



Liebe Leserin, lieber Leser!

Etwas bewegen – darum geht es in dieser Frühjahrsausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE. Stichwort: Freiwilligendienst. Wir bieten jungen Erwachsenen die Möglichkeit, sich bei uns in einem breiten sozialen Arbeitsspektrum zu erproben, Mitverantwortung zu übernehmen, sich bürgerschaftlich zu engagieren und eine Berufsperspektive zu entwickeln. Mehr zum bewegten Leben unserer BUFDIS und FSJlerinnen lesen Sie auf dieser Seite.

Was Sie für Ihre „Bewegung im Alter“ tun können, erfahren Sie auf den Innenseiten dieser Ausgabe. Und zum Schluss stellen wir uns Ihnen als Ausbildungsbetriebe vor. Wir kooperieren mit Kliniken, um motivierte junge Menschen im Pflegeberuf auszubilden und sie für unsere Vorstellungen von Bezugspflege zu gewinnen. So kommt auch hier Bewegung in die Sache!

Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich nach Kräften auch vom Frühling und seinem Zauber bewegen lassen!

Waltraud Höfflin
Vorstand
Pflegermanagement

Michael Szymczak
Vorstandsvorsitzender
Geschäftsführung



UNSER JUNGES TEAM

Fit für die Arbeitswelt und fürs Leben

Auf die Soft Skills kommt es an: Gemeint sind damit die Fähigkeiten, die neben der reinen Fachkompetenz den beruflichen und privaten Erfolg bestimmen. Dazu zählen vor allem soziale Kompetenzen. Die können junge Leute bei uns lernen.

WIR BIETEN SEIT JAHREN jungen Erwachsenen die Möglichkeit, bei uns im Rahmen eines Freiwilligendienstes mitzuarbeiten. Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) oder der Bundesfreiwilligendienst (BUFDI) können wahlweise in sechs bis 18 Monaten absolviert werden und sind immer als Vollzeitjob angelegt.

Unser Junges Team, dem jeweils vier FSJlerinnen und/oder BUFDIS angehören, betreut Menschen zu Hause, die Hilfe brauchen, weil sie alt, krank oder behindert sind. Beim Aufstehen helfen, ankleiden, zum Einkaufen begleiten oder auch zum täglichen Besuch des Schwimmbads, vorlesen, Schnee schippen – das Spektrum der Aufgaben ist breit gefächert. Außer mit der persönlichen Assistenz betrauen wir unser Junges Team aber auch mit einfachen Verwaltungsaufgaben. Und bieten damit einen Einblick in die Hintergrundorga-

nisation, die zur Betreuung hilfebedürftiger Menschen nötig ist. Wir unterstützen den Anspruch der jungen Leute, den Freiwilligendienst als Berufsvorbereitung zu verstehen, indem wir Wert auf eine gute Einarbeitung legen, ihnen Schulungsprogramme anbieten und sie fachlich und persönlich begleiten.

eigenes „Junges Team“ zu etablieren. Soziale Kompetenz ist gefragt, wenn man sich täglich innerhalb weniger Stunden zwischen fünf verschiedenen Haushalten, Stimmungen und Menschen bewegen und immer den richtigen Ton finden muss. Und um flexible Reaktionsfähigkeit geht es, wenn mal wieder



Simone Band: Direkt nach dem Abi die Arbeitswelt kennenlernen und erst nach einem Jahr „Pause vom Lernen“ studieren.



Johanna Punde: Will mich zwischen Fachabitur und Studium sozial engagieren und in ein soziales Berufsfeld „hineinschnuppern“.



Mathias Hotz: Warum Sozialstation? Die Zivis haben so positiv von hier berichtet, dass ich mir sicher war: Das ist auch was für mich.

TEAMORIENTIERUNG, soziale Kompetenz und flexible Reaktionsfähigkeit – diese und andere „Tugenden“, auf die moderne Arbeitgeber immer mehr Wert legen, können die FSJler/innen und BUFDIS bei uns quasi nebenbei lernen. Teamorientierung etwa wird gebraucht, um sich im Kreis von 140 Mitarbeitenden als

alles anders kommt als gedacht und Aufgaben und Einsätze schnell umgeplant werden müssen. Wir bieten unserem Jungen Team dieses Lernfeld fürs Leben in einer kreativen und wohlwollenden Arbeitsatmosphäre. Und lernen als „alte Hasen“ dabei, dass der demografische Wandel auch Spaß machen kann! |



Voller Schub für den mobilen Einsatz



Wer rastet, der rostet

Sport und Bewegung sind besonders im Alter wichtig. Wer pauschal sagt „Ich kann nicht mehr“, vertut eine Chance – und verstärkt häufig seine Probleme. Es gibt viele Sportangebote für ältere Menschen, auch für chronisch Kranke. Angepasst an die eigenen Fähigkeiten steigert Sport das Wohlbefinden und sorgt dafür, dass Sie länger selbstständig bleiben.



