



Liebe Leserin, lieber Leser,
es ist schon lange bekannt, dass sich die Altersstruktur unserer Gesellschaft erheblich verschiebt: Es gibt immer mehr ältere Menschen, damit aber auch immer weniger jüngere, die in der Familie oder als professionelle Pflegekräfte für die Betreuung dieser vielen Älteren zur Verfügung stehen. Als Kirchliche Sozialstation lässt uns dieses Thema nicht unberührt – auch wir müssen uns dieser Herausforderung stellen. Das tun wir, indem wir schon seit über 16 Jahren Ausbildungsplätze anbieten und damit dazu beitragen, dass es auch zukünftig gut ausgebildetes Pflegepersonal gibt. Lesen Sie mehr zu diesem Thema gleich hier auf dieser Seite unserer Hauszeitung GEPFLEGT ZU HAUSE.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie viel Wissenswertes in der Frühjahrsausgabe für sich entdecken und grüßen Sie herzlich

Petra Conrad Pflegedienstleiterin
Susanne Stüber Geschäftsführerin



PFLEGERBERUFE HABEN ZUKUNFT – KRISENSICHER, ANSPRUCHSVOLL, ABWECHSLUNGSREICH

Wir bilden aus!

Das Pflegestärkungsgesetz II ist seit 1. Januar 2017 in Kraft und für die meisten pflegebedürftigen Menschen bringt die Reform mehr Geld für die Pflegeleistungen. Ausgebildete Pflegekräfte sind daher gefragt wie nie.

WIE ANDERE PFLEGEDIENSTE auch stehen wir damit jedoch vor dem Problem, ausreichend qualifiziertes Personal zu finden. Zum Glück bilden wir bereits seit 2001 Altenpfleger und Altenpflegerinnen aus. So sorgen wir selbst kontinuierlich für

beruflichen Nachwuchs. Darüber hinaus absolvieren das ganze Jahr über Auszubildende aus Krankenhäusern und stationären Einrichtungen ihren vorgeschriebenen Einsatz in der häuslichen Pflege bei uns. Und: Wir bieten allen unseren Mitarbeitenden die Möglichkeit, sich weiterzuqualifizieren. So beschäftigen wir inzwischen Fachkräfte für Gerontopsychiatrie, Hygiene, Wundversorgung, Palliativpflege und Ausbildungsanleitung.

AKTUELL BILDEN WIR DREI junge Frauen zur Altenpflegerin aus. Tanja Singler und Natalie Güntert waren bereits einjährig ausgebildete Altenpflegehelferinnen, als sie zu uns kamen. Nach einigen Jahren Berufspraxis entschlossen sie sich, die Ausbildung zur Altenpflegerin anzuschließen. Beide machen noch in diesem Jahr ihren Abschluss. Im September 2016 hat Rieke Köhler ihre dreijährige Ausbildung als Altenpflegerin begonnen, nachdem sie zuvor in unserer Hauswirtschaft tätig war.

UNSERE MENTOREN und Fachkräfte vermitteln den Auszubildenden die Pflegepraxis. Sie erklären ihnen die anspruchsvollen Tätigkeiten in der häuslichen Pflege unserer Patienten, geben ihre Kenntnisse und Erfahrungen weiter und machen ihnen Mut, wenn mal etwas nicht gleich so klappt wie erhofft. Die theoretische Ausbil-

dung erfolgt in Kooperation mit verschiedenen Berufsfachschulen.

AUSBILDEN IST FÜR UNS mit einem großen finanziellen und personellen Aufwand verbunden. Aber ganz klar ist auch: Dieser Aufwand ist unerlässlich.



