



Liebe Leserin,
lieber Leser,

wer rastet, der rostet. Das sagt sich leicht, ist aber oft mühsam zu beherzigen – vor allem, wenn man schon „Rost“ angesetzt hat. Mit unserem neuen häuslichen Angebot unterstützen wir Seniorinnen und Senioren mit einem Bewegungstraining – sanft und wirkungsvoll zugleich. Und wer als pflegebedürftig eingestuft ist, kann sich dieses Training sogar von der Pflegekasse bezahlen lassen.

Die Pflege unserer Füße – so wichtig, so vernachlässigt. Wie Sie Ihren Füßen etwas Gutes tun können, lesen Sie auf den nächsten Seiten. Ebenfalls in dieser Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE: Infos zu den neuen Betreuungsleistungen für alle pflegebedürftigen Menschen nach dem Pflegestärkungsgesetz. Wir freuen uns, wenn Sie in unserer Hauszeitung wieder Wissenswertes für sich entdecken.

Waltraud Kannen
Geschäftsführerin



FIT IM ALTER: AKTIVIERUNG UND SANFTES TRAINING ZU HAUSE

Mit Muskelkraft in Balance bleiben

Stolpern Sie häufiger? Dann liegt es vielleicht daran, dass Ihre Muskeln unterbeschäftigt sind und mehr gefordert werden wollen. Sport und Krafttraining lohnen sich in jedem Alter.

JEDER DRITTE über 65-Jährige stürzt einmal im Jahr. Nachlassende Muskelkraft und das schlechte Zusammenspiel der Muskeln untereinander sind die häufigsten Ursachen. Die Beweglichkeit lässt nach und nicht selten entsteht daraus dann im späteren Verlauf Invalidität und Pfe-

gebedürftigkeit. Bei unspezifischem Rückenschmerz sind häufig schlappe oder aber auch strapazierte Muskeln der Auslöser. Durch falsche Körperhaltung, zu langes Sitzen, Schonhaltung – etwa nach einer Verletzung – können beanspruchte Muskeln verkramphen, während andere zu wenig gefordert werden. Hier bringt gezielte Bewegung schnelle Hilfe.

UNSERE PFLEGEFACHKRÄFTE wissen: Regelmäßiges Training bis ins hohe Alter ist wichtig! Es trägt dazu bei, fit und selbstbestimmt zu leben, geistig rege zu bleiben und sogar chronischen Krankheiten vorzubeugen. Mit unserem neuen Angebot „Betreuung durch Aktivierung“ möchten wir vor allem diejenigen ansprechen, die sich nicht mehr fit genug fühlen, in unsere Gruppen (siehe Kasten) zu kommen, und bereits über die Pflegeversicherung als pflegebedürftig eingestuft sind. Gerade in dieser Situation braucht man kräftige Muskeln, um die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu fördern. Wir ersetzen keine Physiotherapeutin, sondern trainieren abwechslungsreich und mit Freude Alltagssituationen, damit die Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten bleibt. Klassische Übungen sind unter anderem das Treppensteigen, das Sich-Bücken, das richtige Aufstehen und Hinsetzen.



Ballspielen lockert die Muskeln und trainiert das Gleichgewicht.

WICHTIG IST UNS, dass wir Sie vor dem Start zu Hause besuchen und mit Ihnen besprechen, welche Situationen Ihnen Unsicherheiten bereiten. Danach stellen wir einen individuellen Übungsplan mit Ihnen zusammen. Bezahlen lässt sich das häusliche Bewegungstraining über die zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen, auf die jeder Pflegebedürftige Anspruch hat (siehe dazu auch Seite 4). |

Wir stellen uns vor

Sabine Tehrani | Leiterin des Bewegungstrainings



In meiner mehr als zehnjährigen Berufstätigkeit als Krankenschwester der Sozialstation bedauere ich immer wieder, dass es ältere Menschen oft verlernen, sich ausreichend zu bewegen. Sie machen häufig nur noch das Nötigste. Das führt zu einem Teufelskreis: Sie werden immer unsicherer, Knochen und Gelenke tun weh.

In meiner Freizeit beschäftige ich mich bereits seit vielen Jahren mit Sportangeboten für Kinder. Jetzt freue ich

mich darauf, das neue Bewegungsangebot der Sozialstation für alte Menschen umzusetzen. Mir selber bereitet Bewegung viel Freude und ich fühle mich dadurch wohl. Diese Erfahrung kann ich weitergeben und Seniorinnen und Senioren dazu anleiten, sich gezielt zu bewegen, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Mein Team und ich – wir freuen uns auf Sie! |

THEMEN DIESER AUSGABE

Seiten 2 + 3

Gut zu Fuß bleiben
mit Wohlfühlfüßen

Seite 4

Mehr Zeit, mehr Betreuung,
mehr Entlastung

*Regelmäßiges Training
hält fit und macht auch
noch Spaß!*

Information zu unseren Gymnastikgruppen

Mittwoch von 14.30 bis 15.30 Uhr
in Ballrechten

Donnerstag von 10.30 bis 11.30 Uhr
in Bad Krozingen

Freitag von 10.30 bis 11.30 Uhr
in Staufen



Die Füße und die Seele baumeln lassen – das belebt den ganzen Körper.

