



Liebe Leserin, lieber Leser,

das unsere Tagespflege das geworden ist, was sie ist, verdanken wir vor allem Jutta Wahl. Sie hat die „Glockenblume“ zu einem überaus erfolgreichen, beliebten Betreuungsangebot gemacht, das in Denzlingen heute nicht mehr wegzudenken ist. Mit ihrem Können und ihrem Gestaltungswillen, ihren Ideen und ihrer Weitsicht ging Jutta Wahl von Anfang an daran, das neue Projekt umzusetzen. Es gelang ihr, dafür ein starkes Team zu begeistern: Pflegefachkräfte, bürgerschaftlich Engagierte in Betreuung und Fahrdienst sowie junge Menschen im freiwilligen Dienst. Die Tagespflege „Zur Glockenblume“ trägt die Handschrift von Jutta Wahl.

Zu unserem großen Bedauern hat Jutta Wahl jetzt ihre Mitarbeit in der Kirchlichen Sozialstation Elz/Glotter beendet und zum 1. April die Leitung der Tagespflege an ihre Nachfolgerin Ulrika Bendfeldt übergeben. Wir danken Ihnen sehr, Frau Wahl, für Ihren großen Einsatz und Ihr starkes Engagement!

Wir freuen uns sehr, dass wir in Ulrika Bendfeldt eine Nachfolgerin gefunden haben, die die Tagespflege „Zur Glockenblume“ seit der ersten Stunde kennt, und wir wünschen ihr für diese neue Aufgabe alles Gute und viel Freude.

**Petra Conrad**  
Pflegedienstleiterin

**Susanne Stüber**  
Geschäftsführerin

Infos unter: 07666 88462-99



## UMFASSEND UND INDIVIDUELL

## Unser Beraterteam ist für Sie da!

**Pflegesituationen treten häufig unverhofft ein. Im hohen Alter, nach einer Krankheit oder einem Krankenhausaufenthalt.**

**Angehörige und Betroffene sehen ungewohnte Aufgaben auf sich zukommen.**

**MIT EINTRITT** einer möglichen Pflegebedürftigkeit haben die Betroffenen häufig einen erhöhten Bedarf an Information zur Pflegesituation und den Wunsch nach kompetenter Beratung und Unterstützung. Unser

Beraterteam der Kirchlichen Sozialstation Elz-Glotter e.V., bestehend aus vier Beraterinnen und Beratern, bietet den Rat- und Hilfesuchenden Unterstützung und Klärung rund um die gesetzlichen Leistungen und Möglichkeiten, gibt Auskunft über Hilfsangebote in unseren Gemeinden Denzlingen, Vörsstetten, Reute und Glottertal, klärt über die gesetzlichen Leistungen der Pflegeversicherung oder der Krankenkassen auf, informiert über erforderliche Hilfsmittel und Wohnraumanpassung und gibt Unterstützung bei der Bearbeitung von notwendigen Anträgen.

**DIE AUSKÜNFT UND BERATUNGEN** erfolgen neutral und unterliegen dem Datenschutz. Vertraulich und kompetent unterstützen wir Sie, um gemeinsam mit Ihnen Ihren individuellen Beratungs- und Unterstützungsbedarf zu ermitteln. Hierzu stehen Ihnen unsere Ansprechpartner, Jytte Haupt, Krankenschwester, Angelika Birmele, Krankenschwester, Felicia Jerke, Altenpflegerin und gerontopsychiatrische Fachkraft, und Siegfried Böcherer, Gemeindekrankenpfleger und Palliativfachkraft, hilfreich zur Seite.

### UNSER ANGEBOT FÜR SIE

- Persönliche Beratungsgespräche bei Ihnen vor Ort zu Hause

### THEMEN DIESER AUSGABE

Seiten 2 + 3

Schlaf gut!  
Mit Schlafhilfen aus der Natur

Seite 4

Neue Ausbildung:  
Von der Krankenschwester  
zur Pflegefachfrau

Unsere Beratung ist teilweise kostenfrei und wird unter bestimmten Voraussetzungen von den Kostenträgern übernommen.



