das geht aus der Studie ReduFix ambulant hervor, die von der Evangelischen Hochschule Freiburg vor einigen Jahren im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald unter

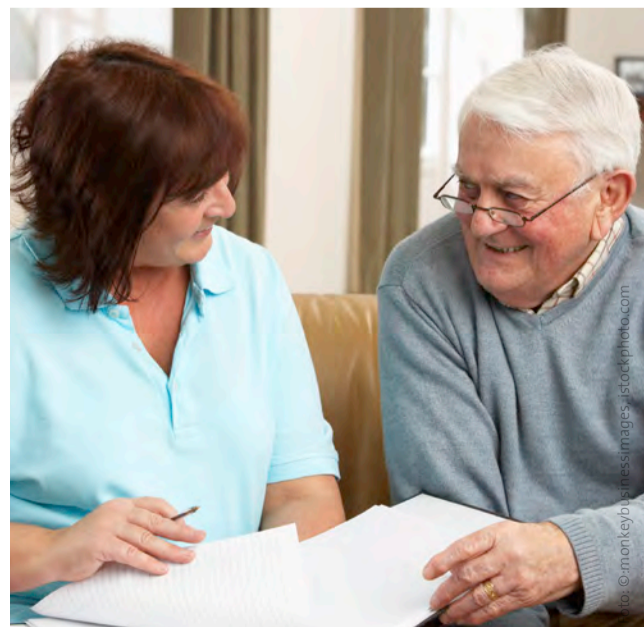
Beteiligung der Kirchlichen Sozialstationen durchgeführt wurde. Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen schätzen sogar, dass knapp zehn Prozent aller Pflegebedürftigen in der häuslichen Pflege mindestens einmal betroffen sind – die meisten von ihnen demenziell erkrankt.

DIE GUTE NACHRICHT: Sogenannte körpernahe Fixierungen mit Bändern und Gurten kommen in der häuslichen Pflege eher selten vor. Zum Glück: Es ist nämlich besonders gefährlich, wenn pflegebedürftige oder demenziell verwirrte Personen mit Gürteln, Mullbinden oder Ähnlichem an Stühlen oder im Bett festgebunden sind. Häufiger kommt es vor, dass der pflegebedürftige Mensch zu



Little Helper für den Notfall: ein aktuelles Foto bereithalten und Infos in die Kleidung einnähen.

seiner vermeintlichen Sicherheit eingeschlossen wird. Hier gilt es, nach Alternativen zu suchen!



**Das hilft Angehörigen
Lassen Sie sich unterstützen und entlasten!**

Die Studie ReduFix ambulant hat gezeigt, dass pflegende Angehörige häufig nicht alle Leistungen der Pflegeversicherung ausschöpfen. Deshalb: Lassen Sie sich von den Kirchlichen Sozialstationen unbedingt zu Betreuungsangeboten, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege beraten. Und: Um sich selbst zu entlasten und die Bewegungsfreiheit des Kranken zu erhalten, sollten Sie sich nicht scheuen, auch Vereinskollegen, Freunde, Bekannte, Nachbarn und andere Familienmitglieder um konkrete Unterstützung zu bitten: Wer kann mit unserer demenzkranken Mutter regelmäßig spazieren gehen? Wer würde mit meinem demenzkranken Mann ab und zu Rad fahren – vielleicht sogar mit einem Tandem?

DER GESETZGEBER SIEHT – anders als im Heim – keine Genehmigungspflicht bei freiheitsentziehenden Maßnahmen in der häuslichen Pflege vor. Allerdings verlangen immer mehr Betreuungsgerichte diese Genehmigung, wenn ein Pflegedienst in Anspruch genommen wird. Dann sollten sich Angehörige als rechtliche Betreuer bestellen lassen. Letztlich lässt sich nicht jedes Risiko ausschließen – trotz des meist immensen Einsatzes, den pflegende Angehörige aufbringen. Dies rechtfertigt jedoch nicht die Einschränkung der Bewegungsfreiheit. Auch wenn die Entwicklung hier noch am Anfang steht, gibt es erprobte Alternativen.

