



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Frühling hat hör- und sichtbar Einzug gehalten. Knospen und Blüten zeigen ihre bunte Vielfalt, begleitet vom Gesang der Vögel. Für unsere Pflegekräfte geht in diesem Frühjahr eine zweieinhalbjährige Schutzmaßnahme zu Ende, nämlich die Verpflichtung zum Tragen einer Maske. Diese Maßnahme hat Ihnen und uns einiges abverlangt. Doch jetzt ist der Frühling ohne Corona-Regelungen da und wir freuen uns sehr darüber, dass wir uns wieder von Angesicht zu Angesicht begegnen können. Manch einer wird unsere Mitarbeitenden ganz neu kennenlernen. Hier auf der Seite 1 können Sie heute auch unsere Pflegeberaterinnen kennenlernen, die Sie begleiten und unterstützen, damit Pflege zu Hause gelingt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen der aktuellen Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE und dass wir alle einen gesunden Frühling genießen!

Ihre

**Petra Conrad**  
Vorstand  
Pflegedienstleitung

**Susanne Stüber**  
Verwaltungsleitung



## Wir stellen uns vor

**Michael Maier**  
Neu im Team West in Vörstetten

Selbstständig arbeiten und Menschen zu Hause versorgen – das macht mir sehr viel Spaß. Seit sieben Jahren bin ich bereits als Gesundheits- und Krankenpfleger in der ambulanten Pflege tätig und seit kurzem für die Sozialstation Elz/Glotter unterwegs. Einige Kundinnen und Kunden in Vörstetten haben mich bereits kennengelernt. Es ist mir eine große Freude, dass ich älteren und pflegebedürftigen Mitmenschen dabei helfen kann, so lange wie möglich in ihren vertrauten vier Wänden zu leben und sich in einem gemütlichen und sicheren Zuhause wohlfühlen. Diesen Wunsch tragen die meisten von uns in sich und es ist schön, ihn zu erfüllen.



Ihr Team für beste Pflege zu Hause

## UNSERE THEMEN

- **Balanceakt**  
Beruf und Pflege vereinbaren
- **Schützt Ihre Gesundheit**  
Medikationsplan

## Ein Gespräch, das Lösungen und Entlastung bringt

# Wir beraten Sie zu Hause

Es gibt einen gesetzlich verankerten Anspruch auf eine oder sogar mehrere Pflegeberatungen. Nutzen Sie das Gespräch mit den Expertinnen der Sozialstation, um die Pflege zu Hause für alle Beteiligten gut und passend zu gestalten.

**Wir als Sozialstation** nehmen unseren gesellschaftlichen Auftrag sehr ernst, pflegende Angehörige nicht allein zu lassen, sie zu stärken und zu unterstützen, wenn es erforderlich wird. Ein wichtiger Baustein dabei sind Beratungsgespräche, deren Inhalt individuell auf die jeweilige Pflegesituation zugeschnitten wird. Im Gespräch macht sich die Beraterin ein Bild von der Situation und den Anforderungen. Es werden gemeinsam Lösungen gesucht, um passgenau zu entlasten. Möglich sind beispielsweise ambulante Pflegeleistungen, häusliche Betreuung, die Teilnahme an einer Betreuungsgruppe oder der Besuch einer Tagespflege.

**Wenn gewünscht**, wird im Verlauf des Gesprächs ein am Bedarf orientierter Kostenplan erstellt und geklärt, welche Leistungen von der Pflegekasse übernommen werden. Der Inhalt des Beratungsgesprächs wird dokumentiert und der Pflegekasse übergeben.

**Wenn Sie Fragen haben**, rufen Sie uns gern an! Am Telefon können wir ganz gezielt auf Fragen eingehen und gegebenenfalls einen Hausbesuch vereinbaren.