Unser Beraterteam (von links):  
Felicia Jerke, Angelika Birmele,  
Jytte Haupt, Siegfried Böcherer

- Umfassende Informationen über Leistungen der Pflegeversicherung und Krankenkassen
- Unterstützung bei der Klärung von Kosten für pflegerische und medizinische Leistungen
- Hilfestellung bei der Antragsstellung, z.B. Pflegeversicherung, Hilfsmittel
- Auskunft über weitere Hilfsangebote wie Nachbarschaftshilfe, Tagespflege, Betreuungsgruppen, Hausnotruf
- Zusammenarbeit mit anderen Diensten, Hausärzten, sonstigen Pflegeeinrichtungen

**KOSTEN:** Die Beratung ist teilweise kostenfrei und wird unter bestimmten Voraussetzungen von den Kostenträgern übernommen oder ist eine Privat-zählerleistung. | Petra Conrad



Ich danke von Herzen für die reiche Zeit, das entgegengebrachte Vertrauen und die vielfältige Unterstützung! Alles Gute wünscht Ihnen Ihre Jutta Wahl (links)

Ich freue mich auf die neue Aufgabe und stehe Ihnen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung. Ulrika Bendfeldt (rechts)

SCHLAFHILFEN AUS DER NATUR

# Schlaf gut!

Entspannte Schritte zur guten Nacht



**Erholsamer Schlaf sorgt maßgeblich dafür, dass wir gesund und leistungsfähig bleiben und uns wohlfühlen. Für viele Menschen sehen die Nächte jedoch ganz anders aus. Statt Tiefschlaf und Träumen wälzen sie sich stundenlang wach im Bett und fühlen sich tagsüber dann meist wie gerädert. Die gute Nachricht: Gegen Schlafstörungen ist ein Kraut gewachsen – und nicht nur eines! Die Natur bietet viele und gut verträgliche Schlafhilfen an.**

**WIR VERSCHLAFEN CIRCA** ein Drittel unseres Lebens. Aber während wir schlafen, leistet unser Körper lebensnotwendige Arbeit. Viele Heilungsprozesse passieren im Schlaf. Das Körpergewebe wird repariert, das Immunsystem gestärkt. Und was wir am Tag erlebt haben, wird neu sortiert und während der Tiefschlafphase in das Langzeitgedächtnis übertragen. Guter Schlaf ist lebenswichtig.

Nach Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) leiden dagegen über sieben Millionen Menschen in unserem Land an wiederkehrenden Schlafstörungen. Sie können nicht ein- oder durchschlafen. Viele Gründe halten vom Schlafen ab – belasten-

de Lebensumstände, eine ungemütliche Schlafumgebung, Krankheiten, Schmerzen. Wer wöchentlich drei bis vier Nächte sehr schlecht schläft, leidet unter einer chronischen Schlafstörung, die ärztlich abgeklärt und behandelt werden sollte.

Bei alltäglichen Schlafproblemen hilft es allerdings oft schon, die Zeit vor dem Zubettgehen bewusster zu gestalten. Man kommt besser zur Ruhe, wenn der Tag mit einem schlaffördernden Ritual beendet wird. Ein wohlschmeckender Heilpflanzentee, ein sanftes Aroma aus der Duftlampe, ein Bad oder eine kleine Massage mit einem beruhigenden Öl – das alles entspannt in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen.

**Übrigens:** Das Schlafverhalten ändert sich im Laufe des Lebens: Im Alter verteilt sich der Schlaf oft auf Tag („Nickerchen“) und Nacht. Und ältere Menschen brauchen meist länger, bis sie einschlafen.

### SCHLAFFÖRDERNDE HEILPFLANZEN

Heilpflanzen wirken positiv auf die Einschlafphase und erhöhen die Schlafbereitschaft, ohne die Schlafphasen zu beeinflussen. Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume und Lavendel sind die wichtigsten schlaffördernd wirkenden Pflanzen. Sie können sowohl bei nervösen Erregungszuständen als auch bei Schlafstörungen eingesetzt werden. Ihr großes Plus: Sie beeinträchtigen nicht die Leistungsfähigkeit, wie man das als Nebenwirkung synthetischer Schlafmittel kennt. Dafür tritt die Wirkung der Heilpflanzen – regelmäßig abends eine Tasse Tee – erst nach ein bis drei Wochen ein.