Wer rechtzeitig Sport und Bewegung in sein Leben bringt, kann damit rechnen, länger selbstständig zu bleiben.



ES FÄNGT BEI ROSEMARIE WALTER GANZ LANGSAM AN: Beim Treppensteigen muss sie öfter eine Pause machen. Wenn sie den Staubsauger ins Wohnzimmer bringt, hat sie Mühe, das Gewicht zu tragen. Beim Gehen fühlt sie sich unsicher, ganz besonders, wenn der Boden unter ihr nicht eben oder zu glatt ist. Deshalb werden ihre Schritte langsamer. Das ist das Alter, sagt sie. Ja und nein, sagen die Experten der Initiative „Aktiv in jedem Alter“. Viele Veränderungen sind nicht Folge des Alterns selbst, sondern Resultat einer verminderten Aktivität. Sind die ersten Einschränkungen spürbar, setzen viele

ältere Menschen darauf, sich zu schonen und sich noch weniger körperlich zu betätigen – ein „Teufelskreis“. Denn die Muskulatur wird nicht mehr gebraucht und baut weiter ab. Aus diesem Teufelskreis gilt es auszubrechen.

Viele ältere Menschen empfinden besonders das unsichere Gefühl beim Gehen als bedrohlich. Aus Angst zu stürzen schränken sie Spaziergänge ein. Und die Angst vor einem Sturz ist zunächst einmal berechtigt. Stürze und sturzbedingte Verletzungen gehören derzeit zu den häufigsten Ereignissen, die zu Hause lebende ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit bedrohen, so die Bundesinitiative Sturzprävention. Die beste Vorbeugung, um nicht zu stürzen, ist allerdings: Bewegung. Genauer gesagt: Kraft- und Gleichgewichtstraining. Wer sich also unsicher fühlt und nicht mehr so mobil ist wie in jüngeren Jahren, der sollte sich trotz-

dem – oder gerade deswegen – körperlich betätigen.

FÜR JEDEN DAS PASSENDE ANGEBOT

Noch besser ist es, bereits Sport zu treiben, wenn man den Alltag noch problemlos meistert und sich fit fühlt. Vielen fällt es jedoch schwer, im Alter mit dem Sport zu beginnen. Kann ich mithalten? Mache ich mich lächerlich? Kann ich das überhaupt? Ganz wichtig ist, dass Einsteiger ein Angebot auswählen, das den eigenen Fähigkeiten entspricht, damit der Sport Spaß macht und nicht zur Qual wird. Die speziellen Sportangebote für Senioren haben in den letzten Jahren zugenommen, so dass fast jeder auf der Suche nach der passenden Betätigung fündig wird. Viele Sportvereine haben eine Seniorenabteilung eingerichtet mit Kursen, die auf die Bedürfnisse von älteren Menschen zugeschnitten sind. Dazu zählen Gymnastikkurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten, Nordic Walking,

Wandern, Radtouren, Seniorentanz und verschiedene Spiele. Oft geht es hier auch um die soziale Komponente. So stehen bei vielen Turnvereinen ebenso Tagesfahrten und Museumsbesuche auf dem Programm und im Tanztreff und dem Info-Café gibt es zusätzlich Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen. Auch die Volkshochschulen bieten vielerorts Fitness- und Trainingskurse für Ältere an, teilweise in Zusammenarbeit mit den Krankenkassen. Und wer beim Stichwort ‚Fitnessstudio‘ nur an Bodybuilder und Gewichtheber denkt, der liegt heute häufig falsch. Das Angebot ist breit gefächert und qualifizierte Kursleiter trainieren Senioren, um Einschränkungen und Krankheiten vorzubeugen (Prävention) oder nach einer Krankheit wieder auf die Beine zu kommen (Rehabilitation).