→ **Sie erreichen unsere Pflegeberaterinnen Birgit Chriske und Tanja Färber telefonisch montags bis freitags von 8 bis 16.30 Uhr unter 07666 7311**

## Umfassende Pflegeberatung

- A**ntragsbeschaffung für einen Pflegegrad
- B**egleitung im Alltag
- C**hronologische Planung des Bedarfs
- D**etaillierte, bedarfsgerechte Absprachen
- E**ntlastung im Alltag
- F**ehler vermeiden
- G**eld gezielt einsetzen
- H**ilfe zur Selbsthilfe
- I**nformieren
- J**ährlich für Sie, auch mehrfach
- K**ostenfreie Beratung für Versicherte
- L**eistungen von A-Z
- M**ehr Verständnis für Ihre Situation
- N**euerungen – immer aktuell informiert
- O**bjektiv vor Ort
- P**flegehilfsmittel
- Q**ualität der Angebote und Versorgung
- R**at & Tat
- S**ervice
- T**erminabsprache
- U**nterstützung beim Schriftverkehr
- V**orbereitung auf eine MDK-Begutachtung
- W**elche Leistungen wofür?
- X, Y, Z**usätzliche Leistungen & Angebote



Wie lassen sich Beruf und Pflege vereinbaren?

# Vollzeit mal zwei



Einen Beruf ausüben und zu Hause die Eltern oder ein anderes Familienmitglied pflegen – das ist eine Herausforderung. Deshalb ist es wichtig, gut auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Engagierte Arbeitgeber unterstützen ihre Beschäftigten dabei, die Situation zu meistern.

In ihrem **Betrieb** spricht Sabine Heinrichs nicht gern darüber, dass sie zu Hause ihren Vater pflegt. Sie hat Angst, dass ihre Kolleginnen und Kollegen oder ihre Vorgesetzte vielleicht meinen, sie wäre dadurch nicht mehr leistungsfähig. Denn es ist ja allgemein bekannt, dass die Betreuung und Pflege eines kranken Angehörigen eine große Herausforderung ist. Oft macht Sabine Heinrichs keine Pausen, weil sie Dinge rund um die Pflege organisieren muss. Manchmal ruft sie auch zu Hause an, um sich zu vergewissern, dass

grafische Entwicklung steigt die Zahl der Beschäftigten, die zu Hause ihre Eltern, ihren Ehepartner oder ein anderes Familienmitglied pflegen. Insgesamt werden mehr als vier Millionen Menschen zu Hause betreut und ohne dieses Engagement der Angehörigen wäre das Gesundheits- und Pflegesystem in Deutschland völlig überfordert. Darauf hat auch der Gesetzgeber reagiert und Regelungen getroffen, damit sich Beruf und Familie besser vereinbaren lassen. Im Einzelnen sind das:

**Familienpflegezeit:** zwei Jahre lang Reduktion der Arbeitszeit auf durchschnittlich bis zu 15 Wochenstunden (nur bei Betrieben mit mehr als 25 Beschäftigten)

**Einigung auf freiwilliger Basis**

**Innerhalb dieser Gesetze** sind Unternehmen unterschiedlich stark bemüht, sich auf die Bedürfnisse von

**Nur wenn berufstätige Pflegende auch für sich selbst sorgen und gesund bleiben, kann die Pflege langfristig gelingen.**

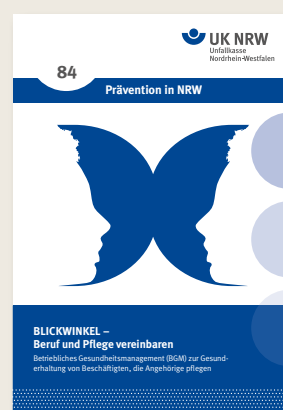
es ihrem Vater gut geht. An anderen Tagen arbeitet Sabine Heinrichs ohne wirkliche Pause durch, um zu zeigen, dass sie voll leistungsfähig ist. Am Feierabend muss sie schnell nach Hause und Kontakte im Betrieb pflegt sie aus Zeitgründen schon länger nicht mehr. Im Urlaub kümmert sie sich um Dinge, die im Alltag liegen bleiben, und betreut ihren Vater noch fürsorglicher.

## Der gesetzliche Rahmen

**Sabine Heinrichs** steht stellvertretend für viele pflegende Angehörige, die berufstätig sind. Durch die demo-

**Kurzfristige Arbeitsverhinderung:** unbezahlte Freistellung an zehn Tagen, wenn überraschend ein Familienmitglied zum Pflegefall wird oder die Pflege akut nicht sichergestellt ist, inklusive Pflegeunterstützungsgeld

**Pflegezeit:** bis zu sechs Monate unbezahlte Freistellung von der Arbeit für die Pflege eines oder einer nahen Angehörigen mit Pflegegrad, aber nur wenn der Betrieb mehr als 15 Mitarbeitende hat. Um den Verdienstausfall auszugleichen, gibt es zinslose Darlehen.