#### So wird's gemacht

Für eine Tasse Tee 1 TL Teemischung mit kochendem Wasser überbrühen. 5 bis 10 Minuten bei zugedeckter Tasse ziehen lassen. 4 bis 6 Wochen regelmäßig abends trinken.

**Tee zum Wohlfühlen und Schlafen**  
10 g Baldrianwurzel →

20 g Hopfenzapfen  
30 g Melissenblätter  
20 g Passionsblumenkraut  
10 g Lavendelblüten  
10 g Rosenblüten

#### Tee zur Beruhigung und Nervenstärkung

60 g Melissenblätter  
20 g Passionsblumenkraut  
10 g Pomeranzenschalen  
10 g Lavendelblüten

#### Tee gegen Völlegefühl und Bauchweh am Abend

10 g Baldrianwurzel  
je 30 g Melissenblätter  
Lavendelblüten, Fenchelsamen

**Tipp:** Teebeutel-Tees sind nicht empfehlenswert, da die Wirkstoffe durch die Zerkleinerung der Pflanzen verloren gehen.

### SCHLAFFÖRDERNDE NATURREINE PFLANZENDÜFTE

Ätherische Öle sind Duftstoffe von Pflanzen. Je nach Gewächs finden sie sich in den Wurzeln, Blättern, Nadeln, Blüten, Samen, im Kraut oder Holz. Ihre beruhigenden, entspannenden und stimmungsaufhellenden Eigenschaften entfalten sie über den Geruchssinn und über die Haut.



### Lavendel beruhigt

Zahlreiche Untersuchungen belegen die beruhigende Wirkung des ätherischen Lavendel-Öls. Was viele nicht wissen: Lavendel ist nicht gleich Lavendel! Nur das Öl einer ganz bestimmten Lavendelpflanze wirkt entspannend und schlaffördernd. Sie trägt den lateinischen Namen *Lavandula angustifolia*. Das würzig-krautige Lavendel-Öl lässt sich gut mit dem fruchtig-warmen Duft des Orangen-Öls kombinieren. Zwei sanfte Helfer gegen innere Unruhe, Reizbarkeit und Ängste. Bei stressbedingten Verspannungen wirkt Lavendel-Öl krampflösend und schmerzlindernd.

Das hat sich bewährt: 1 Tropfen Lavendel-Öl auf ein Taschentuch oder das Bettzeug geben und tief einatmen!

### RAUMDÜFTE ZUM BERUHIGEN



Viele ätherische Öle haben eine stressabbauende und psychisch ausgleichende Wirkung. Sie sind zugleich hautfreundlich, schmerzlindernd und krampflösend. Die Auswahl ist groß. Da ist es gut zu wissen, dass man ganz und gar der eigenen Nase folgen darf. Jeder Duft, den man als angenehm empfindet, hilft zu entspannen, erzeugt freudige Gefühle und erleichtert das Loslassen der Alltagsorgen. Für eine schonende Verdampfung von ätherischen Ölen braucht man eine Duftlampe, in der sich das Wasser nicht über 55 Grad erhitzen kann. Wichtig ist deshalb ein ausreichender Abstand zwischen der Heizquelle (Teelicht etc.) und der Wasserschale.

#### So wird's gemacht

Schale mit Wasser füllen, die angegebene Menge ätherisches Öl zufügen, Teelicht anzünden oder elektrische Duftlampe anschalten. Die Mischungen sind geeignet für Räume von 20 bis 30 qm.

#### Sorgt für einen guten Schlaf

4 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Orange

#### Beruhigt gestresste Nerven

3 Tropfen Lavendel  
2 Tropfen Ylang-Ylang  
2 Tropfen Bergamotte

#### Tröstet bei Mutlosigkeit

2 Tropfen Zeder  
2 Tropfen Lavendel  
4 Tropfen Bergamotte

#### Schenkt Geborgenheit und Wärme

2 Tropfen Benzoe Siam  
2 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Orange

**Tipp:** Die Schale der Duftlampe regelmäßig von den Wachsrückständen der ätherischen Öle mit Alkohol oder Haushaltspiritus reinigen.