SCHENKEN SIE DEN FUNDAMENTEN IHRES KÖRPERS MEHR AUFMERKSAMKEIT

Wohlfühlfüße

Wie kommt es, dass gerade den Füßen oft so wenig Beachtung geschenkt wird? Liegt es daran, dass sie der Teil des Körpers sind, der am weitesten vom Kopf entfernt ist? Hat es damit zu tun, dass die Füße meistens in Socken und Schuhen stecken?

WIE WICHTIG GESUNDE FÜSSE SIND, fällt meistens erst auf, wenn sie nicht mehr „mitmachen“. Wenn die Füße schmerzen oder anschwellen, Blasen entstehen oder Knochen sich verformen. Mehr Achtsamkeit für die Fundamente unseres Körpers kann dem vorbeugen. Einfache Regeln schützen unsere Füße vor unnötigem Verschleiß.

SCHUHE – RICHTIG KAUFEN UND GEBRAUCHEN

Der größte Feind der Füße ist schlechtes Schuhwerk. Ironisch schrieb dazu Mark Twain: „Wer alle Sorgen der Welt vergessen will, braucht nur Schuhe zu tragen, die eine Nummer zu klein sind.“ Da Füße unterschiedlich groß und breit sind, muss die gewählte Schuhgröße immer einen gewissen Anpassungsspielraum bieten. Das heißt, die Zehen sollten im Schuh noch gespreizt werden können, und bis zur Spitze des Schuhs gönnt man ihnen ca. 1,5 cm Luft. Zu den bewährten „Weisheiten“ des Schuhkaufs zählt es auch, dass man Schuhe am besten nachmittags oder abends anprobiert, weil die Füße im Tagesverlauf anschwellen.

Außerdem sollte man, wenn möglich, nach Schuhen suchen, die sich

besohlen lassen, denn nach längerem Gebrauch nutzen sich in der Regel Absätze ab, werden schief, was beim Gehen die Knöchel belastet. Schuhe sollten außerdem regelmäßig gewechselt werden, das heißt, der Schuhschrank so gut gefüllt sein, dass sie immer mal mindestens einen Tag lang ruhen können. Das verschafft auch den Füßen wohltuende Abwechslung. Absätze von zwei Zentimetern und mehr sollten unbedingt vermieden werden, denn sie verlagern das Körpergewicht auf den vorderen Fußteil – eine dauernde Fehlbelastung, die zu Hüft- und Rückenbeschwerden führt. Auch lösen hohe, enge Schuhe schmerzhaft Ballenveränderungen aus.

Wenn Schuhen ein anatomisches Fußbett zur Unterstützung des Fußgewölbes fehlt, können schmerzende und müde Beine die Folge sein. Mit sogenannten „aktiven Einlagen“ lässt sich der Mangel beheben. Solche Einlagen sorgen dafür, dass die Fußmuskulatur angeregt wird und der Fuß physiologisch „arbeitet“.

Wichtig ist auch: Füße müssen „atmen“ können. Daher empfehlen sich Schuhe aus atmungsaktiven Materialien, zum Beispiel Leder, oder Sohlen, die luft-

durchlässige und zugleich wasserdichte Mikroporen haben.

WAS DIE FÜSSE HÄUFIG PLAGT

Eine typische Folge zu enger Schuhe sind Hühneraugen. Wo der Schuh ständig drückt oder reibt, bildet sich zu viel Hornhaut. Diese wölbt sich einerseits nach oben und wächst andererseits in die Haut hinein. Solche „Verdickungen“ sind zwar harmlos, können aber Schmerzen bereiten. Wie Blasen oder Schwielen sind sie mit speziellen Pflastern zu behandeln. Sollten sie sich entzünden, ist der Arzt gefordert.

Gewöhnliche Hornhaut lässt sich mit Bimsstein, Raspeln und auch Salbe vorsichtig entfernen. Stechende Schmerzen beim Gehen sind eventuell auf einen Fersensporn zurückzuführen, einen Knochenauswuchs im Fersenbereich. Zu flaches und zu hartes Laufen und die damit verbundenen Überlastungen können ihn auslösen. Bei älteren Menschen kommt ein Fersensporn recht häufig vor. Er muss nicht immer Beschwerden verursachen. Wenn doch, helfen Stoßwellentherapien sowie spezielle Einlagen vom Orthopäden.

