



Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Frühling ist da und mit ihm neue, hoffnungsvolle Monate. Auch wenn wir es uns noch nicht wirklich vorstellen können, aber die Corona-Pandemie hat ihre Schrecken verloren. Dass wieder „normale“ Kontakte möglich sind, dass wir uns wieder ins Gesicht sehen können, ist vor allem für unsere Pflegekräfte eine enorme Erleichterung. Die letzten drei Jahre waren für die Kirchliche Sozialstation ungeheuer herausfordernd und haben viel Kraft gekostet. Gleichzeitig ging der Generationenwechsel konsequent weiter. Unser neuer Pflegemanager Christoph Kaspar ist nun ein Jahr im Amt und im April beginnt die Übergabe im Vorstand, während gleichzeitig auch die kaufmännische Leitung wechselt. Damit ist die hochmotivierte neue Führungsmannschaft für die nächsten Jahre komplett. Wir freuen uns, wenn Sie uns auch weiterhin wohlwollend begleiten!

Für den Vorstand
Ihr

Michael Szymczak Jörg Böcherer



UNSERE THEMEN

- Balanceakt
Beruf und Pflege vereinbaren
- Schützt Ihre Gesundheit
Medikationsplan

Plan für die neue Pflege-WG in Gundelfingen – bald beginnt der Bau.

Generationenwechsel und neue Pflege-WGs

Gut vorbereitet in die Zukunft

Nach 33 Jahren scheidet Michael Szymczak als Vorstand der Kirchlichen Sozialstation Nördlicher Breisgau aus. Die Nachfolge ist bestellt und nach intensiver Vorbereitung gehen gleich mehrere Konzepte in die Umsetzung, die für ein gelingendes Leben im Alter sorgen.

Nach der Neubesetzung im Pflegemanagement mit Christoph Kaspar im Juni 2022 findet jetzt der Wechsel im Vorstand der Kirchlichen Sozialstation statt: Seit April 2023 ist Jörg Böcherer neu im Amt, während Michael Szymczak Ende Juni als Vorstand ausscheidet (s. Sonderseite).

Mit Jörg Böcherer ist ein erfahrener Fachmann im Bereich der Wohlfahrtspflege an Bord. Als ausgebildeter Heilerziehungspfleger hat der neue Vorstand bereits Leitungsverantwortung in Einrichtungen der

Alten- und Behindertenhilfe sowie in der Psychiatrie innegehabt. Weiterbildungen zum Systemischen Berater, Personalreferenten und Qualitätsbeauftragten komplettieren seine Qualifikation.

Auf der kaufmännischen Seite gibt es ebenfalls eine Veränderung: Silke Allgayer verlässt die Kirchliche Sozialstation Ende Mai, um eine neue berufliche Herausforderung anzunehmen. Ihre Nachfolgerin ist Alexandra Holzer, die sich Ihnen unten vorstellt.



Jörg Böcherer
ist neuer Vorstand.

600.000 Euro und ermöglicht damit die Betreuung älterer Menschen in der Mitte ihrer Heimatgemeinden.

Die Kirchliche Sozialstation startet aber nicht nur personell neu aufgestellt in die Zukunft, sondern auch mit einigen wichtigen Projekten. In Gundelfingen und Gottenheim wurden in mehrjährigen Prozessen mit Beteiligung der Bürger Konzepte für ein gelingendes Leben im Alter entwickelt. In beiden Kommunen werden in Mehrgenerationenquartieren ambulant betreute Pflegewohngemeinschaften entstehen. Mit der Bauverein Breisgau eG konnte ein kompetenter Partner gewonnen werden, sodass 2023 und 2024 der Bau starten kann. Das Land Baden-Württemberg fördert diese Pflegewohngemeinschaften mit jeweils

Mit der Seelsorgeeinheit March-Gottenheim plant die Kirchliche Sozialstation ein größeres Bauvorhaben in March-Hugstetten. In einem neuen Seelsorgezentrum könnten Räume für die ambulante Pflege in der March – unsere Geschäftsstelle 4 – sowie eine Tagespflege für 18 Gäste entstehen. Mit diesen Plänen gestaltet die Kirchliche Sozialstation nachhaltig und zukunftssicher die Altenhilfe. Das gelingt uns jedoch nur mit zusätzlichen, engagierten Mitarbeitenden:

Wenn Sie Interesse haben, freut sich Pflegemanager Christoph Kaspar auf das Gespräch mit Ihnen: 07663 8969-280.