## BLICKWINKEL – BERUF UND PFLEGE VEREINBAREN

Die Broschüre „Blickwinkel – Beruf und Pflege vereinbaren“ der Unfallkasse NRW richtet sich in erster Linie an Vereinbarkeitsberaterinnen und -berater in Unternehmen. Sie enthält aber auch sehr viel Wissenswertes für pflegende Beschäftigte. Kostenfreie Bestellung oder Download über [www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)



## Gesünder arbeiten. Besser leben.

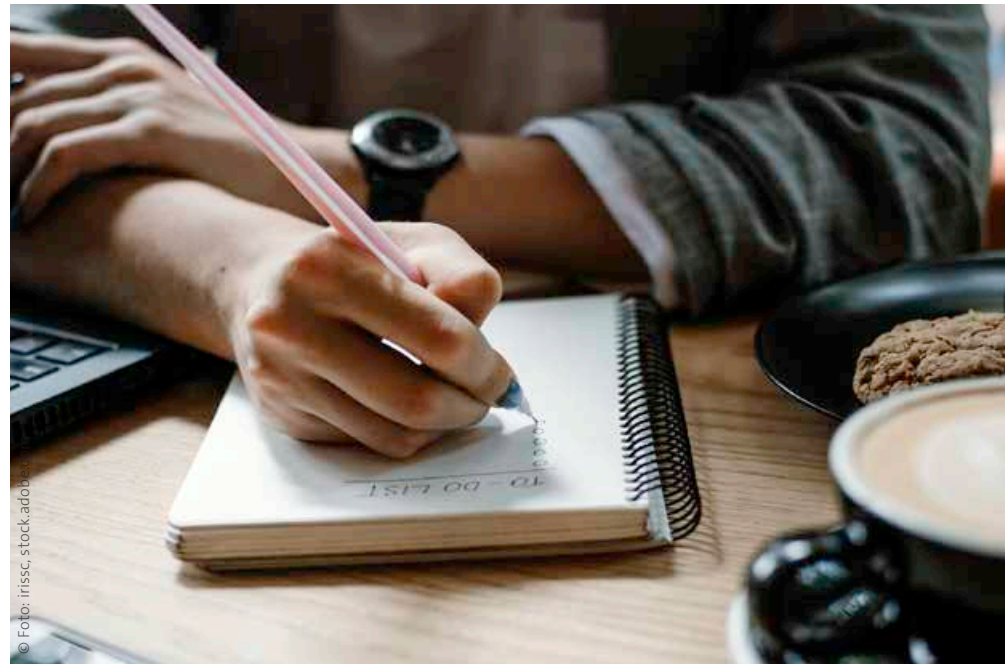
### Dein Jahresbegleiter

Ein kleines Buch mit 52 Inspirationen für Selbstfürsorge und Stressbalance mit Platz für Notizen und Kalendarium. Ein schönes Geschenk für sich selbst, mit liebenswerten Illustrationen. Autorin Carola Kleinschmidt ist Trainerin für Stressmanagement. Es gibt jedes Jahr eine neue Auflage des Buchs und darüber hinaus eine immerwährende Variante. Zu beziehen über [www.dein-gutes-jahr.de](http://www.dein-gutes-jahr.de) 20 Euro.





Kolleginnen und Kollegen, der Personalrat oder Vereinbarkeitsberaterinnen bzw. -berater können helfen, die Situation am Arbeitsplatz zu gestalten.



Feste Termine für die Selbstfürsorge einplanen. Damit steigt die Motivation, auf Dauer dranzubleiben.

pflegenden Angehörigen einzulassen. In kleineren Betrieben müssen sich Arbeitgeber und Angestellte generell auf freiwilliger Basis einigen. Wo es ein betriebliches Gesundheitsmanagement gibt, werden in der Regel auch Konzepte umgesetzt, die speziell pflegende Angehörige im Blick haben. Dann stehen beispielsweise sogenannte Vereinbarkeitsberaterin-

Belastungen für Psyche und Körper sind enorm.