### KÖRPER-ÖLE ZUM VERWÖHNEN



Ein gut duftendes Körper-Öl auf der Haut einreiben – das verwöhnt Seele und Sinne. Ätherische Öle sind allerdings hochkonzentrierte Substanzen, die niemals direkt mit der Haut in Berührung kommen dürfen! Um ihren Duft und die Wirkung für die Körperpflege zu nutzen, werden sie mit einem sogenannten Basis-Öl gemischt. Zu den gängigen Basis-Ölen gehören süßes Mandel-Öl oder das feuchtigkeitsspendende Jojoba-Öl. Sehr entspannend wirkt Johanniskraut-Öl, das jedoch einen starken Eigengeruch hat.

#### So wird's gemacht

Basis-Öl mit ätherischen Ölen mischen. Schlaffördernd sind abendliche Einreibungen der Fußsohlen und des Solarplexus (Übergang vom Brustkorb zur Bauchmitte) im Uhrzeigersinn – jeweils über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen.

#### Entspannt die Muskeln

50 ml Basis-Öl,  
3 Tropfen Ylang-Ylang,  
6 Tropfen Lavendel

#### Für gute Träume

50 ml Basis-Öl  
2 Tropfen Sandelholz  
4 Tropfen Lavendel  
4 Tropfen Orange

#### Zum Wohlfühlen

50 ml Basis-Öl  
2 Tropfen Benzoe Siam  
4 Tropfen Lavendel  
4 Tropfen Mandarine

#### Für den gestressten Bauch

50 ml Basis-Öl  
3 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Majoran  
4 Tropfen Bergamotte

**Tipp:** Als erste Hilfe zum Einschlafen 10 ml Jojoba-Öl mit 10 Tropfen Lavendel mischen und die Fußsohlen damit einreiben.

### HEILPFLANZENBÄDER ZUM ENTSPANNEN



Für ein entspannendes Bad empfiehlt sich eine Wassertemperatur von 36°C bis 37°C, als Badedauer 15 bis 20 Minuten.

#### So wird's gemacht

Für ein Vollbad 50 bis 100 g Teemischung, für ein Fußbad entsprechend weniger Teemischung mit 2 bis 3 l Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Sud dem Badewasser zufügen.

#### Sorgt für tiefe Entspannung

50 g klein geschnittene Baldrianwurzel,  
50 g Hopfenzapfen

#### Für eine erholsame Nacht

30 g Lavendelblüten,  
20 g Melissenblätter,  
10 g Rosenblätter

### BÄDER MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN



Bäder sind die effektivste Art, die Wirkstoffe ätherischer Öle aufzunehmen: über die im Wasser erweiterten Poren der Haut oder über das Einatmen der aufsteigenden Dämpfe.

#### So wird's gemacht

Für ein Vollbad 8 bis 10 Tropfen ätherisches Öl mit mindestens 3 EL Sahne, Honig oder Meersalz mischen und kurz vor dem Baden ins Wasser geben. Für ein Fußbad 4 bis 5 Tropfen ätherisches Öl mit 1 EL Sahne, Honig oder Meersalz mischen und ins Wasser geben.

#### Für einen erholsamen Schlaf

7 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Orange

#### Zur Muskel- und Nervenentspannung

2 Tropfen Zeder  
4 Tropfen Ylang-Ylang  
4 Tropfen Lavendel

#### Zum Wohlfühlen

3 Tropfen Benzoe Siam  
3 Tropfen Rosenholz  
4 Tropfen Lavendel

**Tipp:** Citrus-Öle können Allergien auslösen – deshalb gering dosieren. |

Autorin: Dorothea zum Eschenhoff, DuftSinn GbR, Hemmingen, [www.duft-sinn.de](http://www.duft-sinn.de)  
Redaktion: GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn, [www.grieshaber-medien.de](http://www.grieshaber-medien.de)