Wir stellen uns vor

Alexandra Holzer
kaufmännische Leiterin

Ich freue mich sehr, dass ich seit April die Sozialstation als kaufmännische Leiterin unterstützen darf. Ich bin 49 Jahre alt und lebe mit meinem Mann und unseren beiden Töchtern in Bad Krozingen-Schmidhofen. In der Freizeit dreht sich bei mir viel um die Musik und meine beruflichen Wurzeln liegen im kaufmännischen Bereich: Ich bin Diplom-Bankbetriebswirtin und Bilanzbuchhalterin. Durch meine leitende Tätigkeit bei der LIGA Bank, deren Kunden ausschließlich kirchliche Einrichtungen und deren Mitarbeitende sind, habe ich sehr viele Kontakte zu sozialen Einrichtungen knüpfen können. Bereits seit 15 Jahren bin ich ebenfalls ehrenamtlich bei IN VIA, dem katholischen Verband für Mädchen- und Frauensozialarbeit, engagiert. Mit diesen vielfältigen Erfahrungen verstärke ich mit Freude das Team der Sozialstation.

Michael Szymczak – Aufbruch in den Ruhestand

Volle Kraft für ein Juwel

Danke

Michael Szymczak, Vorstandsvorsitzender der Kirchlichen Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., hat die Entwicklung des Pflegedienstes über fast drei Jahrzehnte hinweg vorangetrieben und geprägt – kreativ, klar und klug, wenn nötig konfliktbereit, immer kooperativ und kirchlich orientiert. Mit fast 66 Jahren beendet er im Juni seine Arbeit in Bötzingen.



Drei Fragen zum Abschied

von Uschi Grieshaber

Sie leitete Mitte der 1970er-Jahre die erste Sozialstation in Bonn.

Damals mit im Team: Michael Szymczak – als Zivi.

Michael, was stände ganz oben auf deiner To-do-Liste, wenn du nicht in Rente gehen würdest?

» Ich erlebe täglich, wie wichtig es ist, den Pflegeberuf attraktiver zu machen, um junge Menschen für diese Herausforderung zu begeistern. Das wäre also ganz oben auf meiner Agenda. Und

weil die Pflegeversicherung immer noch ein Flickenteppich mit vielen Lücken ist, würde ich auch weiter daran mitarbeiten wollen, Pflegeaufgaben zu entbürokratisieren und generationenfest zu finanzieren.

Wenn du auf deine Arbeit zurückblickst: Gibt es Erfolge, über die du dich besonders freust?

» Oh ja! Mit unserem Projekt *Kurze Wege in der Pflege* haben wir unsere Angebote im Nördlichen Breisgau dezentralisiert. Das schafft vor allem mehr menschliche Nähe. Außerdem ist es uns gelungen, den Pflegekassen tarifgerechte Entlohnungen abzutrotzen – und damit mehr Zeit für die Pflege. Und mit unserem Ansatz *Pflege in geteilter Verantwortung* holen wir viele

engagierte Menschen mit ins Boot. Leuchtende Beispiele dafür sind die Bürgergemeinschaft Eichstetten und unsere Projekte in Umkirch, Gottenheim und Gundelfingen.

Was hat dich in deiner Zeit in Bötzingen am meisten motiviert?

» Schwer zu sagen, da gibt es vieles. Aber was mich wirklich beeindruckt hat, ist das Nicht-Nachlassen unserer inzwischen fast 240 Mitarbeitenden, jeden Tag alles für eine menschenwürdige Betreuung und Pflege zu geben. Und das Engagement vieler, die für den Ausbau der ambulanten und teilstationären Pflege in der Region kämpfen. Ohne solchen Einsatz wäre die Sozialstation nicht das Juwel geworden, das sie heute ist.



Prof. Dr. Birgit Schuhmacher
Ev. Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe

Beharrlich und klug

In der **Zusammenarbeit** im „Freiburger Modell – Netzwerk Wohngruppen für Menschen mit Demenz“ und beim Aufbau der Wohngruppe am Mühlbach, Umkirch, habe ich erlebt, wie Michael Szymczak seine Professionalität als Sozialarbeiter beharrlich und klug in das Feld der Pflege eingebracht hat: für die Teilhabe von Menschen mit Demenz und Pflegebedarf, für die Befähigung von bürgerschaftlich Engagierten und für eine konsequente Sozialraumorientierung. Ich durfte viel von ihm lernen! Danke für die großartige Zusammenarbeit.

Umsicht und Offenheit



Michael Bruder
Bürgermeister
Eichstetten am
Kaiserstuhl

Durch **seine Umsicht** und gleichzeitige Offenheit für Visionen hat Michael Szymczak das Angebot der Sozialstation sehr breit aufgestellt. Mit seinem großen Fachwissen konnten neue Modelle wie Wohngruppen und Tagespflegeangebote entwickelt und auf sichere rechtliche Beine gestellt werden. Viele Projekte in Eichstetten am Kaiserstuhl in geteilter Verantwortung mit der Bürgergemeinschaft und der Gemeinde wären ohne sein großes Engagement nicht entstanden. Wir wünschen ihm für die Zukunft alles Gute.