Lernen für die Altenpflege: Theorie und Praxis gehören zusammen.

lich, wenn man qualifiziertes Personal aufbauen will. Wir sind deshalb auch sehr froh darüber, dass es uns immer wieder gelingt, junge Menschen für den fachlich und menschlich sehr anspruchsvollen Pflegeberuf zu gewinnen. Die Pflegeberufe haben Zukunft. Schon jetzt gibt es zu wenige Pflegefachkräfte und der Bedarf wird weiter steigen. So hat man mit Sicherheit einen krisensicheren und abwechslungsreichen Beruf. |

Wir stellen uns vor

Manuel Dietz | Bundesfreiwilligendienst



Nach dem Abitur sofort in einen Beruf einsteigen oder ein Studium beginnen? Lieber wollte ich mich erst einmal sozial engagieren. Jetzt – ein halbes Jahr später – kann ich sagen: Das war eine gute Entscheidung! Für die Sozialstation begleite ich Patienten zum Arzt, gehe mit ihnen spazieren, erledige Einkäufe oder Besorgungen, besuche demenziell erkrankte Patienten und übernehme auch gelegentlich einfache Verwaltungsarbeiten. Die Arbeit und der Kontakt mit Patienten und Angehörigen machen mir viel Freude! Ich lerne eine Menge und mache viele neue Erfahrungen. Sehr interessant sind auch die Seminare, die das Diakonische Werk organisiert und ausrichtet – alles in allem für mich eine wertvolle Zeit! |


VERBRAUCHERSCHUTZ IN DER PFLEGE

Wie komme ich zu meinem Recht?

Verbraucher sind schutzbedürftig – das gilt ganz besonders für alte und kranke Menschen im Bereich der Pflege. Sie sind häufig mit der Situation überfordert und kaum in der Lage, ihre Rechte wahrzunehmen. Im Sinne des Verbraucherschutzes gibt es jedoch einige Angebote und Möglichkeiten.

MAGDALENA AMBERGER* hält einen Bescheid ihrer Krankenkasse in den Händen. Die Verordnung für häusliche Krankenpflege wurde abgelehnt. Jetzt ist die alte Dame unsicher, was zu tun ist. Schließlich greift sie zum Hörer und ruft die Krankenkasse an. Am Telefon erzählt ihr eine Mitarbeiterin, dass solche Verordnungen für die Krankenkassen immer teurer würden. Und wenn ihre Tochter doch Pflegegeld bekomme? Könne die dann nicht helfen? Als Magdalena Amberger auflegt, denkt sie sich, es wird schon irgendwie gehen. Wie genau, weiß sie nicht. Klar ist nämlich, dass ihre Tochter ihr in diesem Fall nicht helfen kann. Möglich wäre jetzt ein schriftlicher Widerspruch, aber dieses Vorgehen überfordert die alte Dame.

VIELE VERBRAUCHERSCHUTZRECHTE sind in unseren Gesetzen verankert. Aber wenn es um die Pflege geht, sind die betroffenen Menschen oft nicht in der Lage, ihre Rechte wahrzunehmen. Aufgrund von Alter und Krankheit wächst ihnen die Situation leicht über den Kopf. Im besten Fall können pflegende Angehörige einspringen und die Rechte durchsetzen, aber viele müssen bereits einen anstrengenden Pflegealltag und den Beruf unter einen Hut bekommen. Für „Papierkrieg“ ist dann kaum noch Kraft übrig.

HILFE DIREKT VOR ORT

Ganz generell beruht der Verbraucherschutz auf der Annahme, dass der Verbraucher gegenüber Herstellern oder anderen Institutionen benach-

teiligt ist. Er hat in der Regel geringere Fachkenntnisse und verfügt über weniger Informationen und Ressourcen, also beispielsweise Geld. Diese Unterlegenheit soll sinnvoll ausgeglichen werden. Dabei helfen zuallererst Informationen, beispielsweise: Was muss ich tun? Wie muss ich es tun? Was steht mir zu? Für Fragen im Bereich der Pflege wurden dafür die sogenannten Pflegestützpunkte eingerichtet. Sie sind Anlauf- und Beratungsstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. In Baden-Württemberg gibt es pro Landkreis, also im Schnitt für je 260.000 Bürger, ein bis zwei Pflegestützpunkte. Hier könne man nachbessern, sagen Kritiker, denn oft können alte oder pflegebedürftige Menschen eine Beratung nur wahrnehmen, wenn jemand zu ihnen nach Hause kommt. Nur dann können sie also ihr Recht überhaupt ausüben.