IMMER SPORTLICH – AUCH NACH DER KRANKHEIT

Selbst Menschen, die schon ihr ganzes Leben lang Sport getrieben haben, las-



Auf die Matte: Gymnastik geht bis ins hohe Alter – zu Hause oder in einer Gruppe.



Ein ausgewogenes Krafttraining stärkt die Muskulatur.

sen sich manchmal durch eine Krankheit entmutigen. „Ich kann das nicht mehr“, heißt es und die Turnschuhe bleiben im Schrank. Hier besteht die wichtigste Aufgabe zuerst darin, die neue körperliche Situation anzunehmen und die neuen Grenzen auszuloten. Für Herzranke gibt es beispielsweise die so genannten Herzgruppen, auch Koronargruppen genannt. Bundesweit werden rund 100.000 Patienten in ca. 6.000 Gruppen angeleitet. Eine solche Herzsportgruppe verordnet der Hausarzt. Prinzipiell gilt, dass Menschen mit chronischen Krankheiten nicht auf eigene Faust mit dem Sport beginnen sollten. An erster Stelle steht ein Gespräch mit dem Arzt, um zu klären, welche Beanspruchungen nützlich und welche schädlich sind. Dann kann die Suche nach einem entsprechenden Angebot beginnen. Spezielle Trainingsgruppen werden auch für Patienten mit Atemwegserkrankungen, Diabetes,

Krebs, Osteoporose, Schlaganfall und anderen Erkrankungen angeboten.

KRAFT FÜR DAS ALTER

Auch wer im Alter von chronischen Krankheiten verschont bleibt, verliert 20 bis 40 Prozent seiner Muskelmasse bis zum achtzigsten Lebensjahr – bedingt durch den Alterungsprozess, aber auch durch einen passiven Lebensstil. Die Ärzte und Wissenschaftler der Initiative „Aktiv in jedem Alter“ beschreiben einen typischen Lebenslauf: Als Baby ist allein das Halten des Kopfes sehr schwierig, aber durch den ständigen Versuch wird die Hals- und Nackenmuskulatur stimuliert und wächst in ihrer Größe und Stärke. Im frühen Erwachsenenalter sind Gehen und Aufstehen keine Herausforderung mehr. Der Reiz, die Kraft zu erhalten, geht verloren und die Kraft lässt nach. So kann es passieren, dass im Alter von 70 oder 80 Jahren selbst das Auf-



Gymnastik im warmen Wasser schont die Gelenke.

stehen von einem niedrigen Stuhl so anstrengend ist, dass man es nicht mehr bewältigt. Ein ausgewogenes Krafttraining stärkt die Muskulatur und verbessert auch die Beweglichkeit in den Gelenken. Das Treppensteigen, das Aufstehen oder das Tragen der Einkaufstasche wird leichter. Die Ausdauer wird durch Krafttraining allerdings kaum verbessert. Deshalb die Empfehlung: „Gehen Sie an den Tagen, an denen Sie kein Krafttraining machen, spazieren.“

„Wir wiederholen Alltagsbewegungen, damit die Bewegungen nicht verlernt werden und automatisch abgerufen werden können“, sagt Glinka. Wer schon früher Sport und Bewegung in sein Leben bringt, kann damit rechnen, länger selbstständig zu bleiben. Die Möglichkeiten sind vielfältig. |

Autorin: Sabine Anne Lück, Bad Honnef
Redaktion: GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

Lektüre-Tipps: Erst lesen – dann bewegen!



- Die Initiative „Aktiv in jedem Alter“ hat zwei Broschüren aufgelegt: „Gleichgewichtstraining zu Hause“ und „Anleitung und Tipps für das Krafttraining zu Hause oder in der Gruppe“. Beide Broschüren beschreiben in Bild und Text Übungen, die Ihr Gleichgewicht verbessern und Ihre Kraft steigern. Kostenlos zum Download auf der Webseite www.aktiv-in-jedem-alter.de
- Vom Deutschen Turner-Bund gibt es die Broschüre „Fit bis ins hohe Alter“. Es ist ein präventiver Bewegungskurs mit einem Programm für zwölf Wochen. Im Online-Shop des Deutschen Turner-Bundes unter www.dtb-shop.de oder im Buchhandel (ISBN 978-3-89899-319-7) zum Preis von 18,95 Euro.