Mit Vision und Weitblick



Thomas Schneider
Früherer Leiter der
Caritas-Akademie für
Gesundheits- und
Sozialberufe Freiburg

Lieber **Michael**, als Mensch, Vorstand und profilierter Kopf mit Vision und Weitblick hast du die Pflegelandschaft – weit über eure Sozialstation hinaus – über Jahrzehnte maßgeblich mitgeprägt. Caring Community, Gemeinwesenorientierung, Pflege in geteilter Verantwortung, Arbeit in Netzwerken sind nur ein paar Stichworte, die markieren, was dir am Herzen lag. Du hast Menschen wachsen lassen und sie dafür begeistert, sich mit ganzem Herzen für eure Idee von Hilfe und Unterstützung zu engagieren. Für mich bist du dabei ganz du selbst geblieben, ohne Dünkel und „Chef-Allüren“, neugierig und offen, mit einer klaren Werteausrichtung. Ein Mensch und Profi, mit dem ich über drei Jahrzehnte zusammenarbeiten durfte. Dafür bin ich sehr dankbar. Ich wünsche dir von Herzen ein erfüllendes Leben für deinen jetzt kommenden Lebensabschnitt.



Prof. Dr. habil. Thomas Klie
AGP Sozialforschung
& Zentrum für
zivilgesellschaftliche
Entwicklung

Ein verlässlicher Pionier

Beharrlich, innovativ und verantwortungsbewusst – das sind nur einige der von vielen so geschätzten Eigenschaften von Michael Szymczak. Was keineswegs selbstverständlich ist in der heutigen Sozialwirtschaft, zeichnet ihn aus: Er hat betriebswirtschaftliche Zielsetzungen immer in den Dienst von Sachzielen gestellt. Stets hatte er das Ganze im Blick. Michael Szymczak ist im besten Sinne ein Social-Entrepreneur. Er war nie ein Einzelkämpfer, er verstand es, ein sich stets erneuerndes Kompetenznetzwerk aufzubauen und es zu pflegen. Ich habe ihn immer als einen ausgesprochen verlässlichen, freundschaftlich verbundenen, wertschätzenden Menschen erlebt – und viel von ihm gelernt.



Klaus Köbele
Aufsichtsratsvorsitzender
Kirchliche Sozialstation
Nördlicher Breisgau e.V.

Leuchtturm

33 Jahre war Michael Szymczak in der Sozialstation Nördlicher Breisgau tätig, zunächst als Sozialarbeiter, von 2000 bis 2011 als Geschäftsführer und seit 2011 als Vorstandsvorsitzender. Unter seiner Leitung hat sich die Sozialstation zu einem Leuchtturm der ambulanten Pflege entwickelt – mit Strahlkraft weit über den eigentlichen Einzugsbereich hinaus. Michael Szymczak war stets auf der Höhe der Zeit, er passte die Struktur und das Portfolio der Sozialstation immer vorausschauend den sich verändernden Rahmenbedingungen an. Im Sommer 2023 geht er in den wohlverdienten Ruhestand, den er in seiner alten Heimat im Rheinland genießen wird. Der Aufsichtsrat wünscht Michael Szymczak für den kommenden Lebensabschnitt alles Gute und Gottes Segen.



Markus Schrieder
Geschäftsführer Evangeli-
sche Altenhilfe St. Georgen

Großer Netzwerker

Lieber Michael, 500 Zeichen – wie kann ich darin meinen Dank für 20 Jahre kollegiale, intensive Zusammenarbeit ausdrücken? Du verkörperst für mich Eigenschaften, die immer seltener werden: Du bist ein Visionär, großer Netzwerker, engagiert, hartnäckig und konsequent in der Sache, großzügig und empathisch im Umgang. Seit Jahren verbinden uns das gemeinsame Engagement für die gesellschaftliche Integration von Menschen mit Pflegebedarf und die Umsetzung selbstverantworteter Pflege-Wohngemeinschaften. Vielen Dank für die wunderbare Zusammenarbeit, das gemeinsame Beschreiten neuer Wege, das gegenseitige Vertrauen, deine Kollegialität und Unterstützung. Ich wünsche dir alles erdenklich Gute!



Waltraud Kannen
Geschäftsführerin
Sozialstation
Südlicher Breisgau e. V.