AUCH DER BUNDESVERBAND der Verbraucherzentralen und viele Sozialverbände fordern, dass die Kommunen insgesamt stärker Verantwortung für pflegebedürftige Menschen übernehmen sollen. Nicht allein Experten

am grünen Tisch sollen über Lösungen und Maßnahmen entscheiden, sondern vor Ort müssten Entscheidungen gefällt und die Menschen miteinbezogen werden. Diese Gedanken sollen im geplanten Pflegestärkungsgesetz III Eingang finden, das in Teilen ebenfalls 2017 in Kraft treten soll.

RECHTSBERATUNG IST AUSBAUFÄHIG

Bis dahin bieten die Pflegestützpunkte und teilweise auch die Verbraucherzentralen Beratung und helfen, wenn Betroffene mit Entscheidungen der Kranken- oder Pflegekasse nicht einverstanden sind. Häufig dreht es sich dabei um die Eingruppierung in einen Pflegegrad. In diesem Fall haben Pflegebedürftige das Recht, innerhalb eines Monats formlos Widerspruch einzulegen. Wird der Einwand angenommen, kommt erneut ein Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK), um die Einstufung zu überprüfen.

■ Führt der Widerspruch nicht zum Ziel, können die Betroffenen vor dem Sozialgericht klagen. Mit einer solchen Klage fühlen sich viele alte oder kranke Menschen erst recht überfordert und strengen sie deshalb nicht an. Helfen kann hier eine



*Verordnung abgelehnt – und jetzt?
 Fragen Sie die Kirchliche Sozialstation
 an Ihrem Ort!*

Mitgliedschaft in einem Sozialverband, der für seine Mitglieder nicht nur Widerspruch einlegt, sondern auch Verfahren vor den Sozialgerichten führt. Für die Zukunft fordert der Verbraucherzentrale Bundesverband ergänzend zu den Pflegestützpunkten ein flächendeckendes Netz an unabhängigen Rechtsberatungsstellen – auch, um Interessenkonflikte zu vermeiden, da die Pflegestützpunkte ja zum größten Teil von den Kranken- und Pflegekassen getragen werden.

- Als Kirchliche Sozialstationen helfen wir bei der Formulierung von Widersprüchen gegen Entscheidungen der Pflegekassen/des MDK – zum Beispiel durch Musterwidersprüche. Wir geben außerdem Adressen von spezialisierten Anwälten weiter und nennen neutrale Beratungsstellen.

DAMIT DIE EINGRUPPIERUNG in einen Pflegegrad möglichst gut gelingt und erst gar kein Anlass zum Widerspruch entsteht, geben Experten Tipps, worauf beim Besuch des Medizinischen Dienstes zu achten ist:

- Es ist hilfreich, mindestens 14 Tage lang festzuhalten, wie viel Zeit für die Pflege verwendet wird – am besten bezogen auf die Lebensbereiche, die etwas über die Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen aussagen: Mobilität, geistige und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Probleme, Körperpflege, Ernährung, Umgang mit Krankheit und Therapie sowie die Gestaltung des Alltags und der sozialen Kontakte.
- Um die Krankengeschichte zu belegen und einen entsprechenden Pflegeaufwand erklären zu können, sollten Sie sich alle Unterlagen und Berichte von Fachleuten besorgen, zum Beispiel vom Haus- oder Facharzt, dem Pflegedienst, Therapeuten oder der Krankenkasse.
- Pflegepersonen, ob Angehörige oder Kräfte eines Pflegedienstes, sollten beim Begutachtungstermin dabei sein. Sie können den Betroffenen unterstützen und wichtige ergänzende Informationen liefern.