### Netzwerke schaffen

Ein wichtiger Schritt für die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist es, Netzwerke zu schaffen. Durch die Gespräche und die Zusammenarbeit lassen sich viele Informationen sam-

sprüche und individuelle betriebliche Angebote informieren. Kolleginnen und Kollegen im Netzwerk können kurzfristig einspringen und Arbeit übernehmen. Familie, Freunde und Nachbarn sind ansprechbar, wenn man selbst erkrankt oder einen Urlaub planen möchte. Pflegeberater und -beraterinnen bieten umfassende Informationen rund um die häusliche Pflegeorganisation und Betreuung, während Pflegeberatungsstellen wissen, welche Angebote es zusätzlich in den Kommunen gibt.

- Was sind meine größten Stresspunkte im Pflegealltag?
- Was bin ich für ein Typ? Sind Nähe und Routinen für mich wichtig (und waren es schon immer)? Oder brauche ich mehr Distanz und Abwechslung?
- Wobei kann ich am besten abschalten und mich entspannen?
- Was würde ich gern öfter tun?
- Was lässt mich lächeln? |

Autorin: Sabine Anne Lück  
© GEPFLEGT ZU HAUSE

## Individuelle Netzwerke sind wichtig: im Betrieb, für die Pflege zu Hause und für den Notfall.

nen oder -berater zur Verfügung. Sie sind Ansprechpartner für pflegende Beschäftigte und betrachten sowohl die konkrete Arbeitssituation im Betrieb wie auch den gesamten (Pflege-)Alltag, um gemeinsam Lösungen zu finden.

### Beratung unbedingt in Anspruch nehmen

Kleinere Unternehmen arbeiten manchmal mit externen Experten zusammen. Wenn ein solches Angebot besteht, sollte es unbedingt in Anspruch genommen werden. Der Gedanke „Ich schaff das schon alleine“ führt mit zunehmender Dauer der Pflege nämlich fast immer in die Krise. Häufig wird zu Beginn nicht bedacht, dass der kranke Mensch in der Regel nicht wieder gesund und der Aufwand für die Pflege immer größer wird. Viele pflegende Beschäftigte stehen zu Hause für den kranken Menschen ununterbrochen zur Verfügung. Dadurch sind sie viel enger und näher zusammen als vielleicht jemals zuvor. Das verändert das Leben und kann auch einen Abschied von der gesamten bisherigen Lebensplanung bedeuten. Die daraus entstehenden

meln, es entstehen neue Ideen und manchmal tauchen bislang nicht bedachte Möglichkeiten auf.

Zu einem betrieblichen Netzwerk könnten gehören: der Vereinbarkeitsberater oder die -beraterin, der Personalrat, die Gleichstellungsbeauftragte, bestimmte Kolleginnen und Kollegen, der Pflegedienst, eine Nachbarin, eine Haushaltshilfe, falls vorhanden Entspannungsangebote im Unternehmen wie Yoga oder Achtsamkeitstraining.

Ein individuelles Netzwerk für zu Hause besteht beispielsweise aus Pflegedienst, Kurzzeitpflege, Haushaltshilfe, Freunden, Nachbarn, ehrenamtlichen Entlastungskräften und der Pflegeberatungsstelle.

Ein mögliches Notfall-Netzwerk kann sein: Familie, Freunde, Nachbarn, Pflegedienst, Notfallnummer für pflegende Angehörige, Telefonseelsorge, sozial-psychiatrischer Notdienst, Kurzzeitpflege und Nachtpflege im Umkreis, Servicetelefon „Wege zur Pflege“, Hausnotruf, Alzheimer-Telefon.

Personalrat und Vereinbarkeitsberaterinnen oder -berater können über Arbeitszeitmodelle, gesetzliche An-

### Tagespläne nutzen

Tagespläne können dabei helfen, alle Maßnahmen und Unterstützenden sinnvoll in den Tag einzuplanen. Ganz wichtig ist dabei auch, dass die Selbstfürsorge feste Termine bekommt. Ein gesunder Egoismus, also in gewissem Maße an sich denken und etwas für sich tun, ist eine wichtige Eigenschaft, um gesund zu bleiben. Ein fester Plan kann motivieren, alles auf Dauer umzusetzen. Halten Sie diese Pläne am besten schriftlich fest. Dafür bietet beispielsweise die Unfallkasse NRW entsprechende Vorlagen an.