Einzigartig als Kollege und Mensch

Lieber Michael, von dir habe ich alles gelernt, was man in Deutschland über Wohngruppen wissen kann, und wir konnten leidenschaftlich darüber streiten, ob nun stationäre oder ambulante Versorgung letztlich die bessere Wahl ist. Du hast in Bötzingen und Umgebung mit deiner Sozialstation eine wunderbare, einzigartige Versorgungsstruktur aufgebaut und du warst mein lieber Kollege, den ich immer anrufen konnte, wenn mir das Wasser beruflich mal wieder bis zum Hals stand. Lieber Michael, so sehr ich dich als Kollegen vermissen werde, freue ich mich über unsere schöne Freundschaft und wünsche dir alles Gute für deinen Neuanfang in deinem geliebten Rheinland.

Immer menschlich

Was ist erfüllender, als sich für Menschen einzusetzen, die Hilfe benötigen, und dies mit Herzblut und vollem Engagement zu tun. Dabei ruhig und in jeder Situation menschlich zu sein und sich gegen Ungerechtigkeit und Borniertheit einzusetzen. Dies alles trifft auf Michael im besten Sinne zu. Er hat den Menschen gedient, die es brauchen, und hat sich für sie und die Verbesserung ihrer Lebenssituation auch politisch eingesetzt. Damit hat er gewirkt und vieles erwirkt. Danke dafür, Michael.



Willi Sutter
Vorstand wohnbau bogenständig eG

Vordenker

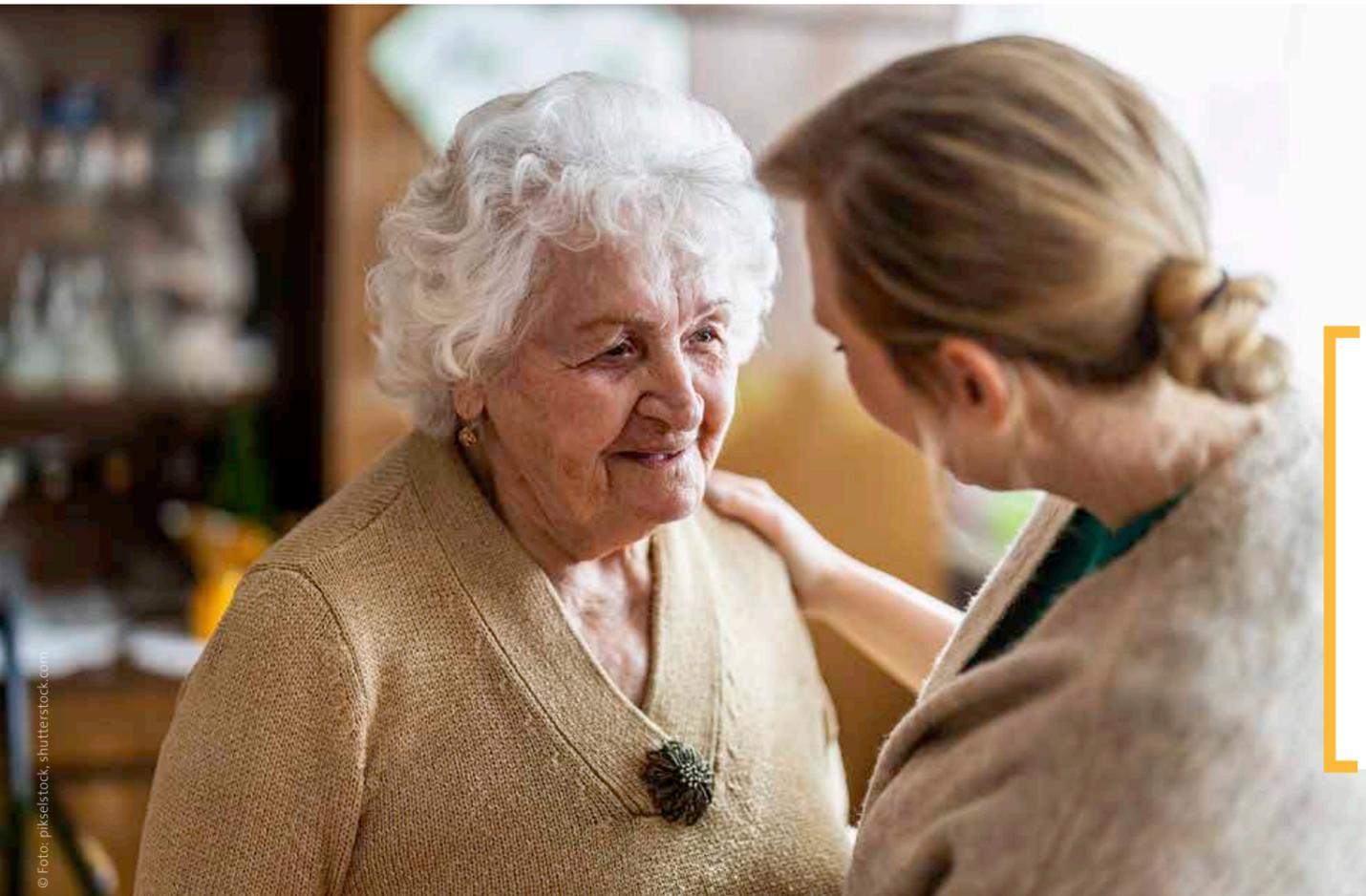
Wir sagen „Ade, lieber Herr Szymczak, und DANKE!“ Wir haben Sie als Mitgestalter erlebt, als Unterstützer und Vordenker. Die ambulante Pflege liegt Ihnen am Herzen, Sie haben sie innovativ und mutig weiterentwickelt, waren Vorreiter beim Errichten von Pflege-WGs und haben diesen reichen Erfahrungsschatz in die verbandliche Sozialpolitik eingebracht. Unsere Arbeit haben Sie vier Jahre lang als Mitglied im Aufsichtsrat und viele Jahre als Mitglied der Diakonischen Konferenz und des Ständigen Ausschusses ambulanter Altenhilfe begleitet und bereichert. Wir wünschen Ihnen, dass Ihre Gestaltungskraft in der neuen Lebensphase und in vielleicht ganz anderer Weise ebenfalls so ertragreich und erfüllend sein wird.