TECHNISCHE HILFEN UND LEBENSQUALITÄT

In der häuslichen Pflege geht es also darum, zwei Bedingungen zu vereinbaren und zu verbessern: die Sicherheit und die Lebensqualität sowohl des kranken Menschen als auch der Angehörigen. Möglich wird das durch technische Hilfsmittel. GPS, Sensortechnik, intelligente Fußböden, Niederflurbetten,

Das hilft: Praxistaugliche Tipps zur Orientierung und Verkehrssicherheit

Wenn Sie einen an Demenz erkrankten Menschen betreuen

- geben Sie ihm Ihre Adresse und Mobil-Nr. mit und/oder
- nähen Sie die Adresse und Mobil-Nr. in der Jacken -oder Mantelinnenseite gut sichtbar ein
- prüfen Sie auf vertrauten Wegen seine Orientierung und Verkehrssicherheit
- legen Sie eine Liste mit seinen bevorzugten Zielen an
- halten Sie ein aktuelles Foto von ihm bereit, falls Sie ihn suchen lassen müssen
- informieren Sie Nachbarn über die Demenzerkrankung
- organisieren Sie für ihn eine souveräne und zuverlässige Begleitung

Mobilfunkkommunikation sind erprobte technische Helfer. Zur Lebensqualität für den Menschen mit Demenz gehört aber unbedingt auch die Gewissheit, teilhaben zu können, akzeptiert zu sein, nicht kontrolliert zu werden. Deshalb sind die Gefahren des Technikeinsatzes zu bedenken: Auch Technik kann zur weiteren Kontrolle eines kranken Menschen führen. Dann gewinnt der Sicherheitsaspekt wieder die Oberhand. |

Das hilft: Technische Hilfen

- **Sensoren:** Eine Alarmtrittmatte vor dem Bett oder ein Sensor an der Bettkante meldet mit einem akustischen Signal, wenn der Kranke aufsteht. Angehörige können dann in Ruhe nachsehen, was los ist.
- **Niedrig-Pflegebett:** vermeidet Verletzungen, wie sie bei einem Sturz aus größerer Betthöhe vorkommen können.
- **Beleuchtete Handläufe** geben Orientierung in der Nacht.
- **GPS-Ortungsgesetz:** Wenn sich ein Kranker noch sicher im Straßenverkehr zurechtfindet, hilft GPS, dass er sich frei bewegen und trotzdem geortet werden kann.

Das hilft: Einfache, nichttechnische Mittel

- **Stoppersocken** schützen vor Stürzen bei Gangunsicherheit. Sie können verhindern, dass ein Mensch stürzt, wenn er zum Beispiel unbemerkt das Bett verlässt. Bereits im Bett getragen wärmen die Socken schön und sind beim Aufstehen gleich am Fuß.
- **Signalgeber:** Eine einfache Klingel oder ein Windspiel an der Tür verhindert, dass die Wohnung unbemerkt verlassen werden kann.



Unterstützen jeweils auf ihre Weise: Stoppersocken und GPS.

Fotos: ©-Portrait: Volodymyr Baleha, 123rf.com
Beratung: monkebusinesimages / GPS: kraison/wajpongsri, istockphoto.com
Windspiel: Laura Maeira / Etkett: Boris Sosnovyy / Socken: Voraylin Romani, shutterstock.com

Beratung in der Region und im Web

Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

- Beratungsstellen für ältere Menschen und deren Angehörige
www.beratung-senioren.de

