

# GEPFLEGT

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation  
Nördlicher Breisgau e.V. in Bötzingen/Gundelfingen

# zu Hause

Ausgabe 08 • 2006



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

immer mehr Menschen in unserer Region wünschen sich, auch und gerade dann zu Hause leben zu können, wenn sie pflegebedürftig geworden sind. Und immer mehr pflegende Angehörige suchen dazu Rat und Hilfe der Kirchlichen Sozialstation. So ist unser Pflegedienst im Laufe der vergangenen 29 Jahre immer mehr gewachsen. Angefangen haben wir mit täglicher häuslicher Pflege, später kamen hauswirtschaftliche Leistungen hinzu, die besonders nach einer Rehabilitation oder einem Krankenhausaufenthalt gefragt sind. Neuerdings bieten wir auch zeitintensive Betreuung an (siehe Beitrag rechts). Wir sind außerdem dabei, regional den Aufbau von Betreuungs- und Wohngruppen für Menschen mit Demenz voranzutreiben. Das wollen wir nicht im Alleingang tun, sondern zusammen mit pflegenden Angehörigen, Freunden und engagierten Bürgern. Wir meinen: Alt werden, das geht am besten in einer lebendigen Gemeinschaft. Auch an gute und sichere Pflege nach einem Krankenhausaufenthalt haben wir gedacht. Wir haben uns dazu mit inzwischen 15 anderen Kirchlichen Sozialstationen zum regionalen Verbund Pflege im Anschluss (PiA) zusammengeschlossen. PiA – das ist seit einem Jahr die

Adresse für alle, die nach der Klinik häusliche Pflege brauchen. Mit mehr als 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern arbeiten wir täglich dafür, dass alte, kranke und pflegebedürftige Menschen in unseren Gemeinden sicher und gepflegt zu Hause leben können.

Seit 1. Juni kann ich mich den immensen Aufgaben, die vor uns liegen, als Geschäftsführer der Kirchlichen Sozialstation mit ganzer Kraft widmen. Nach zweijähriger Teilzeitmitarbeit in einem Forschungsprojekt an der Evangelischen Fachhochschule Freiburg übernehme ich jetzt die inzwischen zu einer vollen Stelle ausgebaute Leitung der Kirchlichen Sozialstation in Bötzingen und Gundelfingen. Auf die mir ja keineswegs unbekannt, aber doch immer wieder neue Arbeit freue ich mich sehr!

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Michael Szymczak

## Neue Angebote



Foto: FS

## Sie brauchen Zeit – wir haben sie!

**Gute Pflege allein reicht nicht. Wer krank ist, wünscht sich vor allem, dass jemand da ist, der Zeit hat. Und wer einen pflegebedürftigen, vielleicht altersverwirrten Angehörigen betreut, braucht manchmal jemanden, der ihn tageweise oder nachts verlässlich entlastet. Um diesen Wünschen nachzukommen, haben wir unser Pflegeangebot durch zeitintensive Betreuungen aufgestockt.**

Hilfe zu Hause rund um die Uhr – wir machen das möglich. In Kooperation mit der Stiftung Innovation & Pflege in Sindelfingen bieten wir einen 24-Stunden-Pflegeservice an. Wenn pflegende Angehörige Urlaub brauchen, akute Notsituationen oder anhaltende Krisen bewältigt werden wollen oder eine Heimweisung abgewendet werden soll: Wir bieten Ihnen eine persönliche 24-Stunden-Betreuung im Haus des Patienten. Unsere Mitarbeiterin wohnt mit im Haushalt des Patienten und leistet die Körperpflege, kümmert sich um die hauswirtschaftliche Versorgung und die persönliche Betreuung des Kranken. Die Leistungen der Pflegeversicherung (Sachleistung oder Verhinderungspflege) werden voll auf die Tagessätze angerechnet (Preise auf Anfrage). Notwendige medizinische Pflege übernimmt – wie gewohnt – das Pflegeteam der Kirchlichen Sozialstation.

