



Liebe Leserin,
lieber Leser,

wir begrüßen Sie zur Frühjahrs-Ausgabe von Gepflegt zu Hause. Wir informieren Sie dieses Mal unter anderem über eine schonende Pflegetechnik, die Kinästhetik, die unsere Pflegekräfte nicht nur anwenden, sondern Ihnen auch gerne zeigen und Sie darin schulen. Lesen Sie außerdem in Gepflegt zu Hause, warum Schulungen zu Hause auch zu anderen pflegerischen Themen für Sie von Vorteil sind, und warum die Hilfe von Krankenpflegever-einen so unentbehrlich für die ambulante Pflege ist.

Wir wünschen Ihnen wieder viel Freude beim Lesen von Gepflegt zu Hause und freuen uns auf Ihre Meinungen und Anregungen dazu.

Es grüßt Sie herzlich

Waltraud Höfflin
(Leiterin des Pflegedienstes)

Wir stellen uns vor

Neu in der Beratungsstelle: Markus Rauh



Seit Anfang April bin ich in der „Beratungsstelle für ältere Menschen“ für Sie da und folge damit Michael Szymczak, der nach 13 Jahren die Arbeit in der Beratungsstelle abgegeben hat. Als Krankenpfleger und Dipl. Sozialpädagoge berate ich Sie in sozialen und pflegerischen Notlagen, bei Fragen zur Pflegeversicherung, Sozialhilfe und stationären Pflege. Die Beratungen sind für Sie kostenlos – da die Beratungsstelle durch die Kommunen im Einzugsbereich gefördert wird – und in jedem Fall vertraulich. Sie erreichen mich zu einer telefonischen Terminabsprache in Bötzingen unter 07663/4077 und in Gundelfingen unter 0761/580218.

Markus Rauh

Kinästhetik: Schonende Pflegetechnik für Profis und Angehörige

Mit sanften Bewegungen leichter helfen



Waltraud Knupfer



Stephanie Galli



Daniela Konstanzer



Nancy Schaefer

Kinästhetik – das ist eine sanfte Methode, pflege- oder hilfebedürftige Menschen schonend zu bewegen und zu berühren. Unsere Sozialstation beschäftigt vier ausgebildete Kinästhetik-Tutorinnen, die ihr Wissen sowohl an ihre Kolleginnen weitergeben als auch pflegende Angehörige zu Hause schulen.

Die Sozialstation hilft Ihnen bei jenen Aktivitäten, die Sie aufgrund Ihres Alters, einer Verletzung oder einer Krankheit nicht mehr alleine bewältigen können. So unterstützen wir z.B. bei der Körperpflege, beim An- und Auskleiden, beim Aufstehen und Hinsetzen. Die Art und Weise, wie wir Sie berühren und bewegen, nennt sich Kinästhetik.

Wir bringen einzelne Körperteile des Patienten gezielt und langsam in Bewegung. Das langsame Vorgehen vermittelt ihm das Gefühl, dass nichts über seinen Kopf hinweg geschieht und dass er sich – und sei noch so wenig – aktiv mitbewegen kann. Kinästhetik macht somit die Pflege für die Beteiligten weniger anstrengend.

Gerade wahrnehmungsveränderten, dementen Menschen mangelt es an Körperbewusstsein. Sie verlieren das Gefühl für ihren Körper und werden immer unbeweglicher und steifer. Wer aber seinen Körper nicht mehr richtig spürt, kann Körperteile schlecht bewegen. Wer sich nicht bewegt, kann sich in seiner Umwelt immer schlechter orientieren. Dies kann dazu führen, dass sich Unruhezustände und Ängste verstärken. Indem wir geeignete Körperstellen des Patienten gezielt berühren, unterstützen wir zugleich seine Körperwahrnehmung, was letztlich zu einem verbesserten Körpergefühl führt.

Wir schulen unser Pflegeteam regelmäßig

Indem Pflegende ihre Patienten schonend bewegen und berühren, reduzieren sie „nebenbei“ ihr Risiko, sich arbeitsbedingt zu verletzen oder ihren Rücken zu überlasten. Seit Januar bieten die Kinästhetik-Tutorinnen unserer Sozialstation daher regelmäßig Kinästhetik-Schulungen für die KollegInnen an. Unsere Tutorinnen haben in einer Weiterbildung beim Institut für Kinästhetik ihre Kompetenz in der Konzeptsicherheit und in der Anleitung erweitert. Dazu gehört auch die Begleitung und Anleitung von Pflegenden bei der Anwendung von Kinästhetik in der praktischen Arbeit. Wir suchen gemeinsam nach Lösungen bei schwierigen Pflegeaktivitäten und Mobilisationen.