- Pflegestützpunkt
www.pflegestuetzpunkt-breisgau-hochschwarzwald.de

Landkreis Emmendingen

- Pflegestützpunkt
pflegestuetzpunkt@landkreis-emmendingen.de

Virtueller Rundgang durch Musterwohnung

- Kompetenzzentrum Demenz, Norderstedt
www.demenz-musterwohnung.de

Redaktion: GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

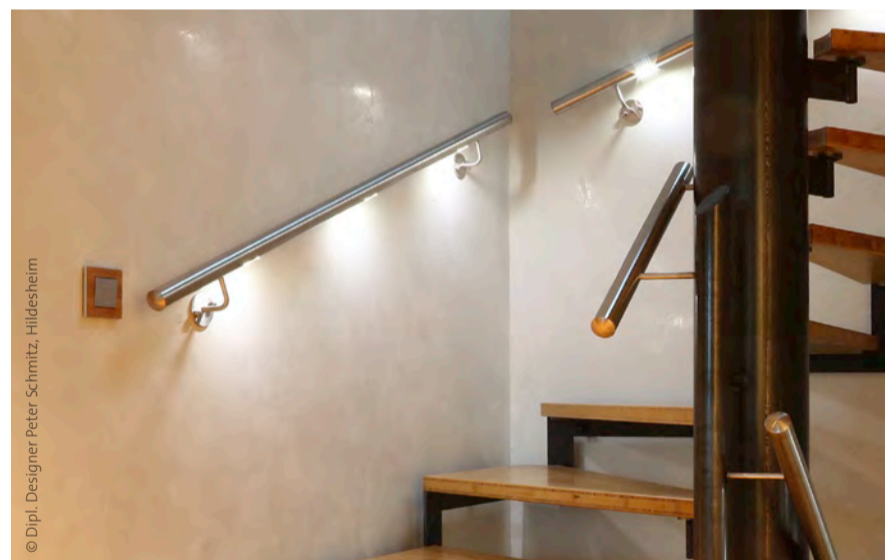
Autoren der ReduFix-Studien: Thomas Klie, Birgit Schuhmacher, AGP Sozialforschung | www.agp-freiburg.de



Wegweisend: beleuchteter Handlauf aus Edelstahl.



Schlagen Alarm: Sensoren in der Matte vor dem Bett oder an der Bettkante.



Erhellte Wand und Treppe: LED-beleuchteter Handlauf aus Edelstahl.

Hersteller

Wir danken folgenden Firmen, die das Thema auf diesen Seiten mit illustrierendem Bildmaterial unterstützt haben:

Beleuchtete Handläufe

- DAIDALOS® Inox Profile Systems GmbH, Leinfelden-Echterdingen, www.daidalos.de
- Dipl.-Designer Peter Schmitz, Hildesheim
www.schmitz-peter.de

Niederflurbetten

- Burmeier GmbH & Co. KG, Lage/Herford
www.burmeier.com

Sensormatte, Bettkantensensor

- Pratoline, Holtgast, www.pratoline.de

HYGIENE: HÄNDE WASCHEN UND GESUND BLEIBEN

Sie haben es in der Hand!



Wo MENSCHEN SIND, sind auch Bakterien. Was kaum bekannt ist: Die meisten dieser unsichtbaren Mikroorganismen liegen auf der Hand – genauer

TIPP: Öffentliche Türklinken nach dem Händewaschen besser gar nicht erst anfassen, sondern mit dem Ellenbogen nach unten herunterdrücken.

gesagt: Sie siedeln auf dem Zeigefinger. Aufgefangen an Türgriffen und Einkaufswagen, Ampel- und Aufzugsknöpfen, beim Toilettengang – und vor allem beim Händeschütteln. Mit jedem Handschlag tauschen wir unzählige Keime aus und verteilen sie danach freigiebig auf Oberflächen weiter. Die meisten Bakterien sind für den Menschen unschädlich. Viele tun uns

sogar gut. Dazu gehört – das hat sich spätestens seit dem Bestseller „Darm mit Charme“ herumgesprochen – der Mikrokosmos in unserem Darm. Andere Keime, Sporen und natürlich Viren sind dagegen gefährliche Feinde und können besonders für Kinder und alte Menschen lebensbedrohlich werden. Ob Bakterien Schaden anrichten oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab – zum Beispiel davon, ob es sich um infektiöse Keime handelt und ob es ihnen gelingt, etwa über Schleimhäute oder Atemwege, in den Körper einzudringen und so einen Infekt auszulösen. Der Mediziner und Komiker Eckart von Hirschhausen schätzt, dass 85 Pro-

TIPP: Besonders in Erkältungszeiten aufs Händeschütteln lieber ganz verzichten.

zent aller Ansteckungen durchs Händeschütteln ins Rollen kommen – allein mehr als 40 Prozent der Durchfallerkrankungen und mehr als 25 Prozent der grippalen Infekte und Erkältungen. Das heißt: Wir können Erkältungen, Husten, Schnupfen und Magen-Darm-Erkrankungen ein Schnippchen schlagen, wenn wir entweder aufs Händeschütteln ganz verzichten oder die Hände zumindest mehrmals täglich ausreichend waschen!