### Zeitintensive Betreuungen

Hilfe ist dann am besten, wenn sie genau passt. Wir fragen deshalb danach, was Sie wünschen und brauchen. So ist ein weiteres Angebot entstanden: Zeitintensive Betreuung. Sie kommt in Frage, wenn Sie oder Ihre Angehörigen regelmäßig oder sogar täglich vier oder mehr Stunden Hilfe oder eine Nachtwache brauchen. Wir ergänzen damit nicht nur unsere Pflegeleistungen, sondern auch das bewährte Angebot der örtlichen Nachbarschaftshilfen immer dann, wenn das nicht mehr ausreicht. Für unsere „Zeitintensive Betreuung“ gibt es einen eigenen Helferkreis: Geschulte Mitarbeiterinnen

und Mitarbeiter, die sich auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse einstellen. Ergänzt werden sie durch unser „Junges Team“ – Zivildienstleistende und junge Menschen im Freiwilligen Sozialen Jahr.

Die Telefon-Nummern zu allen Angeboten sowie zu den örtlichen Nachbarschaftshilfen haben wir auf unserer Internet-Startseite für Sie zusammengestellt:

[www.sozialstation-boetzingen.de](http://www.sozialstation-boetzingen.de)

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





Alte Werte neu entdeckt

# Gemeinschaftliches Wohnen im Alter



Foto: photocase.com

*Immer mehr Menschen machen sich bereits frühzeitig Gedanken darüber, wie sie im Alter leben möchten. Für die meisten ist vor allem eines wichtig: Sie wollen nicht alleine, sondern in Gemeinschaft leben.*



Foto: FS

*Frühzeitige Information und Beratung helfen, die richtige Wahl zu treffen.*

**A**us diesem Wunsch heraus entstehen immer häufiger Wohnprojekte, ja selbst Wohngemeinschaften. In einigen Projekten leben junge Familien und ältere Menschen unter einem Dach, andere suchen Gleichgesinnte für ein Leben im Alter in Gemeinschaft mit Tieren (zum Beispiel Arche e.V. in Freiburg). Allen gemeinsam ist der Wunsch, im Alter die Geborgenheit, den Schutz und die Hilfe einer Gruppe zu haben. Wer sich für ein Wohnprojekt inter-

## Hinter die Fassade schauen: Alten-Wohnprojekte prüfen

essiert, sollte Zeit haben oder sie sich nehmen, um sich umfassend informieren und beraten zu lassen. Ein Wohnungswechsel, häufig verbunden auch mit der Aufgabe des bisherigen Wohn- und Nachbarschaftsumfeldes, will wohlbedacht sein. Zu Spezialangeboten wie Betreutes Wohnen oder Wohngruppen sollten Sie und Ihre Angehörigen sich besonders ausführlich, qualifiziert und vor allem anbieterunabhängig beraten lassen. Vermeiden Sie deshalb unbedingt, dass sich das Thema Wohnen

aus einer Not-Situation heraus und unter Zeitdruck aufdrängt. Lange bevor es um Pflege geht, brauchen besonders verwirrte alte Menschen, wenn sie nicht mehr alleine oder bei Angehörigen leben können oder wollen, vor allem einen neuen Ort zum Wohnen. Gerade für sie, aber auch für pflegebedürftige Menschen bietet eine Wohngemeinschaft Sicherheit und Geborgenheit. In einer Wohngemeinschaft leben meist sechs bis acht Personen in gemieteten Räumen zusammen und werden von Präsenzkraften und ambulanten Pflegediensten rund um die Uhr betreut.

Auch für Angehörige und gesetzliche Betreuer hat eine Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz viele Vorteile:

- Das Einzelzimmer wird mit eigenen Möbeln eingerichtet. Die Ausstattung der Gemeinschaftsräume können Angehörige mitgestalten.
- Angehörige sind nicht rund um die Uhr belastet.
- Sie geben jedoch ihre Mitwirkung im Alltag und ihren Einfluss auf Pflege und Betreuung nicht auf. Sie bestimmen auch mit, wer sich einmietet und welcher Pflegedienst beauftragt wird. ■

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.