Neben Kraft ist Gleichgewicht das zweite wichtige Stichwort, wenn es darum geht, lange fit und selbstständig zu bleiben. Vorbeugend eignen sich Seniorentanz, Tai Chi und alle sportlichen Betätigungen, solange man dabei auf den Beinen und in Bewegung ist. Aktive ältere Menschen werden selten Probleme mit dem Gleichgewicht bekommen. Ist die Balance bereits eingeschränkt und man gerät bei alltäglichen Aufgaben ins Schwanken, ist ein Gleichgewichtstraining wichtig – als Bestandteil spezieller Seniorengymnastik oder auch zu Hause (siehe Lektüre-Tipps links).

Bei Menschen, deren Beweglichkeit bereits so stark eingeschränkt ist, dass sie einen Rollstuhl benötigen, „geht es zuerst einmal darum, wieder zu erreichen, dass der Körper überhaupt wahrgenommen wird“, sagt Physiotherapeutin Henriette Glinka. Sie leitet Kraft- und Balancetrainings in einer Alten- und Pflegeeinrichtung. Die älteren Menschen müssen erst wieder spüren, wie es sich anfühlt, mit dem ganzen Fuß fest auf die Erde zu stampfen oder die Finger weit zu spreizen.

Dem Sturz vorbeugen

Das Aufstehen üben



Die Angst vor einem Sturz können Sie reduzieren, wenn Sie wissen, dass Sie notfalls selber wieder aufstehen können. Wir empfehlen Ihnen:

Legen Sie sich öfter einmal auf den Boden, um das Aufstehen zu trainieren. Wenn Sie einen Weg gefunden haben, wie Sie vom Liegen wieder zum Stehen kommen, fühlen Sie sich sicherer und haben weniger Angst. Das können Sie alleine tun oder auch unter Anleitung unserer Mitarbeitenden in speziellen Schulungsangeboten der Kirchlichen Sozialstationen.

Sprechen Sie uns an – wir haben auch gutes Anschauungsmaterial, das Sie bei Ihren Übungen zu Hause wirkungsvoll unterstützt.

ABWECHSLUNGSREICH: EINE AUSBILDUNG IN DER AMBULANTEN PFLEGE



„Jeder Tag ist anders!“

„NOCH NIE HATTE ICH SO VIEL SPAß BEI DER ARBEIT WIE IN DER PFLEGE“, sagt unsere Altenpflegeschülerin spontan, als uns der 87-jährige Ehemann einer Patientin mit einem charmanten Witz an der Haustür verabschiedet. Ja – es macht Freude, mit Menschen zu arbeiten. Und wo sich das herumgesprochen hat, ist es auch ein wichtiger Grund für junge Leute, eine Ausbildung in der Pflege zu beginnen. Tatsächlich ist es das A und O in unserer Arbeit in der häuslichen Pflege, mit den Menschen, die unsere Hilfe brauchen und in Anspruch nehmen, in Beziehung zu kommen. Wir pflegen „über“ dieses Miteinander, gewinnen das Vertrauen und können so mit ihnen gemeinsam daran arbeiten, wie sie sich trotz Alter, Krankheit und Behinderung zu Hause sicher und wohl fühlen.

Diese Werte vermitteln wir seit dreißig Jahren auch Menschen, die während ihrer klinischen Ausbildung in der Alten-, Gesundheits- und Krankenpflege für ein paar Wochen in der häuslichen Pflege eingesetzt sind und in unseren Sozialstationen mitarbeiten. Mindestvoraussetzung für die pflegerischen Berufe ist in Deutschland derzeit noch der mittlere Bildungsabschluss. Der theoretische Teil der Ausbildung wird an einer Alten- bzw. Krankenpflegeschule vermittelt, als Blockunterricht oder an einzelnen Schultagen pro Woche. Im praktischen Teil setzen die Lernenden ihr Wissen in die Tat um – in Kliniken, Pflegeheimen, speziellen Einsatzgebieten und in ambulanten Pflegediensten. Meine Aufgabe als Praxisanleiterin einer Kirchlichen Sozialstation ist es, die Auszubildenden anzuleiten, sie selbstständig, aber unter Aufsicht pflegen zu lassen und mit ihnen über ihre Pflegeleistungen zu sprechen. So bin ich zum Beispiel mit Iris P. unterwegs, einer Altenpflegeschülerin im 2. Ausbildungsjahr. Wir

besuchen u.a. einen älteren Mann, der vor Wochen einen Schlaganfall erlitten hat. Ich erneuere einen Wundverband am linken Bein und Iris setzt den Patienten unter meiner Anleitung in

