



Liebe Leserin, lieber Leser!

„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.“ Dieses Zitat von Alexis Carell möchten wir der Frühjahrsausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE und ganz besonders dem Bericht über die Ausbildung von Fachkräften bei unserem kirchlichen Pflegedienst voranstellen.

Nachdem im Januar das Pflege-stärkungsgesetz II mit vielen Neuerungen in Kraft getreten ist, beraten wir Sie gern, wenn Sie Fragen dazu haben. Sie können uns zu den Bürozeiten in Schwetzingen in der Hildastraße 4a und in Eppelheim in der Scheffelstraße 11 besuchen oder telefonisch unter 06202-27 68 0 bzw. 06221-73 92 98 0 einen Termin vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie und nehmen uns Zeit für Ihre Fragen!

Heike Wies
Pflegedienstleiterin



WIR BILDEN AUS

Gute Pflege braucht Fachkräfte

Immer mehr Menschen werden pflegebedürftig und der Bedarf an Fachkräften steigt.

Wir legen als kirchlicher Pflegedienst großen Wert darauf, Altenpflegerinnen und Altenpfleger sorgfältig auszubilden.

ENDE 2015 waren in Deutschland knapp 2,9 Millionen Menschen pflegebedürftig, gut 2 Millionen davon wurden zu Hause versorgt. Diese Zahlen werden voraussichtlich weiter steigen und deshalb benötigen wir mehr qualifizierte Pflegekräfte. Für unseren kirchlichen Pflegedienst wächst der Bedarf ganz konkret mit

der Eröffnung der Tagespflege und der Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz im kommenden Jahr. Wir sehen es als unsere Aufgabe, fachgerecht auszubilden und die Lernenden gründlich anzuleiten und intensiv zu begleiten. Mittlerweile haben drei Mitarbeiterinnen sich zu Praxisanleiterinnen weitergebildet, um dieser Aufgabe gerecht zu werden. So können wir ein hohes Maß an fachlicher und sozialer Kompetenz während der gesamten Ausbildung gewährleisten.

IM ERSTEN JAHR begleiten die Auszubildenden unsere examinierten Pflegefachkräfte, um den Umgang mit Kunden, Angehörigen und Ärzten zu lernen und darin Sicherheit zu erlangen. Zusätzlich absolvieren sie ein Praktikum in einer stationären Pflegeeinrichtung und schließen das erste Jahr mit der Prüfung zur Altenpflegehelferin bzw. zum Altenpflegehelfer ab. Im zweiten Ausbildungsjahr werden zusätzliche Kenntnisse und Fertigkeiten erworben, nämlich im Aktivierungsbereich, in einem Allgemeinkrankenhaus und in einer gerontopsychiatrischen Einrichtung.

PRO JAHR müssen die Auszubildenden ein bis zwei sogenannte Praxisbesuche absolvieren, bei denen ihre Arbeit mit den pflegebedürftigen Menschen von der Altenpflegeschule geprüft wird. Unsere Praxisanleiterinnen unterstüt-

zen und begleiten die Vorbereitung auf diese Termine und die Praxisbesuche selbst. Generell wechseln sich der Unterricht in der Altenpflegeschule



Kompetent in die Praxis

le und die praktische Ausbildung in mehrwöchigen Blöcken ab. Für uns ist es wichtig, dass das theoretische Fachwissen zeitnah in der Praxis angewendet werden kann.

AUCH UNSERE LANGJÄHRIG erfahrenen Pflegefachkräfte profitieren von der Zusammenarbeit mit den Auszubildenden. Sie erhalten neue Impulse für die tägliche Arbeit und ihr Fachwissen bleibt auf dem neuesten Stand. Inzwischen haben wir bereits vier Altenpflegehelferinnen und zwei Altenpflegerinnen erfolgreich ausgebildet. Das Schönste daran ist, dass wir sie alle übernehmen konnten und damit auch in Zukunft eine qualitätsvolle Pflege gewährleisten können. |

Wir stellen uns vor

Sinita Siemke, Karin Wolf und Rosali Reiberg | Praxisanleiterinnen



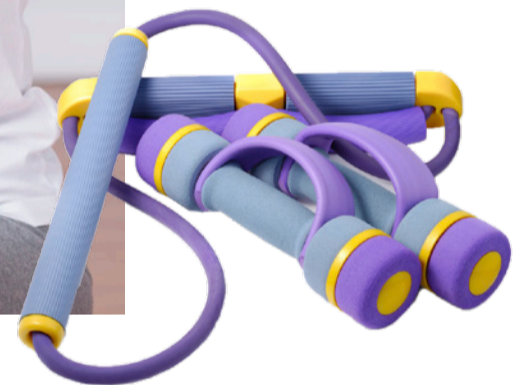
Als Praxisanleiterinnen des Kirchlichen Pflegedienstes Kurpfalz e.V. liegt es uns am Herzen, den Auszubildenden unser Leitbild nahezubringen. Wir gewährleisten, dass sie eine sach- und fachgerechte Anleitung bekommen. Die Auszubildenden werden von uns in allen Situationen unterstützt, gefordert und begleitet. Außerdem findet seit April alle zwei Wochen ein Ausbildungstreff statt, wo wir gemeinsam Wunschthemen der Auszubildenden besprechen und gegebenenfalls in die Tat umsetzen. |