---



---



---



---



---



---



---

## Wohnen im Alter in Freiburg

### Pflegewohngruppe in Eichstetten

Die Bürgergemeinschaft Eichstetten wird in Kooperation mit der Kirchlichen Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V. im Sommer 2007 eine Pflegewohngruppe für ca. neun pflege- und betreuungsbedürftige Menschen in Eichstetten eröffnen. Informationen zu diesem Projekt gibt es hier:

→ Bürgergemeinschaft Eichstetten **Telefon 07663/948686**

### Infos und Beratung

- Informationen zu Wohnprojekten  
[www.wohnmodelle-regio-freiburg.de](http://www.wohnmodelle-regio-freiburg.de)
- Informationen zu Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz  
[www.freiburger-modell.de](http://www.freiburger-modell.de)
- Altenhilfefachberatung des Landkreises Breisgau-Hochschwarzwald, Maren Berg, Telefon 0761/21872241
- Seniorenbüro des Landkreises Emmendingen, Christiane Hartmann, Telefon 07641/451412

## Praxis-Tipp

## Drinnen und draußen

**Terrassen- und Balkontürschwellen überwinden**

*Balkon- und Terrassentüren haben meist Schwellen, die die Innenräume vor Regenwasser schützen sollen. Für gehbehinderte Menschen oder Rollstuhlfahrer sind aber schon 3 cm hohe Schwellen eine schwer zu überwindende Barriere. Was tun? Die Lösung richtet sich nach den persönlichen Möglichkeiten und den baulichen Vorgaben.*

**Markieren:** Manchmal reicht es schon, die Schwelle deutlich zu markieren, damit man die Stolperkante gut sieht.

**Fester Halt:** Haltegriffe können für mehr Sicherheit sorgen. Für den Außenbereich sollten Griffe aus Kunststoff oder kunststoffummantelte Metallgriffe gewählt werden, da reine Metallgriffe bei kalten Temperaturen ebenfalls kalt werden, so dass sie unangenehm zu greifen sind und keinen festen Zugriff bieten.

**Hocker:** Wenn die Tür breit genug ist, kann man einen Stuhl ohne

Armlehnen oder einen Hocker über die Schwelle stellen. Dann kann man sich im Zimmer auf den Stuhl setzen, im Sitzen die Beine über die Schwelle nach draußen heben und draußen wieder aufstehen. Der Sitz sollte dazu so hoch sein, dass man problemlos aufsteigen kann.

**Zwischenstufen:** Gehbehinderte können oft leichter niedrige Stufen überwinden als über schräge Ebenen oder Rampen gehen. Zwischenstufen, die vor und hinter der Schwelle eingebaut werden, müssen allerdings so großflächig sein, dass man samt Gehstock bequem darauf stehen kann.



**Boden erhöhen:** Ist die Schwelle so hoch, dass zu viele Stufen gesetzt werden müssten, kann der Balkonboden bis zur Schwellenkante durch Lattenroste aus Holz oder andere wasserdurchlässige Konstruktionen erhöht werden. Achtung: Die Höhe des Balkongeländers darf aus Sicherheitsgründen 90 cm nicht unterschreiten, muss also ggf. auch erhöht werden.

**Rampe:** Bleibt innen eine Schwelle, kann entweder eine Zwischenstufe eingesetzt werden oder, zum Beispiel für einen Rollstuhl, eine Rampe. Letztere muss ent-

fernt werden können, wenn die Tür geschlossen wird. Ein Mensch sollte also ohne fremde Hilfe in der Lage sein, die Rampe wegzustellen oder hochzuklappen.

**Überbrückung:** Ist die Schwelle niedrig, reichen häufig die handelsüblichen Überbrückungshilfen für Rollstuhlfahrer aus Metall oder Kunststoffstecksätzen.

Quelle: FORUM SOZIALSTATION, Bonn, [www.forumsozialstation.de](http://www.forumsozialstation.de)

**Wohnraumberatung in der Region:**  
Alters- und behindertengerecht: Barrierefrei Wohnen!  
Parität Wohnraumberatung Freiburg,  
Sabine Werner, Telefon 0761/7087514

Foto: Kirchl, Sozialstation Eiz/Glotter

gratis

**Unser Service für Sie**
**Sturzunfälle vermeiden**


Stürze sind mit Abstand die Unfallursache Nummer eins im Leben von Senioren. Aber Sturzunfälle sind gut vermeidbar. Wie es sich in den eigenen vier Wänden sicher

leben lässt, zeigt die Broschüre „Sturzunfälle sind vermeidbar“, die in Zusammenarbeit mit dem Mediziner und Sturzpräventionsexperten Dr. Clemens Becker vom Geriatrischen Zentrum Ulm entstanden ist.