„Nach dem Klo und vor dem Essen, Händewaschen nicht vergessen!“ Wer sich als Kind ständig diesen Reim anhören musste, fühlt sich vielleicht heute noch davon genervt. Tatsächlich aber gibt es keine einfachere Methode, Krankheitserreger wirkungsvoll auszuschalten und von Infekten verschont zu bleiben, als eben – Händewaschen.



HAND AUFS HERZ: WIE OFT, WIE LANGE?

Selbstverständlich oder gar beliebt ist Händewaschen merkwürdigerweise nicht. Nach einer Meldung bei FOCUS Online im Jahr 2014 waschen sich 10 Prozent nach dem Toilettengang gar nicht die Hände, jeder Vierte nur mit Wasser. Wenn überhaupt, beträgt die durchschnittliche Dauer des Händewaschens nur sechs Sekunden. Und: Männer waschen sich offenbar weniger oft die Hände als Frauen. So gelangen laut Bergischer Krankenkasse Bakterien ungehindert und oft genug direkt „vom Hosenschlitz zum Aufzugsknopf“.

TIPP: Wenn man niesen muss, besser in die Armbeuge als in die Hand.

GESUNDHEIT – MIT HÄNDEN ZU GREIFEN

HÄNDEWASCHEN – SO GEHT ES: Beide Hände und Handgelenke unter warmes Wasser halten, dann einseifen, Fingerkuppen und -zwischenräume

sowie das Nagelbett nicht vergessen. 30 Sekunden lang waschen – so viel Zeit braucht der Seifenschaum, um die Hülle der Bakterien oder Viren zu zerstören und die Erreger damit unschädlich zu machen. Hände unter fließendem Wasser gut abspülen und sofort gut abtrocknen.

FLÜSSIGSEIFE ist hygienischer und verteilungsfreudiger als Seife am Stück.

MEHRMALS TÄGLICH HÄNDE WASCHEN – etwa, wenn man nach Hause, an den Arbeitsplatz, vom Einkaufen oder aus öffentlichen Verkehrsmitteln kommt; bei sichtbar verschmutzten Händen; vor dem Zubereiten von rohen Mahlzeiten (zum Beispiel Salat), nach dem Umgang mit rohem Fleisch, vor dem Essen; nach dem Niesen, nach der Toilette.

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE: Wer zu Hause einen Kranken pflegt, sollte die Sozialstation oder den Hausarzt ansprechen und sich beraten lassen, ob und wann eine Händedesinfektion nötig ist.

HÄNDEDESINFEKTION: Hierbei werden die Hände mit einem auf Alkohol basierenden und speziell für die Hände entwickelten Desinfektionsmittel behandelt. Die Einwirkungszeit von mindestens 30 Sekunden tötet Krankheitserreger sicher ab. Experten raten jedoch: Im gesunden persönlichen Umfeld ist das Waschen mit Wasser und Seife völlig ausreichend. |

© GEPFLEGT ZU HAUSE | Autorin Uschi Grieshaber
Weitere Infos finden sich unter
anderem auch bei Aktion Saubere Hände
www.aktion-sauberehaende.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,
Bötzingen/Gundelfingen
Telefon 07663 8969-200

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.,
Breisach • Telefon 07667 90588-0

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V.,
Denzlingen • Telefon 07666 900980

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V.,
Teningen • Telefon 07641 96269821

Sozialstation Markgräflerland e.V.,
Müllheim • Telefon 07631 17770

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH,
Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus
unterer Breisgau e.V.,
Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.,
Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage 10.100 Exemplare

**Konzept, Redaktion,
Produktionsmanagement:**

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: ImageDesign, Köln

HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



© Peter Gaymann, www.demensch.gaymann.de / Die Zeichnung stammt aus dem DEMENSCH-Kalender 2019.