Wer rastet, der rostet

Sport und Bewegung sind besonders im Alter wichtig. Wer pauschal sagt „Ich kann nicht mehr“, vergibt 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 und 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

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

sollte sich trotzdem – 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, sodass fast jeder auf der Suche nach der passenden Betätigung fündig wird. Viele Sportvereine haben eine Senioren-Abteilung 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 beim TV Eiche im rheinischen Bad Honnef 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

Menschen, die schon ihr ganzes Leben lang Sport getrieben haben, lassen 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





Raus an die frische Luft!
Spaziergehen oder
Nordic Walking tun gut.

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.



Fit und aktiv im Ruhestand

Ratgeber der Deutschen Seniorenliga

Studien belegen, dass zwei Drittel der Generation 60 plus ihren Ruhestand positiv erleben. Das heißt aber auch: Jeder Dritte hat Schwierigkeiten mit der Umstellung. Die Seniorenliga-Broschüre „Mitten im Leben – auch nach dem Beruf“ bietet Anregungen für die Vorbereitung auf den Ruhestand und Tipps zum bewussten und aktiven Ausstieg aus dem Erwerbsleben. Gefördert wird der Ratgeber vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Den kostenlosen Ratgeber gibt's bei der Deutschen Seniorenliga, Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn oder als PDF unter www.deutsche-seniorenliga.de

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 Aufstehen 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 werden leichter. Die Ausdauer wird durch Krafttraining allerdings kaum verbessert. Deshalb die Empfehlung: „Gehen Sie an den Tagen, an denen Sie kein Krafttraining machen, spazieren.“

Tanzen ist gesellig und stärkt
das Gleichgewicht.



Neben Kraft ist Gleichgewicht das zweite wichtige Stichwort, wenn es darum geht, lange fit und selbständig 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. „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 selbständig zu bleiben. Die Möglichkeiten sind vielfältig. |

Autorin: Sabine Anne Lück

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 19,95 Euro.

ATTRAKTIVES KONZEPT: DIE WOHNGEMEINSCHAFT FÜRS ALTER

Mit Gleichgesinnten leben



Möglichst selbstständig, aber nicht einsam. Das ist in einer Wohngemeinschaft möglich.

DIE MEISTEN ÄLTEREN MENSCHEN wollen möglichst selbstbestimmt leben, auch wenn sie im Alltag Unterstützung benötigen und der Pflegebedarf steigt. Es geht nicht mehr nur darum, versorgt zu sein, sondern die Lebensqualität rückt immer mehr in den Blickpunkt. Deshalb ist das Angebot an Wohnformen für ältere Menschen heute viel breiter gefächert als früher.

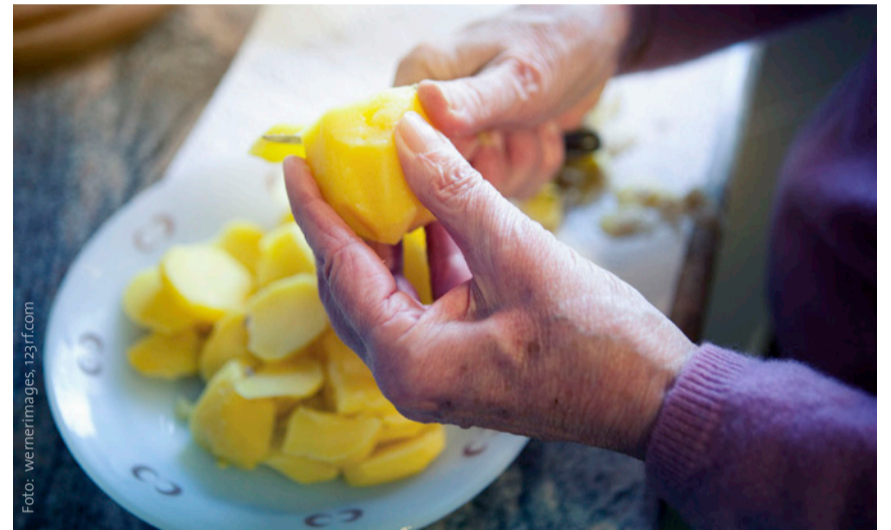
Eine gute Möglichkeit, Selbstständigkeit und Gemeinschaft zu kombinieren, ist

eine Wohngemeinschaft (WG). Seit einigen Jahren bieten viele Träger WGs für Menschen an, die im Alltag Hilfe brauchen oder auch an Demenz erkrankt sind. Die Senioren leben gemeinsam mit anderen in einer familienähnlichen Gemeinschaft, wobei ihnen gleichzeitig genügend Raum für ein privates Leben bleibt. In der Regel leistet ein ambulanter Pflegedienst die Unterstützung, die gebraucht wird.