Beatrix Vogt-Wuchter
Vorständin Diakonisches Werk der
Evangelischen Landeskirche Baden e.V.

Wie lassen sich Beruf und Pflege vereinbaren?

Vollzeit mal zwei



Einen Beruf ausüben und zu Hause die Eltern oder ein anderes Familienmitglied pflegen – das ist eine Herausforderung. Deshalb ist es wichtig, gut auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Engagierte Arbeitgeber unterstützen ihre Beschäftigten dabei, die Situation zu meistern.

In ihrem **Betrieb** spricht Sabine Heinrichs nicht gern darüber, dass sie zu Hause ihren Vater pflegt. Sie hat Angst, dass ihre Kolleginnen und Kollegen oder ihre Vorgesetzte vielleicht meinen, sie wäre dadurch nicht mehr leistungsfähig. Denn es ist ja allgemein bekannt, dass die Betreuung und Pflege eines kranken Angehörigen eine große Herausforderung ist. Oft macht Sabine Heinrichs keine Pausen, weil sie Dinge rund um die Pflege organisieren muss. Manchmal ruft sie auch zu Hause an, um sich zu vergewissern, dass

grafische Entwicklung steigt die Zahl der Beschäftigten, die zu Hause ihre Eltern, ihren Ehepartner oder ein anderes Familienmitglied pflegen. Insgesamt werden mehr als vier Millionen Menschen zu Hause betreut und ohne dieses Engagement der Angehörigen wäre das Gesundheits- und Pflegesystem in Deutschland völlig überfordert. Darauf hat auch der Gesetzgeber reagiert und Regelungen getroffen, damit sich Beruf und Familie besser vereinbaren lassen. Im Einzelnen sind das:

Familienpflegezeit: zwei Jahre lang Reduktion der Arbeitszeit auf durchschnittlich bis zu 15 Wochenstunden (nur bei Betrieben mit mehr als 25 Beschäftigten)

Einigung auf freiwilliger Basis

Innerhalb dieser Gesetze sind Unternehmen unterschiedlich stark bemüht, sich auf die Bedürfnisse von

Nur wenn berufstätige Pflegende auch für sich selbst sorgen und gesund bleiben, kann die Pflege langfristig gelingen.

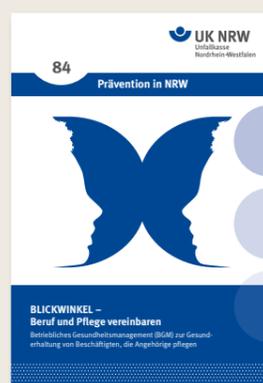
es ihrem Vater gut geht. An anderen Tagen arbeitet Sabine Heinrichs ohne wirkliche Pause durch, um zu zeigen, dass sie voll leistungsfähig ist. Am Feierabend muss sie schnell nach Hause und Kontakte im Betrieb pflegt sie aus Zeitgründen schon länger nicht mehr. Im Urlaub kümmert sie sich um Dinge, die im Alltag liegen bleiben, und betreut ihren Vater noch fürsorglicher.