TRANSPARENZ BEI PFLEGEDIENSTEN

Auch wenn es um die Auswahl von ambulanten Pflegediensten geht, hat der Gesetzgeber ein Instrument zum Schutz der Verbraucher eingeführt. Der sogenannte Transparenzbericht soll helfen, den richtigen Pflegedienst



Wir erstellen Ihnen ein detailliertes Angebot mit Kostenvoranschlag. So können Sie einschätzen, ob die bewilligten Mittel der Pflegekasse ausreichen.

zu finden. Dafür wird jeder Anbieter einmal im Jahr vom MDK geprüft. Das Ergebnis dieser Prüfung wird in Form von Schulnoten dargestellt und dann veröffentlicht. Natürlich können Sie unseren Transparenzbericht jederzeit bei uns einsehen. Über diese gesetzliche Maßnahme hinaus tun wir jedoch noch viel mehr, um kranke und pflegebedürftige Menschen bestmöglich zu betreuen:

- Wir beraten Sie vorab bei einem Hausbesuch ganz persönlich, hören Ihnen zu und informieren Sie ausführlich über unsere Leistungen.

- Wir erklären Ihnen die unterschiedlichen Abrechnungsverfahren und erstellen Ihnen ein detailliertes Angebot mit Kostenvoranschlag. So können Sie einschätzen, ob die bewilligten Mittel der Pflegekasse ausreichen.

- Bei uns wissen Sie genau, wer Sie betreut. Wir arbeiten mit einem professionellen Team aus pflegerischen und hauswirtschaftlichen Fachkräften sowie Ehrenamtlichen, die in der Region leben.

MIT DIESEN MASSNAHMEN setzen wir den Verbraucherschutz bereits in unserem täglichen Handeln um. Für



uns ist ein vertrauensvolles Miteinander enorm wichtig und wir tun alles für eine menschenwürdige Pflege, die das Wohl der Betroffenen in den Mittelpunkt stellt.

**Name von der Redaktion geändert*

© GEPFLEGT ZU HAUSE | Autorin Sabine Anne Lück
GRIESHABER Redaktion + Medien | Bonn
www.grieshaber-medien.de



ZITRONE – DAS GELBE MULTITALENT

Sauer macht lustig – der Spruch kommt nicht von ungefähr. Die Säure zum Beispiel einer frisch gepressten Zitrone belebt, regt den Appetit an und bringt die Verdauung in Schwung. Die Zitrone ist ein Multitalent unter den Hausmitteln: Sie enthält viel Vitamin C, stärkt das Immunsystem und lindert Erkältungen. Wer mit einer Mischung aus Zitronensaft und Wasser mehrmals täglich gurgelt, kann selbst Halsschmerzen wirkungsvoll bekämpfen.

REZEPT

Zitrontee mit Minze und Ingwer

Schale und Saft von vier unbehandelten Zitronen, 25 g frischen Ingwer und ein Bund Minze mit etwa 1 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Wer's mag, kann den Tee mit Honig süßen.

In Fragen der Pflege



Transparenzberichte über ambulante Pflegedienste werden im Internet veröffentlicht:

- www.aok-pflegedienstnavigator.de
- www.bkk-pflegefinder.de
- www.pflegekompass.de
- www.pflegelotse.de

Pflegeberatung

Einen umfassenden Überblick über alle Beratungsstellen bietet das Zentrum für Qualität in der Pflege: www.bdb.zqp.de

Auch die Verbraucherzentralen halten viele Informationen bereit:

- www.verbraucherzentrale.de > Gesundheit und Pflege

Pflegerechtsberatung und -vertretung leisten die Sozialverbände für ihre Mitglieder:

- www.vdk.de
- www.sovd.de

KRAFTPAKETE FÜR EINEN WOHLFÜHLSTART INS FRÜHJAHR

Gesund frühstücken – fit für den Tag



Das gehört zu einem gesunden Frühstück unbedingt dazu:

GETRÄNKE: Ein frisch gepresster Saft am Morgen kann eine Portion Obst am Tag ersetzen. Wer Kalorien einsparen möchte, sollte Obst- und Gemüsesaft mischen. Zum Durstlöschern eignen sich besser Früchte- und Kräutertees oder Saftschorlen. Grüner Tee kann ab und an eine gesundheitsfördernde Alternative zu Kaffee sein: Er schützt vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt, festigt die Zähne und macht die Haut straff. Eine gute Ergänzung zum Frühstück ist Milch. Sie zählt nicht zur Flüssigkeitsbilanz, da sie wegen ihrer reichen Nährstoffe als Lebensmittel eingestuft wird, doch sie liefert Kalzium, das zur Knochenbildung benötigt wird. Für alle Getränke gilt: Sie fördern

die Stoffwechselaktivität und sollten daher bei keiner Mahlzeit fehlen.