HERZSTÜCK IST DER GEMEINSAME WOHNRAUM

Senioren-WGs sollten barrierefrei sein und bieten üblicherweise Platz für ungefähr sechs bis zehn ältere Menschen, von denen jeder ein eigenes Zimmer bewohnt. Die Zimmer sind nicht möbliert und können individuell eingerichtet werden. Je nach Gegebenheiten gehört ein eigenes Bad dazu oder mehrere Bäder werden gemeinsam genutzt. Das Herzstück und der Treffpunkt für alle ist ein großer zentraler Wohnraum, der häufig mit einer offenen Küche verbunden ist. Hier findet das alltägliche Leben statt, und entsprechend ihren Möglichkeiten können sich die WG-Mitglieder in die Gestaltung des Tagesablaufs einbringen. Besonders wichtig sind dabei das gemeinsame Kochen und Essen. Durch das Miteinander bleiben die Alltagskompetenzen der älteren Menschen erhalten und werden gestärkt. Jede WG muss für sich entscheiden, welche Tätigkeiten die Bewohner selbst übernehmen können und was professionelle Pflegekräfte leisten sollen.

Wohngemeinschaften für ältere Menschen werden immer beliebter. Auch für hilfsbedürftige oder demenzerkrankte Senioren sind sie eine mögliche Alternative. Sie bieten eine gute Mischung aus Gemeinsamkeit, Privatsphäre und individueller Betreuung.



Auch demenzerkrankte Menschen können in der WG kleinere Hausarbeiten übernehmen.

Neben der Barrierefreiheit sollten die Räumlichkeiten für eine Wohngemeinschaft noch eine weitere Anforderung erfüllen: nämlich eine Lage, die es Angehörigen oder mobilen alten Freunden leicht macht, einen Besuch abzustatten. Dabei hilft ein guter Anschluss an das öffentliche Verkehrsnetz. Auch gut erreichbare Einkaufsmöglichkeiten und Grünanlagen tragen zur Lebensqualität bei.

WGS FÜR DEMENZERKRANKTE MENSCHEN

Eine ambulante Wohngemeinschaft, in der ausschließlich demenzerkrankte Menschen leben, bietet „Vita Vitalis e.V.“ in Hockenheim. Rund um die Uhr ist hier eine Betreuerin anwesend, die sich um die WG-Mitglieder kümmert. Auch die Architektur ist an die Bedürfnisse und die Wahrnehmungen der Bewohner angepasst. Das betrifft sowohl die Farb- und Lichtgestaltung wie auch die Anlage eines Flurs, der um eines der Badezimmer herumführt. Er ist für demenzerkrankte Menschen mit großem Bewegungsdrang gedacht.

AMBULANTE PFLEGEDIENSTE UNTERSTÜTZEN

Die Kosten für ein Zimmer in einer Senioren-WG setzen sich zusammen aus einer normalen ortsüblichen Miete

und den anfallenden Betreuungskosten. Das Konzept der Wohngemeinschaft von „Vita Vitalis“ sieht beispielsweise vor, dass jeder Bewohner mit dem ambulanten Pflegedienst einen eigenen Betreuungsvertrag abschließt. Aus dem individuellen Pflegebedarf ergibt sich der zu zahlende Betrag. Die Beiträge aller Bewohner kommen in einen gemeinsamen Topf, aus dem die gesamten Leistungen bezahlt werden. Das ist die Grundlage für eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung in der Wohngemeinschaft. Dabei ist dem Verein wichtig, dass die Kosten der gesamten Versorgung nicht wesentlich über denen liegen, die bei der häuslichen Pflege und Betreuung anfallen. |



Gut betreut in der WG durch einen ambulanten Pflegedienst.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViSDp: Kirchliche Sozialstation Elsenzthal e.V., Meckesheim, Telefon 06226 2099

Evangelische Sozialstation Eppingen e.V., Eppingen, Telefon: 07262 2523000

Kirchliche Sozialstation im Gemeindeverwaltungsverband Waibstadt e.V., Flinsbach Telefon 07263 96330

Evangelische Diakoniestation Heidelberg, Heidelberg, Telefon 06221 4379299

Kirchliche Sozialstation Hockenheim e.V., Hockenheim, Telefon 06205 9433-33

Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V., Schwetzingen/Eppelheim Telefon 06202 27680

Sozialstation Sinsheim e.V., Sinsheim Telefon 07265 911560

Auflage 4.600 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

Lück + Sitz Medien Partnerschaft Journalistin und Grafik-Designerin, info@gepflegt-zu-hause.de Telefon 02224 987440