### Über sich selbst nachdenken

Um die individuell passenden Lösungen zu finden, ist es wichtig, sich vorab über die eigene Motivation, die eigenen Werte und auch die Familieneigenschaften und -geschichte klar zu werden.

#### Wichtige Fragen sind:

- Warum vereinbare ich Pflege und Beruf?
- Welche Erfahrungen in meiner (Familien-)Geschichte haben mich geprägt?
- Was glaube ich, wo meine Grenzen liegen?



## LÖSUNGEN IM BETRIEB

- individuelle Verabredungen und flexible Arbeitszeitmodelle, wie Verkürzung der Arbeitszeit bei ungeplanten Abwesenheiten, kurzfristige Sonderurlaube im Notfall
- Telearbeitsplätze
- Jobsharing, Lebensarbeitszeitkonten, Home-Office
- Freistellung mit Zeitbudgets
- Aufgaben umstrukturieren
- pünktlicher Feierabend dank gut funktionierender Vertretungsregelung



Ein vollständiger Medikationsplan schützt die Gesundheit

# Dieser Plan ist Gold wert

© BAGSO Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

## Der Medikationsplan – alle Medikamente im Blick

geb.: 27.02.1953

**Medikationsplan** für: **Andrea Musterfrau**

ausgedruckt von: Praxis Dr. Müller, Weißstr. 543, 12345 Beispielhausen  
E-Mail: mueller@beispielhausen.de

ausgedruckt am: 17.09.2019

Seite \_\_\_ von \_\_\_

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	morgens	mittags	abends	zur Nacht	Einheit	Hinweise	Grund
Wirkstoff A	Handelsname 1	125 mg	Tabletten	1	0	0	0	Stück	0,5 Std. vor dem Frühstück	Schilddrüsenunterfunktion
Wirkstoff B	Handelsname 2	160 mg	Tabletten	1	0	1	0	Stück		Bluthochdruck/Herzschwäche
Wirkstoff C	Handelsname 3	100 E/ml	Lösung	20	0	20	0	I.E.*	Unmittelbar vor den Mahlzeiten spritzen, Wechseln der Einstichstellen	Diabetes
<b>zu besonderen Zeiten anzuwendende Medikamente</b>										
Wirkstoff D	Handelsname 4	180 mg	Pflaster	alle 2 Tage				Stück		Schmerzen
Wirkstoff E	Handelsname 5	1 mg/ml	Lösung	20	20	20	0	Tropfen	bei Bedarf mit etwas Flüssigkeit verdünnt vor den Mahlzeiten	Übelkeit
<b>Selbstmedikation</b>										
Wirkstoff F	Handelsname 6	300 mg	Tabl.	1	0	0	1	Stück	Einnehmen bis zum 12.11.2019	depressive Stimmungen

Für Vollständigkeit und Aktualität des Medikationsplans wird keine Gewähr übernommen.  
Erstellt durch die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick!“ in Anlehnung an den bundeseinheitlichen Medikationsplan. \* Internationale Einheiten

Wird schon passen! In vielen Bereichen des Lebens kann es entspannend sein, nicht alles auf die Goldwaage zu legen. Bei der Einnahme von Medikamenten ist das anders, besonders wenn es mehrere sind. Hier ist absolute Genauigkeit gefragt. Der Medikationsplan hilft dabei und es lohnt sich, ihn vollständig und aktuell zu halten.

**Im Alter stehen wir häufig** in Kontakt mit mehreren Ärzten. Neben der Hausärztin oder dem Hausarzt sind zunehmend Spezialistinnen und Spezialisten gefragt, die sich beispielsweise um unsere Herzgesundheit kümmern oder orthopädische Probleme behandeln. Jeder verschreibt ein Medikament und manchmal weiß der eine nicht, was der andere verordnet hat. Dadurch kann eine Therapie beeinträchtigt werden oder es können im schlimmsten Fall gefährliche Wechselwirkungen zwischen den Medikamenten entstehen, die die Gesundheit weiter angreifen.

festgeschrieben. Alle Patientinnen und Patienten, die mindestens drei verordnete Arzneimittel über vier Wochen oder länger anwenden, haben einen solchen Anspruch.