Kinästhetik zu Hause lernen

Auch für Angehörige ist es eine große Hilfe, nach den Regeln der Kinästhetik zu pflegen. Die häusliche Pflege ist für sie meist körperlich enorm anstrengend und oft von der Angst belastet, etwas falsch zu machen. So entstehen viele Fragen und der Wunsch nach einer ganz gezielten Hilfestellung. Wir freuen uns immer wieder an dem Interesse von Angehörigen, können aber die Kinästhetik nicht während der täglichen Pflegesituation vermitteln, weil dann unsere gesamte Aufmerksamkeit dem Patienten gilt. Deshalb bieten wir Extra-Schulungen für pflegende Angehörige an. Wir kommen zu Ihnen nach Hause und gehen auf Ihre besonderen Wünsche ein. Sie erhalten neben theoretischen Impulsen auch praktische Übungsmöglichkeiten. So können Sie Kinästhetik selbst erfahren und spüren, wie gut sie sich anfühlt.

→ www.bip-freiburg.de

→ www.kinaesthetics.com

Kindergartenstraße 6 · 79268 Bötzingen

Telefon 07663/4077 · Fax 07663/99727

Geschäftsführer Michael Szymczak

Pflegedienstleiterin Waltraud Höfflin

sozialstation.boetzingen@gmx.de

www.sozialstation-boetzingen.de

Volksbank Emmendingen-Kaiserstuhl eG

Kto.-Nr. 44 105 · BLZ 680 920 00

Sparkasse Freiburg Nördl. Breisgau

Kto.-Nr. 20 027 788 · BLZ 680 501 01



der Pflegedienst

Kirchliche Sozialstation
Nördlicher Breisgau e.V.

Siehe Rückseite



Ihre Adresse

Name

Straße

Ort

Telefon

Kostenlos, individuell, entlastend



Foto: Lubmir Türker

Einen pflege- und hilfebedürftigen Menschen zu Hause zu versorgen, ist ein Kraftakt, dem sich viele Angehörige mit bewundernswerter Bereitschaft stellen. Die meisten trifft diese Aufgabe allerdings gänzlich unvorbereitet. Die Kirchlichen Sozialstationen bieten jetzt kostenlose Pflege-Schulungen direkt zu Hause an, um Angehörige mit Rat und Hilfe zu entlasten.

Um einen pflegebedürftigen Menschen zu versorgen, brauche man kein Studium, sondern eine ruhige Hand und ein freundliches Herz – das hat der frühere Bundessozialminister und „Vater der Pflegeversicherung“ Norbert Blüm, einmal gesagt. Hand und Herz sind sicher wichtige Voraussetzungen für die Pflege zu Hause, aber reicht das aus? Wer einen pflegebedürftigen Angehörigen versorgt, steht vor einer Menge Fragen: Wie lagert man richtig, wie kann man einen Dekubitus vermeiden? Welche Hilfsmittel sind geeignet und wo bekommt man

Tipps für pflegende Angehörige

Von Profis lernen, heißt sich entlasten

Nutzen Sie die Chance einer für Sie kostenfreien Häuslichen Schulung. Die Pflegeberater nehmen sich für Sie Zeit, um auf Ihre individuelle Situation einzugehen und um maßgeschneiderte Lösungen für Sie zu entwickeln.

- Trennen Sie sich von dem Gedanken, die Inanspruchnahme fremder Hilfe sei ein Zeichen Ihrer mangelnden Pflege- und Fürsorgebereitschaft. Das Gegenteil ist der Fall.
- Scheuen Sie sich nicht, einem für Sie zunächst fremden Pflegeberater Einblick in Ihre Privatsphäre zu geben. Die Mitarbeiter der Kirchlichen Sozialstationen arbeiten vertraulich, wissen aus langjähriger Erfahrung, worauf es ankommt und beraten Sie diskret und taktvoll.
- Sie müssen keine Angst davor haben, dass Ihre Pflegetätigkeit negativ beurteilt wird. Die Profis der Kirchlichen Sozialstationen wissen Erfahrung, Engagement, Kenntnisse und Fähigkeiten pflegender Angehöriger zu schätzen.
- Nehmen Sie eine Häusliche Schulung ruhig auch dann in Anspruch, wenn Sie schon länger pflegen. Sie werden staunen, was Sie bereits „richtig“ machen, aber auch, wie Sie zum Beispiel Ihren Rücken besser schonen können.

sie? Wo kann man sich mit anderen Betroffenen austauschen?