Der gesetzliche Rahmen

Sabine Heinrichs steht stellvertretend für viele pflegende Angehörige, die berufstätig sind. Durch die demo-

Kurzfristige Arbeitsverhinderung: unbezahlte Freistellung an zehn Tagen, wenn überraschend ein Familienmitglied zum Pflegefall wird oder die Pflege akut nicht sichergestellt ist, inklusive Pflegeunterstützungsgeld

Pflegezeit: bis zu sechs Monate unbezahlte Freistellung von der Arbeit für die Pflege eines oder einer nahen Angehörigen mit Pflegegrad, aber nur wenn der Betrieb mehr als 15 Mitarbeitende hat. Um den Verdienstausfall auszugleichen, gibt es zinslose Darlehen.



BLICKWINKEL – BERUF UND PFLEGE VEREINBAREN

Die Broschüre „Blickwinkel – Beruf und Pflege vereinbaren“ der Unfallkasse NRW richtet sich in erster Linie an Vereinbarkeitsberaterinnen und -berater in Unternehmen. Sie enthält aber auch sehr viel Wissenswertes für pflegende Beschäftigte.

Kostenfreie Bestellung oder Download über www.unfallkasse-nrw.de



Gesünder arbeiten. Besser leben.

Dein Jahresbegleiter

Ein kleines Buch mit 52 Inspirationen für Selbstfürsorge und Stressbalance mit Platz für Notizen und Kalendarium. Ein schönes Geschenk für sich selbst, mit liebenswerten Illustrationen. Autorin Carola Kleinschmidt ist Trainerin für Stressmanagement. Es gibt jedes Jahr eine neue Auflage des Buchs und darüber hinaus eine immerwährende Variante. Zu beziehen über www.dein-gutes-jahr.de 20 Euro.



Kolleginnen und Kollegen, der Personalrat oder Vereinbarkeitsberaterinnen bzw. -berater können helfen, die Situation am Arbeitsplatz zu gestalten.



Feste Termine für die Selbstfürsorge einplanen. Damit steigt die Motivation, auf Dauer dranzubleiben.

pflegenden Angehörigen einzulassen. In kleineren Betrieben müssen sich Arbeitgeber und Angestellte generell auf freiwilliger Basis einigen. Wo es ein betriebliches Gesundheitsmanagement gibt, werden in der Regel auch Konzepte umgesetzt, die speziell pflegende Angehörige im Blick haben. Dann stehen beispielsweise sogenannte Vereinbarkeitsberaterin-

Belastungen für Psyche und Körper sind enorm.

Netzwerke schaffen

Ein wichtiger Schritt für die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist es, Netzwerke zu schaffen. Durch die Gespräche und die Zusammenarbeit lassen sich viele Informationen sam-

sprüche und individuelle betriebliche Angebote informieren. Kolleginnen und Kollegen im Netzwerk können kurzfristig einspringen und Arbeit übernehmen. Familie, Freunde und Nachbarn sind ansprechbar, wenn man selbst erkrankt oder einen Urlaub planen möchte. Pflegeberater und -beraterinnen bieten umfassende Informationen rund um die häusliche Pflegeorganisation und Betreuung, während Pflegeberatungsstellen wissen, welche Angebote es zusätzlich in den Kommunen gibt.

- Was sind meine größten Stresspunkte im Pflegealltag?
- Was bin ich für ein Typ? Sind Nähe und Routinen für mich wichtig (und waren es schon immer)? Oder brauche ich mehr Distanz und Abwechslung?
- Wobei kann ich am besten abschalten und mich entspannen?
- Was würde ich gern öfter tun?
- Was lässt mich lächeln? |

Autorin: Sabine Anne Lück
© GEPFLEGT ZU HAUSE

Individuelle Netzwerke sind wichtig: im Betrieb, für die Pflege zu Hause und für den Notfall.

nen oder -berater zur Verfügung. Sie sind Ansprechpartner für pflegende Beschäftigte und betrachten sowohl die konkrete Arbeitssituation im Betrieb wie auch den gesamten (Pflege-)Alltag, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Beratung unbedingt in Anspruch nehmen

Kleinere Unternehmen arbeiten manchmal mit externen Experten zusammen. Wenn ein solches Angebot besteht, sollte es unbedingt in Anspruch genommen werden. Der Gedanke „Ich schaff das schon alleine“ führt mit zunehmender Dauer der Pflege nämlich fast immer in die Krise. Häufig wird zu Beginn nicht bedacht, dass der kranke Mensch in der Regel nicht wieder gesund und der Aufwand für die Pflege immer größer wird. Viele pflegende Beschäftigte stehen zu Hause für den kranken Menschen ununterbrochen zur Verfügung. Dadurch sind sie viel enger und näher zusammen als vielleicht jemals zuvor. Das verändert das Leben und kann auch einen Abschied von der gesamten bisherigen Lebensplanung bedeuten. Die daraus entstehenden

meln, es entstehen neue Ideen und manchmal tauchen bislang nicht bedachte Möglichkeiten auf.