**Meistens erstellt** die Hausärztin bzw. der Hausarzt diese Übersicht über die Medikamente und druckt sie aus. Manchmal kann das auch eine Fachärztin/ein Facharzt übernehmen. Eingetragen wird, welche Medikamente mit welchem Wirkstoff wann und in welcher Stärke und Darreichungsform eingenommen werden und aus wel-

chem Grund sie verschrieben wurden. In der Regel funktioniert das Erstellen eines Medikationsplans recht gut, doch er muss auch aktuell sein, um wirklich seinen vollen Nutzen zu entfalten. Das kann besonders in einer Notsituation wichtig werden, wenn schnell Entscheidungen über eine Behandlung getroffen werden müssen. Ein aktueller Medikationsplan ist dann eine enorme Hilfe für die behandelnden medizinischen Kräfte.

**Manchmal gehen** immer noch Informationen zwischen den einzelnen Arztpraxen verloren, beispielsweise wenn Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt gar nicht weiß, dass Sie eine spezialisierte Praxis aufgesucht haben und ein Me-

dikament verordnet wurde. Deshalb ist es gut, wenn Sie selbst mit darauf achten, dass der Plan aktuell ist, inklusive aller frei verkäuflichen Arzneimittel, die Sie einnehmen. Mit der elektronischen Gesundheitskarte ist es auch möglich, den Medikationsplan auf der Versichertenkarte zu speichern. Der Vorteil ist, dass Sie die Karte in der Regel bei jedem Arztbesuch und im Notfall direkt greifbar haben. Sie entscheiden, wer den elektronischen Medikationsplan auf der Karte lesen oder ergänzen darf. Um diese Funktion zu nutzen, muss die Karte mit der PIN freigegeben werden. Sind Ihnen Papier und Stift lieber, können Sie auch weiterhin einen Ausdruck verlangen – und darauf achten, dass die Liste vollständig ist. Denn das ist das Wichtigste. | *Autorin: Sabine Anne Lück*

**Um genau das zu verhindern,** wurde vor einigen Jahren ein gesetzlicher Anspruch auf einen Medikationsplan

**IMPRESSUM**

**HERAUSGEBER**

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen • 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 Mittlerer Breisgau gGmbH, Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus gGmbH, Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

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

Auflage: 10.400 Exemplare

**Konzept, Redaktion, Gestaltung:**

Lück + Sitz Medien Partnerschaft  
Journalistin und Grafik-Designerin,  
info@lueck-sitz-medien.de  
Telefon 02224 987440

### Frei verkäuflich = ungefährlich?

Weit verbreitet ist der Gedanke, dass frei verkäufliche Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel „ungefährlich“ sind und deshalb gar nicht im Medikationsplan auftauchen müssen. Doch Vorsicht! Auch diese Präparate können unerwünschte Wechselwirkungen verursachen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Bescheid sagen, welche frei verkäuflichen Arzneimittel Sie einnehmen.

### Kein Anspruch auf einen Medikationsplan?

Sie haben keinen Anspruch auf einen Medikationsplan? Führen Sie selber einen. Halten Sie ihn aktuell und tragen Sie ihn am besten immer bei sich. Im Notfall kann das sehr wertvoll sein. Frei verkäufliche Arzneimittel nicht vergessen! Und gegebenenfalls auch Allergien aufführen, wenn Sie bestimmte Arzneimittel oder Wirkstoffe nicht vertragen. Muster für den bundeseinheitlichen Medikationsplan gibt es beispielsweise hier:

[www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de](http://www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de)

### Sie haben keinen Plan bekommen?

Sie nehmen drei verordnete Medikamente über vier Wochen oder länger und haben keinen Medikationsplan bekommen? Sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf an. Er ist dazu verpflichtet, Ihnen einen Plan auszustellen. Ein vollständiger, aktualisierter Plan schützt Sie!

### Heiter bleiben, wenn es ernst wird



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