Weit verbreitet und besonders lästig sind Schweißfüße und Fußpilz. Ihnen ist leicht vorzubeugen – durch die Anwendung von Pudern oder Sprays, vor allem aber durch regelmäßiges, tägliches Waschen der Füße. Nach dem Baden oder Duschen die Zehenzwischenräume gut abtrocknen, um das feucht-warme Klima zu vermeiden, das dem Fußpilz so entgegenkommt. Außerdem: besser Baumwollsocken tragen als Socken aus Synthetik. Zu gesunden Füßen gehört auch die Pflege der Fußnägel, die sich nach einem Fußbad gut schneiden lassen. Die Nägel an den Ecken nicht zu stark kürzen, das erhöht sonst die Gefahr des Einwachsens.

Die Füße pflegt auch, wer Übergewicht reduziert. Schließlich tragen die Füße die ganze Last des Körpers, müssen den Auftritt abfedern, das Gleichgewicht halten, stehen, gehen, laufen, springen. Der Abrieb an Knorpeln und Knochen durch Fehlbelastungen kann nach Jahren zur Arthrose führen, die sich im höheren Alter am häufigsten an Füßen, Knien und der Hüfte bemerkbar macht. Für die Füße ist zu viel und auch zu wenig Bewegung gleichermaßen schädlich.

VON DEN ZEHEN BIS ZUM ZOPF

Bereits in der Bibel sind Fußwaschungen bekannt. Jesus wusch am Vorabend der Kreuzigung seinen Jüngern die Füße. In vielen Kirchen spielt dieser Vorgang als Zeremonie bis heute eine wichtige Rolle. Eine andere biblische Szene handelt von der Sünderin, die Jesus die Füße „salbt“. Hier geht es um mehr als um Hautpflege. Das Bemühen um das Wohl der Füße wird zum Ausdruck einer hohen Wertschätzung der Person. In orientalischen Ländern kennt man Fußwaschungen noch als Ritual der Gastfreundschaft. In China ist es durchaus üblich, sich nach einem anstrengenden Tag oder Einkauf in speziellen Shops die Füße massieren zu lassen.



So wohltuend: barfuß laufen

Fußbäder und -massagen beleben den ganzen Körper und auch den Geist. Unzählige Nervenenden machen die Fußsohlen besonders reizempfindlich. Die Stimulation bestimmter Fußareale wirkt auf einzelne Organe oder Körperbereiche. Auf dieser Erkenntnis und Erfahrung beruht die Fußreflexzonen-therapie. Auch die traditionelle chinesische Medizin beschreibt den Körper als ein vernetztes System, bei dem praktisch alles, von den Zehen bis zu den Haarspitzen, in Verbindung steht. Durch sanfte Berührungen und Streichbewegungen, aber auch durch Druck oder Akupunktur können körperliche Vorgänge, Schmerz und Krankheiten von den Füßen her beeinflusst werden.

Auf einfache Weise kann man selbst solche Impulse auslösen, indem man einen Igelball mit der nackten Fußsohle hin und her rollt. Schon nach kurzer Zeit wird man ein angenehmes Gefühl nicht nur im Fuß verspüren. Der Stachelreiz fördert die Durchblu-

tion und hilft, die Fußmuskulatur zu entspannen.

Besonders Frauen klagen häufig über chronisch kalte Füße. Dagegen hilft ein Wechselfußbad. Man stellt warmes und kaltes Wasser nebeneinander und taucht die Füße abwechselnd darin ein. Die warme Anwendung dauert acht bis zehn Minuten, die kalte nur acht bis zehn Sekunden. Der Wechsel erfolgt zwei- bis dreimal, wobei mit der kalten Anwendung abgeschlossen wird.

Bei geschwollenen Füßen empfehlen sich Bäder mit Meersalz, gegen Schweißfüße wirken Eichenrinden- und bei wunden Füßen Kamillenblütenbäder.

BARFUSS IM SAND

Unsere Füße sind vielen Strapazen ausgesetzt, deshalb sollten wir sie hin und wieder mit einer besonderen Wohltat belohnen: barfuß im Sand, über eine Wiese oder im flachen Wasser gehen – freien Lauf lassen sozusagen. Eine Alternative besonders im Winter ist hin und wieder eine Fußgymnastik. Dafür gibt es einfache Übungen. Befreien Sie sich aus den Schuhen und probieren Sie Folgendes aus:

- Im Sitzen Beine leicht anheben, Füße kreisen, beugen und strecken, Zehen anziehen und strecken.
- Im Stand von den Zehenspitzen auf die Fersen und wieder zurück abrollen.
- Einen Stab unter der Fußsohle vor und zurück rollen und ihn mit den Zehen greifen.
- Ein Geschirrtuch oder Taschentuch auf den Boden legen und mit den Zehen „auffressen“.
- Morgens beim Zähneputzen auf die Zehenspitzen stellen und die Fersen kreisen lassen, ohne sie abzusetzen – das ist gleichzeitig ein schönes Venentraining.
- Treppensteigen mit Schwerpunkt auf dem vorderen Fuß – das regt den venösen Rückstrom an, da die Muskeln von Oberschenkeln, Waden und Fußsohlen ungewöhnlich viel Hubarbeit leisten müssen.