AB 2018 EINHEITLICHE AUSBILDUNG FÜR ALLE PFLEGEFACHKRÄFTE



Foto: © contrastwerkstatt, fotolia.com

**HÄUSLICHE PFLEGE BRAUCHT** bestens ausgebildete Fachkräfte. Als Kirchliche Sozialstationen sorgen wir von Anfang an dafür, dass die Qualität der Ausbildung stimmt. Wir beschäftigen deshalb Praxisanleiter/innen und Mentor/innen, die die Auszubildenden und Praktikant/innen begleiten. Damit stellen wir sicher, dass das in der Theorie gelernte Wissen auch in der Praxis angewandt und vertieft wird. Nur so lassen sich die Ausbildungs- und Praktikumsziele erreichen. Indem wir mit allgemeinbildenden Schulen, Fachschulen und Hochschulen zusammen-

arbeiten, können wir Ausbildungsplätze für Außeneinsätze, Sozialpraktika und Praxissemester anbieten.

Die bislang getrennten Ausbildungen in der Altenpflege, Gesundheits- und Krankenpflege sowie Kinderkrankenpflege werden ab 2018 zu einer einzigen Ausbildung zusammengefasst. Erst im dritten Ausbildungsjahr vertiefen die Pflege-Azubis ihr Fachgebiet, das sich im Wesentlichen am Alter der zu pflegenden Menschen orientiert: Die Bandbreite beginnt bei der Pflege von Neugeborenen und reicht bis zur Pflege von hochbetagten Menschen. Über die Vor- und Nachteile der sogenannten „generalisierten Ausbildung“ wird derzeit in Fachkreisen noch heftig diskutiert. Zu groß ist die Sorge, dass der Zweig Altenpflege untergehen könnte, obwohl doch gerade diese Fachkräfte zukünftig extrem nachgefragt sein werden.

### AUF DIE PFLEGEKRÄFTE KOMMT ES AN

Wir bleiben am Ball und wollen mit unserer offensiven Personalentwicklung und -gewinnung auch dazu beitragen, dass sich gut ausgebildete Fachkräfte verantwortungsvoll in ihrem anspruchsvollen Beruf engagieren, damit hilfebedürftige Menschen weiterhin darauf bauen können, zu Hause gut gepflegt zu werden – am besten von uns.

## Von der Krankenschwester zur Pflegefachfrau

*Wussten Sie, dass es die „Krankenschwester“ eigentlich schon lange nicht mehr gibt? Die traditionelle Bezeichnung für staatlich examinierte Krankenpflegekräfte wurde bereits 2004 abgeschafft. Seitdem heißen die Absolventen Gesundheits- und Krankenpfleger. Jetzt werden diese und andere Pflegeausbildungen komplett reformiert. Und wer sie abschließt, ist dann Pflegefachfrau oder Pflegefachmann.*

### Was ist das eigentlich?

#### Ausbildungsumlage

Aufgrund einer Verordnung des Landes Baden-Württemberg sind wir – wie jeder andere Pflegedienst – verpflichtet, uns an der Altenpflege-Ausbildung finanziell zu beteiligen. Das geschieht über eine Ausbildungsumlage. Mit diesem Geld werden Ausbildungsplätze in stationären und ambulanten Einrichtungen unterstützt – nicht zuletzt auch deshalb, um dem drohenden Mangel an Fachkräften entgegenzuwirken.

Die Umlage wird Ihnen für jeden Hausbesuch mit grundpflegerischen Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz in Rechnung gestellt. Derzeit beträgt die Ausbildungsumlage je Hausbesuch 0,51 EUR (aber nur für höchstens drei Hausbesuche pro Tag). Die Kosten für die Ausbildungsumlage können über Ihre Pflegesachleistung bezahlt werden.

### HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



© www.gaymann.de sowie aus dem Buch Wellness, erschienen bei Mosaik/Goldmann.

### 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 1484

Sozialstation Mittlerer Breisgau e.V.,  
Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V.,  
Herbolzheim • Telefon 07643 913080

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

Auflage 8.800 Exemplare

**Konzept, Redaktion,  
Produktionsmanagement:**

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn  
Grafik: imagedesign, Köln