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

Vorname

Nachname

Straße

Plz

Ort

Telefon

## Adressen, Initiativen, Literatur

**Wo gibt's was zum Thema Wohnen im Alter?**

*Wie möchte ich im Alter wohnen? Welche Nachbarschaft möchte ich haben? Benötige ich ständige Hilfe? Wer sich mit dem Thema „Wohnen im Alter“ beschäftigt, braucht vor allem Information und Beratung.*

→ Über alternative Wohnformen im Alter informiert die Internet-Plattform Neue Wohnformen. Sie wurde in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Enzkreis, dem Evangelischen Diakonissenverein Siloah e.V. Pforzheim, der Karlsruher BauWohnberatung Bed & Roses und anderen Partnern realisiert und bedient vor allem den süddeutschen Raum. Dort gibt es auch eine Checkliste für betreute Wohnprojekte zum Herunterladen und seit Ende Mai eine Online-Kontaktbörse. Ziel ist es, zwischen Wohnwünschen und -projekten zu vermitteln oder Gleichgesinnte für ein neues gemeinsames Wohnprojekt zusammenzuführen. Die Registrierung ist kostenlos. Bis 30. Juni erhält jeder neue Teilneh-

mer, der einen Wohnwunsch oder ein Wohnprojekt hinterlegt, 50 Wohnpunkte zur späteren Verwendung bei der Plattform geschenkt. Wohnpunkte sind die „Währung“ innerhalb der Kontaktbörse und können für Zusatzfunktionen eingesetzt werden, die über den kostenfreien Basiseintrag hinausgehen.  
→ [www.neue-wohnformen.de](http://www.neue-wohnformen.de)

→ Ganz neu ist ein Leitfaden für Initiatoren von ambulant betreuten Wohngruppen: Die sehr praxisnahe und informative Arbeitshilfe „Ambulant Betreute Wohngruppen – Arbeitshilfe für Initiatoren“ kostet acht EUR plus Versandkosten und kann beim Kuratorium Deutsche Altershilfe

KDA in Köln bestellt werden.  
→ [www.kda.de](http://www.kda.de)

→ Stiftung Warentest: Gemeinsam statt einsam, Testbericht zu Wohnformen im Alter, Heft 10/2005  
→ [www.stiftung-warentest.de](http://www.stiftung-warentest.de)

→ Neue Wohnformen für ältere Menschen: Übersicht zu unterschiedlichen Wohnformen und deren Besonderheiten, Ministerium für Arbeit und Soziales Baden-Württemberg (2006)  
→ [www.sozialministerium-bw.de](http://www.sozialministerium-bw.de)  
→ Publikationen → Senioren



## Das hilft...

... wenn Nacken und Rücken verspannt sind:



Foto: photcase.com

→ **Einreibung:** Dazu 30 ml Pflanzenöl mit 6 Tropfen 100% naturreinem ätherischen Rosmarin- oder Wacholder-Öl vermischen.

→ **Dinkel:** Statt einem üblichen Kopfkissen ein kleines Dinkelspreukissen in der Größe von ca. 40 x 60 cm als Nackenstütze verwenden. Es passt sich den Bewegungen und veränderten Lagerfordernissen im Schlaf an und stützt so optimal die Nackenmuskulatur. Dinkelspreu schafft ein angenehmes Klima: nicht zu warm, nicht zu kalt, gut durchlüftet.

→ **Farn:** Eine mit getrockneten Wurmfarnblättern gefüllte Nackenrolle ist gut gegen Nackenschmerzen. Die Farnblätter am besten im Sommer sammeln, wenn sie an ihrer Unterseite braune Sporen angesetzt haben.

→ **Tee** sorgt für eine bessere Stoffwechselaktivität im Bindegewebe und für eine bessere Ausscheidung. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke diese Mischung zusammenstellen:

- 20 g Brennnesselblätter
- 10 g Birkenblätter
- 10 g Löwenzahnwurzel und -kraut
- 10 g Thymiankraut

Quelle: 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

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

Auflage 3900 Stück

Redaktion: FORUM SOZIALSTATION, Bonn

Gestaltung: ImageDes!gn Köln

Druck: Courir-Druck GmbH Bonn

## Pflege im Anschluss: Verbund weiter ausgebaut



Foto: FS

## Mit uns kommen Sie sicher nach Hause

Pflegeüberleitung nennt man die Zusammenarbeit zwischen Klinik und Pflegedienst, die immer dann nötig wird, wenn Patienten nach der Entlassung aus dem Krankenhaus zu Hause weiterversorgt werden müssen. Für eine optimale Pflegeüberleitung sorgen in Freiburg die Bündnispartner von Pflege im Anschluss (PiA).