auch etwas unsicher geht. Ein Blick auf die Waage zeigt: Sie hat einige Kilogramm abgenommen. Wir informieren telefonisch die Tochter und überlegen, was man tun könnte, damit die alte Dame ihr Essen nicht einfach vergisst. „Als Pflegefachkraft habe ich immer einen Blick auf die gesamte Pflegesituation und muss erkennen, wenn sich ein Gesundheitsrisiko entwickelt“, erläutere ich Iris. „Wir rufen auch gleich noch den Hausarzt an, damit auch er Bescheid weiß.“ Die Zusammenarbeit zwischen Arzt und Pflege als „therapeutisches Tandem“ ist für die sichere ambulante Betreuung von Menschen mit Demenz besonders wichtig. „Ganz schön viel Verantwortung“, meint Iris dazu. „Stimmt – und genau dafür brauchst du eine gute Ausbil-

Wir bilden aus!

Lehrstellen statt Leerstellen

Fast alle Kirchlichen Sozialstationen bieten Ausbildungsplätze in der Altenpflege und Gesundheits- und Krankenpflege an. Zudem sind wir Kooperationspartner der Universitätsklinik, der Krankenhäuser und der stationären Einrichtungen und begleiten mit unseren MentorInnen zahlreiche Auszubildende während ihres ambulanten Praktikums.

Die Landesregierung Baden-Württemberg forciert in den letzten Jahren deutlich eine Verbesserung der Ausbildungssituation für die Kranken- und Altenpflege. Um Ausbildungsbetrieben einen finanziellen Zuschuss gewähren zu können, wird eine Altenpflegeausbildungsabgabe von derzeit 0,40 Euro pro pflegerischen Hausbesuch erhoben. |

den Pflegestuhl. Bevor wir uns verabschieden, empfehle ich der Ehefrau, die in letzter Zeit über Rückenschmerzen klagt, zum Arzt zu gehen und außerdem die Verhinderungspflege zu beantragen. „Beratung ist ein ganz wesentlicher Teil unserer Arbeit. Wir achten auch immer mit auf die Angehörigen, denn ohne sie wäre häusliche Pflege oft gar nicht möglich.“

Die nächste Patientin leidet an Demenz. Als wir ihr die Medikamente bringen, fällt der Schülerin auf, dass die alte Dame sehr dünne Beine hat und

Bezugspflege

Nahe bei den Menschen

Häusliche Pflege und hauswirtschaftliche Hilfen zu leisten heißt für die Kirchlichen Sozialstationen, nahe bei den Menschen zu sein. Wir arbeiten an unseren Standorten von Herbolzheim bis Ehrenkirchen und Breisach bis Heuweiler mit kleinen regionalen Pflegeteams, die kranke und pflegebedürftige Menschen sehr persönlich pflegen und begleiten. Und zwar dort, wo sie leben: auf den Hochebenen in St. Ulrich ebenso wie in der Altstadt von Herbolzheim. Da es weder unsere Patienten noch unsere Pflegekräfte schätzen, sich ständig auf neue Gesichter einstellen zu müssen, sorgen wir für Pflegearrangements mit personeller Kontinuität. Fachleute nennen das Bezugspflege. Sie wird in unseren Einrichtungen groß geschrieben. |

„Dann kannst du dein Wissen nutzen, um angemessen zu pflegen und auch dazu, andere Hilfen zu organisieren, wie zum Beispiel ehrenamtliche Betreuung, Essen auf Rädern, Wohnberatung, Kinästhetik und vieles mehr.“

Mit einer guten Ausbildung lässt sich die verantwortungsvolle und herausfordernde Arbeit in der häuslichen Pflege bewältigen. Dafür brauchen wir engagierte Nachwuchskräfte.

Pflege macht Sinn, bringt Spaß – und einen sicheren Arbeitsplatz! |

Corinna Quartier, Praxisanleiterin
Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.

HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



© www.cartoon-concept.de sowie aus dem Buch Wellness erschienen bei Mosaik/Goldmann.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,
Bötzingen/Gundelfingen • Telefon 07663/4077
Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.,
Breisach • Telefon 07667/905880
Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V.,
Denzlingen • Telefon 07666/7311
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 8.900 Exemplare
Konzept, Redaktion,
Produktionsmanagement:
GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: ImageDesign, Köln