Schulung wird von der Pflegekasse bezahlt

Antworten auf solche Fragen gab es bislang vor allem in den von den Pflegekassen angebotenen Pflegekursen. Jetzt bieten auch immer mehr Pflegedienste, so auch unsere Sozialstation, Schulungen im Haus von Pflegebedürftigen an. Das Angebot von Schulungen zu Hause ist vergleichsweise neu: Mit Inkrafttreten des Pflege-Qualitätssicherungsgesetzes zum Januar 2002 wurden die Kassen ausdrücklich zu dieser Hilfeleistung aufgefordert (§ 45 SGB XI, Satz 3). Die Schulungen werden von den Pflegekassen bezahlt, egal, ob sie

von der Kasse selbst oder von einem beauftragten Pflegedienst durchgeführt werden. Die Pflegeperson muss nicht Mitglied in der gesetzlichen Pflegeversicherung sein. Mittlerweile gibt es Kooperationen zwischen Kassen und Pflegeanbietern: So bieten die kirchlichen Wohlfahrtsverbände und die Barmer-Ersatzkasse BEK-Versicherten bundesweit häusliche Pflegeschulungen an. Aber auch die AOK und andere Kassen haben entsprechende Vereinbarungen.

Angehörige sehr zufrieden

Der Vorteil solcher Schulungen: Die individuelle Situation des Pflegebedürftigen und der Angehörigen kann besser berücksichtigt werden. Die Schulung ist maßgeschneiderter als

Ihr Absender: siehe Rückseite 

Sage und Schreibe

Wie gefällt Ihnen Gepflegt zu Hause? Welche Informationen sind für Sie besonders interessant? Was fehlt Ihnen in dieser Ausgabe? Ihre Meinung ist für uns wichtig. Und: Nennen Sie uns Ihr Wunschthema für die nächste Ausgabe. Durch Ihre Ideen und Anregungen werden wir noch besser.

Das bietet eine Häuslichen Schulung

Themen

- Informationen zu Ernährungsfragen
- Kenntnisse zur Vermeidung von Druckstellen (Dekubitalgeschwüre), Lungenentzündung und Gelenksteife
- Rückenschonendes Arbeiten und Hebetechniken (Kinästhetik)
- Sicherer Umgang mit Pflegehilfsmitteln
- Tipps zur Lagerung

Dauer und Kosten der Schulung

Die Schulung dauert ca. 120 Minuten. Die Kosten werden im Regelfall von Ihrer Pflegekasse auf Antrag übernommen.

Interview

„Die Schulung hat mir geholfen, meinen Mann besser zu verstehen“



Herr Bienzle (Name geändert) litt an der Alzheimer-Krankheit und wurde von der Kirchlichen Sozialstation etwa ein Jahr lang kinästhetisch betreut. Wir haben seine Frau, die ihren Mann bis zu seinem Tod gepflegt hat, danach gefragt, wie sie die häusliche Schulung erlebt hat.

SOZIALSTATION: Frau Bienzle, wie war Situation Ihres Mannes am Anfang der Betreuung?

FRAU BIENZLE: Mein Mann war anfänglich sehr unruhig, manchmal sogar aggressiv während der Pflege, auch mir gegenüber. Er hat manchmal um sich geschlagen oder sich dagegen gesträubt, sich in Ruhe versorgen zu lassen.

SOZIALSTATION: Wir haben eine Wahrnehmungsschulung mit Ihnen durchgeführt, um Ihnen die Lebenssituation Ihres Mannes verständlicher zu machen. Ist das gelungen?

FRAU BIENZLE: Ja, sehr. Ich konnte viel besser erkennen, wodurch und wie mein Mann sich wohl fühlt. Ich habe gelernt, auf bestimmte Dinge zu achten, wenn ich mit meinem Mann beschäftigt war. Dadurch ist er dann auch nicht mehr so zusammengesuckt und erschrocken und war in der Pflege zugänglicher.