Das soll in Freiburg und Umgebung nicht passieren: Nach einer Berliner Studie landen 15 Prozent der Patienten, die freitags aus einer Klinik entlassen werden, bereits im Folgemonat wieder im Krankenhaus. Über den „Drehtüreffekt“, der bei Entlassungen vor dem Wochenende verstärkt auftritt, hatte das Nachrichtenmagazin SPIEGEL (Nr. 16/2006) berichtet. In Freiburg und Umgebung sorgt PiA Pflege im Anschluss für mehr Sicherheit. Wir haben den Pflegeverbund, den wir 2005 gegründet haben, weiter ausgebaut. Die 16 katholischen und evangelischen Sozialstationen der Landkreise Breisgau-Hochschwarzwald und Emmendingen haben nach dem Universitäts-Klinikum Freiburg im April und Mai dieses Jahres nun



Pflege im Anschluss

ser (Loretto-Krankenhaus, St. Josefskrankenhaus, St. Elisabeth Krankenhaus und Bruder Klaus Krankenhaus) sowie mit dem Diakoniekrankenhaus in Freiburg einen Kooperationsvertrag abgeschlossen. Er regelt unsere enge und verbindliche Zusammenarbeit für die qualifizierte Versorgung und Pflege vor und besonders nach einem Krankenhausaufenthalt. Die Pflegeüberleitungsstelle PiA-Land arbeitet eng mit den SozialarbeiterInnen und EntlassmanagerInnen der beteiligten Krankenhäuser zusammen. Informationen und Absprachen werden zügig untereinander weitergeleitet. Das schafft für unsere Patienten die wünschenswerte und notwendige Sicherheit.

PiA-Land ebnet Wege zwischen Ihrem Zuhause, dem Uniklinikum Freiburg und den Kirchlichen Krankenhäusern unserer Region. Wenn Sie einen Krankenhausaufenthalt planen – rufen Sie uns an – wir informieren und beraten Sie gerne darüber, wie die „Pflege im Anschluss“ Sie sicher und zufrieden wieder nach Hause kommen lässt.

## Gedanken

Das Alter, das man haben möchte, verdirbt das Alter, das man hat.

Paul Heyse

## Alltagshilfen aus einer Hand

## Wir finden immer eine Lösung



Foto: FS



Was tun, wenn einem nicht mehr alles glatt von der Hand läuft, wenn der Einkauf zur Last wird, der Garten zu

groß und die Wäsche zu schwer? Schon mal an die Kirchlichen Sozialstationen und ihre Partner gedacht? Die haben ein ziemlich komplettes Angebot an Alltagshilfen rund um Ihren Haushalt.

Gemeinsam mit den örtlichen Nachbarschaftshilfen, unseren eigenen Netzwerken und Helferkreisen und mit unseren Zivildienstleistenden und jungen Menschen im freiwilligen sozialen Jahr können wir Ihnen tatsächlich alles bieten, was Sie in und um Ihre Wohnung an Hilfen wünschen. Einige Beispiele: Mit einer Gruppe von älteren Damen gehen wir viermal in der Woche schwimmen. Wir führen Hunde aus, mähen Rasen oder entsorgen Gartenabfälle. Mit einer älte-

ren – sehr betreuungsbedürftigen Dame – spielt eine junge Studentin jede Woche an einem Nachmittag „Mensch ärgere Dich nicht“. Wir begleiten Sie zum Arzt, warten bis die Behandlung vorbei ist und fahren Sie sicher wieder nach Hause.

Einkaufshilfen und Zubereitung einer Mahlzeit – wenn Sie es wünschen – jeden Tag. Auch in der Nacht oder über einige Tage hinweg können wir Ihnen Hilfestellung und Begleitung anbieten. Das kirchliche Engagement unserer Mitarbeiterinnen und Nachbarschaftshilfen macht unsere Alltagshilfen möglich und nicht zuletzt günstig. Fragen Sie uns einfach – wir finden immer eine Lösung.