BROT liefert Kohlenhydrate und damit die Hauptenergiequelle sowie wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Besser als Brötchen und Toast aus Weißmehl sind Vollkorntoast und -brötchen. Gesünder und sättigender ist Bio-Schwarzbrot – vor allem, wenn es selbst gebacken wird → Rezept!

MÜSLI MIT OBST UND KERNEN: Lecker, gut verdaulich und zuckerarm ist ein Müsli aus Getreideflocken. Kombiniert mit frischem Obst, fettarmem Naturjoghurt oder Milch und einem Mix aus Sonnenblumenkernen, Mandeln, Leinsamen, Sesam und Nüssen ist das Müsli der Fitmacher für den Tag schlechthin. Hände weg dagegen

Das Frühstück ist die Mahlzeit, die Sie fit machen soll für den Tag. Schließlich hat Ihr Körper nachts ganze Arbeit geleistet: Atmung, Herzschlag, die Regulierung der Körpertemperatur und innerliche „Aufräumarbeiten“ haben Ihren Kohlenhydrat-Speicher geleert. Den sollten Sie am Morgen durch ein nährstoffreiches Frühstück auffüllen, damit Sie körperlich und geistig wieder leistungsfähig werden.

von zuckerhaltigen Schoko- und anderen Flakes!

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT? NEIN DANKE!

Vier Tipps, wie Sie den Winter hinter sich lassen:

1 | FÜR ENERGIEBOMBEN SORGEN

Wer jetzt zu Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Fisch greift, ernährt sich nicht nur leicht und gesund, sondern führt seinem Körper wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu – Geheimwaffen gegen Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsprobleme.

2 | LICHT TANKEN

Sich möglichst viel draußen aufhalten – das fördert die Bildung von Vitamin D. Dieses lebensnotwendige Vitamin kann der Körper bei ausreichender UV-Strahlung in der Haut selbst bilden. Vitamin D härtet die Knochen, senkt so das Risiko von Kno-

chenbrüchen, und kräftigt zudem die Muskulatur. Frühjahrslicht und -sonne kurbeln auch die Produktion des Glückshormons Serotonin an, das vitalisierend wirkt und für gute Laune sorgt.

3 | ERFOLGSDUO BEWEGUNG PLUS SAUERSTOFF

Wandern, joggen, Rad fahren, im Garten arbeiten: Sich im beginnenden Frühjahr regelmäßig und ausgiebig an der frischen Luft zu bewegen, hilft enorm, sich schneller der geänderten Wetterlage anzupassen. Obendrein stärkt es die Abwehrkräfte und bringt Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung.

4 | RICHTIGES OUTFIT

Steigen Sie jetzt von Wolle auf Baumwolle um: Mit einer Kleidung, die nicht stark wärmt, sondern sich leicht kühl anfühlt, helfen Sie Ihrem Körper, die Thermoregulation zu trainieren. |

GEPFLEGT ZU HAUSE | Autorin Uschi Grieshaber
Quelle: KKH Kaufmännische Krankenkasse,
Serviceteam Bonn, www.kkh.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 9.800 Exemplare

**Konzept, Redaktion,
Produktionsmanagement:**

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: ImageDesign, Köln



REZEPT

Schwarzbrot – selber backen!

1 Schwarzbrotmischung
(ca. 1.400 g) mit

- 3 Päckchen Trockenhefe
- 80 bis 100 g Rübenkraut
- 1 El Salz
- 1 l Buttermilch

in der Küchenmaschine gut mischen, in zwei Kastenformen füllen und 2,5 Std. bei 150 Grad backen.
Das Schwarzbrot lässt sich gut einfrieren, dazu ggf. vorher portionieren oder sogar in Scheiben schneiden.

Foto: © Elisabeth Coeffen, fotolia.com

HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



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