Zu einem betrieblichen Netzwerk könnten gehören: der Vereinbarkeitsberater oder die -beraterin, der Personalrat, die Gleichstellungsbeauftragte, bestimmte Kolleginnen und Kollegen, der Pflegedienst, eine Nachbarin, eine Haushaltshilfe, falls vorhanden Entspannungsangebote im Unternehmen wie Yoga oder Achtsamkeitstraining.

Ein individuelles Netzwerk für zu Hause besteht beispielsweise aus Pflegedienst, Kurzzeitpflege, Haushaltshilfe, Freunden, Nachbarn, ehrenamtlichen Entlastungskräften und der Pflegeberatungsstelle.

Ein mögliches Notfall-Netzwerk kann sein: Familie, Freunde, Nachbarn, Pflegedienst, Notfallnummer für pflegende Angehörige, Telefonseelsorge, sozial-psychiatrischer Notdienst, Kurzzeitpflege und Nachtpflege im Umkreis, Servicetelefon „Wege zur Pflege“, Hausnotruf, Alzheimer-Telefon.

Personalrat und Vereinbarkeitsberaterinnen oder -berater können über Arbeitszeitmodelle, gesetzliche An-

Tagespläne nutzen

Tagespläne können dabei helfen, alle Maßnahmen und Unterstützenden sinnvoll in den Tag einzuplanen. Ganz wichtig ist dabei auch, dass die Selbstfürsorge feste Termine bekommt. Ein gesunder Egoismus, also in gewissem Maße an sich denken und etwas für sich tun, ist eine wichtige Eigenschaft, um gesund zu bleiben. Ein fester Plan kann motivieren, alles auf Dauer umzusetzen. Halten Sie diese Pläne am besten schriftlich fest. Dafür bietet beispielsweise die Unfallkasse NRW entsprechende Vorlagen an.

Über sich selbst nachdenken

Um die individuell passenden Lösungen zu finden, ist es wichtig, sich vorab über die eigene Motivation, die eigenen Werte und auch die Familieneigenschaften und -geschichte klar zu werden.

Wichtige Fragen sind:

- Warum vereinbare ich Pflege und Beruf?
- Welche Erfahrungen in meiner (Familien-)Geschichte haben mich geprägt?
- Was glaube ich, wo meine Grenzen liegen?



LÖSUNGEN IM BETRIEB

- individuelle Verabredungen und flexible Arbeitszeitmodelle, wie Verkürzung der Arbeitszeit bei ungeplanten Abwesenheiten, kurzfristige Sonderurlaube im Notfall
- Telearbeitsplätze
- Jobsharing, Lebensarbeitszeitkonten, Home-Office
- Freistellung mit Zeitbudgets
- Aufgaben umstrukturieren
- pünktlicher Feierabend dank gut funktionierender Vertretungsregelung

Ein vollständiger Medikationsplan schützt die Gesundheit

Dieser Plan ist Gold wert

Der Medikationsplan – alle Medikamente im Blick

Medikationsplan schafft Überblick!

geb.: 27.02.1953
ausgedruckt von: Praxis Dr. Müller, Weißstr. 543, 12345 Beispielhausen
ausgedruckt am: 17.09.2019
E-Mail: mueller@beispielhausen.de

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	morgens	mittags	abends	zur Nacht	Einheit	Hinweise	Grund
Wirkstoff A	Handelsname 1	125 mg	Tabletten	1	0	0	0	Stück	0,5 Std. vor dem Frühstück	Schilddrüsenunterfunktion
Wirkstoff B	Handelsname 2	160 mg	Tabletten	1	0	1	0	Stück		Bluthochdruck/Herzschwäche
Wirkstoff C	Handelsname 3	100 E/ml	Lösung	20	0	20	0	I.E.*	Unmittelbar vor den Mahlzeiten spritzen, Wechseln der Einstichstellen	Diabetes
zu besonderen Zeiten anzuwendende Medikamente										
Wirkstoff D	Handelsname 4	180 mg	Pflaster	alle 2 Tage				Stück		Schmerzen
Wirkstoff E	Handelsname 5	1 mg/ml	Lösung	20	20	20	0	Tropfen	bei Bedarf mit etwas Flüssigkeit verdünnt vor den Mahlzeiten	Übelkeit
Selbstmedikation										
Wirkstoff F	Handelsname 6	300 mg	Tabl.	1	0	0	1	Stück	Einnehmen bis zum 12.11.2019	depressive Stimmungen