SOZIALSTATION: Hat sich sein Verhalten durch die kinästhetische Behandlung im Lauf der Zeit geändert?

FRAU BIENZLE: Unbedingt. Besonders durch die immer gleichen kinästhetischen Bewegungsabläufe

hat er viel besser verstanden, wie seine Pflege ablief und war dann eher bereit, pflegerische Tätigkeiten zuzulassen. Er wurde insgesamt ruhiger.

SOZIALSTATION: Worin hat Sie die kinästhetische Behandlung am meisten unterstützt?

FRAU BIENZLE: Durch sie war es erst möglich, meinen Mann überhaupt so lange zu Hause zu pflegen. Er konnte jeden Tag das Bett verlassen, hat bis zum Schluss das Toilettentraining durchgehalten und ist nicht bettlägerig geworden. ■



Unser Service für Sie

Ratgeber für die häusliche Pflege

gratis


Häusliche Pflege praktisch: Der Ratgeber informiert ausführlich und gut verständlich über alles, was für die Pflege zu Hause wichtig ist.

Handgriffe werden erläutert und Tipps zu Lebensführung, Vorbeugung und Selbsthilfe gegeben. Dazu: Informationen zu ambulanten Dienstleistungen, Hilfsmitteln, Gesprächsgruppen, Kursen...

► zu bestellen über
Telefon 02225/926144

► oder Sie senden uns diesen Abschnitt einfach zu. Wir bringen Ihnen die Broschüre dann ins Haus.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ _____

Ort _____

Telefon _____

Fortsetzung von Seite 2

ein allgemeiner Pflegekurs in neutralen Räumlichkeiten. Ein von der → Robert-Bosch-Stiftung gefördertes Projekt bestätigt das: Bei 17 häuslichen Pflegeschulungen zeigte sich, dass die pflegenden Angehörigen viel Information und Beratung wünschten, aber individuell sehr unterschiedlich. Die Zufriedenheit mit dem Schulungsangebot war groß – vor allem wegen der individuellen Beratung. „Die Schulung in der vertrauten häuslichen Umgebung hat sich als sehr förderlich für das Gelingen erwiesen“, so Projektleiterin

Foto: Forum Sozialstation



Praxis-Tipp

Kurse zur Häuslichen Krankenpflege

Neben den Schulungen zu Hause bieten die Kirchlichen Sozialstationen außerdem regelmäßig Kurse zur Häuslichen Krankenpflege an. Unsere Pflegefachkräfte vermitteln Ihnen an acht Kursabenden Grundkenntnis aus der ambulanten Kranken- und Altenpflege. Wir zeigen Ihnen, was Sie wissen müssen, um einen kranken, alten oder behinderten Menschen zu Hause zu pflegen und zu versorgen – leicht verständlich, ganz praktisch und, wenn Sie wollen, mit vielen Möglichkeiten, zu üben.

Sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne über unsere nächsten Schulungstermine. Oder achten Sie auf unsere Mitteilungen im örtlichen Gemeindeblatt.

Mit Düften den Tag begleiten

„Kein Tag ist glücklich ohne Wohlgeruch“ – das wussten bereits die alten Ägypter. Düfte beeinflussen unsere Gefühle und Gedanken. Wir nehmen die Gerüche um uns herum wahr – bewusst oder unbewusst. Jeder muss einatmen, niemand kann „weg riechen“. Das, was man riecht, weckt Gefühle. Pflanzendüfte können deshalb ein Lichtblick im Alltag sein. Schaffen Sie sich solche kleine Duftöasen: Einige Tropfen naturreine ätherische Öle in die Duftlampe und eine halbe Stunde verdampfen lassen. Die Tropfenzahl ist für einen ca. 20 qm großen Raum berechnet.



Foto: PRIMAVITALIFE

Frisch den Tag beginnen

- 2 Tropfen Wacholder
 - desinfiziert den Raum,
 - stärkt die Seele
- 4 Tropfen Eisenkraut Grasse
 - weckt die Lebensgeister
- 3 Tropfen Grapefruit
 - verspricht einen fröhlichen Start in den Tag

Stärkung am Nachmittag

- 2 Tropfen Weißtanne
 - stärkt und entspannt zugleich
- 3 Tropfen Petitgrain
 - gleicht Emotionen aus
- 4 Tropfen Orange
 - stimmt fröhlich und heiter

Ruhe am Abend

- 4 Tropfen Lavendel
 - beruhigt und entspannt
- 4 Tropfen Orange
 - verheißt süße Träume

Quelle: Dorothea zum Eschenhoff/
FORUM SOZIALSTATION, Bonn

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.
Bötzingen/Gundelfingen · Telefon 07663/4077

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V.,
Denzlingen · Telefon 07666/7311

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V.,
Teningen · Telefon 07641/1484

Auflage 2900 Stück

Redaktion: FORUM SOZIALSTATION, Bonn

Gestaltung: ImageDesign, Siegburg

Druck: Courir-Druck GmbH Bonn

Das gibt's nur bei uns!

Badische Spezialität: Der Krankenpflegeverein

Solidarität und Nächstenliebe werden groß geschrieben



Fotos: 2), FS

Der Krankenpflegeverein hilft – gestern (Foto unten) und heute.

Es gibt sie schon seit Beginn des 19. Jahrhunderts: Die ersten Krankenpflegevereine wurden von badischen Pfarr- und Kirchengemeinden, vie-



lerorts auch den Kommunen gegründet. Ihr Ziel: Alten, kranken und behinderten Menschen in der Gemeinde die notwendige Hilfe und Pflege zu geben. Mit den Mitteln der Fördervereine unterstützten sie die Diakonisse, Ordensschwester oder die Gemeindegemeinschaft, und damit direkt die Betreuung der Wöchnerinnen, die Pflege der Kinder, die Altenhilfe und Sterbegleitung. Vielerorts war es üblich, dem Krankenpflegeverein bereits mit der Hochzeit beizutreten – frühe Zeichen bürgerschaftlichen Engagements. Solidarität, Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe werden in den Förder- und Krankenpflegevereinen bis heute groß geschrieben.

Gedanken

*Wer die Augen offen hält,
dem wird im Leben manches glücken.
Doch noch besser geht es dem,
dem es gelingt, eins zuzudrücken.*

Johann Wolfgang von Goethe

Selbsthilfe ist notwendig

Mit der Entwicklung der professionellen häuslichen Pflege vor dreißig Jahren verloren die Krankenpflegevereine zunächst an Bedeutung. Inzwischen zeigt sich aber: Selbsthilfe ist in der Pflege weiterhin notwendig und an der Bereitschaft der Menschen, sich zu engagieren, fehlt es auch nicht. Heute unterstützen die Krankenpflegevereine die Kirchlichen Sozialstationen und ermöglichen damit eine Hilfe und Pflege, die häufig deutlich über die gesetzlichen Leistungen hinaus geht: Intensive Beratung, Sterbegleitung, Kursangebote für pflegende Angehörige sowie Gespräche und zeitliche Zuwendung in Not- und Krisensituationen sind möglich durch die Solidarität der Krankenpflegevereine. Einige Vereine gewähren ihren Mitgliedern auch finanzielle Unterstützungen.

→ *Haben sie Interesse an Ihrem örtlichen Krankenpflegeverein? Dann sprechen Sie bitte Ihre Kirchengemeinde, Ihr Pfarramt oder Ihre Kirchliche Sozialstation an. Wir informieren Sie gerne.*

Gesundheitsreform

Grenzen der Zuzahlung

Es liest sich einfach: Erreichen die von gesetzlich Krankenversicherten geleisteten Zuzahlungen zwei Prozent des Jahresbruttoeinkommens der Familie, so brauchen für den Rest des Jahres keine Eigenanteile mehr bezahlt zu werden. Bei „schwerwiegend chronisch Kranken“ ist bereits bei einem Prozent die Belastungsgrenze erreicht.

Doch die Berechnung ist oft gar nicht so einfach. Grundsätzlich werden als Familieneinkommen sämtliche Einnahmen der – im gemeinsamen Haushalt lebenden – Familienangehörigen berücksichtigt. Der Vorteil für eine Familie, in der eine Person als „schwerwiegend chronisch krank“ anerkannt ist: Auch für die übrigen Familienmitglieder gilt dann die Ein-Prozent-Regelung. Wer die Belastungsgrenze erreicht hat, kann einen Antrag auf Zuzahlungsbefreiung stellen. Etwa schon überzahlte Beträge werden erstattet und anschließend wird eine Befreiungsbescheinigung ausgestellt, die bei Ärzten, Apotheken, Masseuren und in Krankenhäusern „freien Eintritt“ erlaubt.

Quelle: Badische Zeitung vom 23. März 2004