* Internationale Einheiten

Wird schon passen! In vielen Bereichen des Lebens kann es entspannend sein, nicht alles auf die Goldwaage zu legen. Bei der Einnahme von Medikamenten ist das anders, besonders wenn es mehrere sind. Hier ist absolute Genauigkeit gefragt. Der Medikationsplan hilft dabei und es lohnt sich, ihn vollständig und aktuell zu halten.

chem Grund sie verschrieben wurden. In der Regel funktioniert das Erstellen eines Medikationsplans recht gut, doch er muss auch aktuell sein, um wirklich seinen vollen Nutzen zu entfalten. Das kann besonders in einer Notsituation wichtig werden, wenn schnell Entscheidungen über eine Behandlung getroffen werden müssen. Ein aktueller Medikationsplan ist dann eine enorme Hilfe für die behandelnden medizinischen Kräfte.

Manchmal gehen immer noch Informationen zwischen den einzelnen Arztpraxen verloren, beispielsweise wenn Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt gar nicht weiß, dass Sie eine spezialisierte Praxis aufgesucht haben und ein Me-

dikament verordnet wurde. Deshalb ist es gut, wenn Sie selbst mit darauf achten, dass der Plan aktuell ist, inklusive aller frei verkäuflichen Arzneimittel, die Sie einnehmen. Mit der elektronischen Gesundheitskarte ist es auch möglich, den Medikationsplan auf der Versicherungskarte zu speichern. Der Vorteil ist, dass Sie die Karte in der Regel bei jedem Arztbesuch und im Notfall direkt greifbar haben. Sie entscheiden, wer den elektronischen Medikationsplan auf der Karte lesen oder ergänzen darf. Um diese Funktion zu nutzen, muss die Karte mit der PIN freigegeben werden. Sind Ihnen Papier und Stift lieber, können Sie auch weiterhin einen Ausdruck verlangen – und darauf achten, dass die Liste vollständig ist. Denn das ist das Wichtigste. | Autorin: Sabine Anne Lück

Im Alter stehen wir häufig in Kontakt mit mehreren Ärzten. Neben der Hausärztin oder dem Hausarzt sind zunehmend Spezialistinnen und Spezialisten gefragt, die sich beispielsweise um unsere Herzgesundheit kümmern oder orthopädische Probleme behandeln. Jeder verschreibt ein Medikament und manchmal weiß der eine nicht, was der andere verordnet hat. Dadurch kann eine Therapie beeinträchtigt werden oder es können im schlimmsten Fall gefährliche Wechselwirkungen zwischen den Medikamenten entstehen, die die Gesundheit weiter angreifen.

festgeschrieben. Alle Patientinnen und Patienten, die mindestens drei verordnete Arzneimittel über vier Wochen oder länger anwenden, haben einen solchen Anspruch.

Meistens erstellt die Hausärztin bzw. der Hausarzt diese Übersicht über die Medikamente und druckt sie aus. Manchmal kann das auch eine Fachärztin/ein Facharzt übernehmen. Eingetragen wird, welche Medikamente mit welchem Wirkstoff wann und in welcher Stärke und Darreichungsform eingenommen werden und aus wel-

Um genau das zu verhindern, wurde vor einigen Jahren ein gesetzlicher Anspruch auf einen Medikationsplan

Frei verkäuflich = ungefährlich?

Weit verbreitet ist der Gedanke, dass frei verkäufliche Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel „ungefährlich“ sind und deshalb gar nicht im Medikationsplan auftauchen müssen. Doch Vorsicht! Auch diese Präparate können unerwünschte Wechselwirkungen verursachen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Bescheid sagen, welche frei verkäuflichen Arzneimittel Sie einnehmen.

Kein Anspruch auf einen Medikationsplan?

Sie haben keinen Anspruch auf einen Medikationsplan? Führen Sie selber einen. Halten Sie ihn aktuell und tragen Sie ihn am besten immer bei sich. Im Notfall kann das sehr wertvoll sein. Frei verkäufliche Arzneimittel nicht vergessen! Und gegebenenfalls auch Allergien aufführen, wenn Sie bestimmte Arzneimittel oder Wirkstoffe nicht vertragen. Muster für den bundeseinheitlichen Medikationsplan gibt es beispielsweise hier:

www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de

Sie haben keinen Plan bekommen?

Sie nehmen drei verordnete Medikamente über vier Wochen oder länger und haben keinen Medikationsplan bekommen? Sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf an. Er ist dazu verpflichtet, Ihnen einen Plan auszustellen. Ein vollständiger, aktualisierter Plan schützt Sie!

Heiter bleiben, wenn es ernst wird



© Peter Gaymann, www.demensch.gaymann.de Die Zeichnung stammt aus dem DEMENSCH-Kalender.