BESONDERE PROBLEME BEI DIABETES

Mehr als andere Menschen müssen Diabetiker auf ihre Füße achten. Die Haut ihrer Sohlen neigt stärker zu Trockenheit und durch diabetestypi-

sche Muskelverkürzungen verformen sich oft die Zehen. Vor allem aber verlieren viele Diabetiker, neuropathisch bedingt, mehr und mehr das Gefühl in den Füßen. So können sie kleine Fremdkörper im Schuh oder Verletzungen gar nicht mehr spüren. Ohne dass es ihnen Schmerzen bereitet, entwickeln sich an den Füßen Druckschäden, Risse, Infektionen oder diabetische Geschwüre. Das hat der Statistik nach bis zu 29.000 Fußamputationen jährlich in Deutschland zur Folge. Die meisten von ihnen wären vermeidbar. Entscheidend ist die Vorbeugung durch den Diabetiker selbst: in erster Linie vorsichtiger Umgang mit den Füßen und tägliche Fußkontrolle. Leider wirkt dem ein verhängnisvoller psychologischer Effekt entgegen: Die Betroffenen beginnen, den Körperbereich, der von ihnen nicht mehr „gefühlte“ wird, regelrecht aus dem Bewusstsein auszuklammern. Von daher ist es wichtig, auch Angehörige auf das Problem aufmerksam zu machen, damit sie mit darauf achten, die Füße regelmäßig zu untersuchen.

DRUCKENTLASTUNG IST DAS A UND O

Ist eine chronische Wunde am Fuß entstanden, kann diese nur durch ein abgestimmtes Zusammenwirken verschiedener Therapeuten geheilt werden. Ärzte müssen zum Beispiel das richtige Schema zur optimalen Blutzuckereinstellung beim Diabetiker festlegen. Ärzte und Pflegekräfte kümmern sich um die Behandlung der Wunde. Orthopädienschuhmacher stellen geeignete Hilfsmittel zur Fußentlastung zur Verfügung. Verwen-

det werden häufig sogenannte Vorfußentlastungsschuhe. Eine neue und optimierte Möglichkeit der Fußbetreuung bietet eine Art vergrößerter Skischuh: Vakuumkissen im Innern sorgen für eine gleichmäßige Druckverteilung rund um den Fuß und reduzieren beim Gehen auftretende Scherkräfte. Noch individueller ist die Versorgung mit einem speziellen Gipsverband, der direkt an Fuß und Unterschenkel anmodelliert wird. Er ermöglicht eine hundertprozentige Druckentlastung und gewährt den Betroffenen zugleich weitgehende Mobilität bis zum Abheilen der Wunde.

BLEIBEN SIE GUT ZU FUSS!

Ob Diabetiker oder nicht – wenn Fußbeschwerden auftreten, die über längere Zeit nicht nachlassen, oder wenn Sie an den Füßen etwas bemerken, das Sie beunruhigt, das schmerzt oder nicht heilt, sollten Sie in jedem Fall Ihrer Sozialstation davon berichten. Viel können Sie für die Gesundheit Ihrer Füße selbst tun. Ein schonender Umgang mit den Füßen bedeutet aber nicht, sie ruhigzustellen. Ganz im Gegenteil: Füße brauchen viel Bewegung – nur nicht gegen ihre natürliche Beschaffenheit! Oft hilft schon eine kleine Fußgymnastik zwischendurch, bei der man das Aufheben von Gegenständen, wie zum Beispiel einem Bleistift, mit den Zehen übt. Schenken Sie Ihren Füßen bewusst etwas mehr Aufmerksamkeit, damit Sie im Leben recht lange gut zu Fuß bleiben. |

© Quelle: Andreas Gericke, Berlin
Redaktion: GRIESHABER Redaktion + Medien | Bonn |
www.grieshaber-medien.de

Spezielle Hinweise für Diabetiker



- Auf Veränderungen an den Fußsohlen und in den Zehenzwischenräumen achten, ggf. einen Handspiegel verwenden.
- Füße zweimal wöchentlich in warmem, aber nicht heißem Wasser und nicht zu lange baden und rückfettende Seife verwenden.
- Füße immer sorgfältig abtrocknen.
- Keine scharfen Gegenstände bei der Fuß- und Nagelpflege verwenden, sondern Scheren und Feilen mit abgerundeten Spitzen.
- Raue Stellen und Hornhautpartien mit feuchtigkeitshaltigen Cremes/Salben behandeln.

WIR SCHENKEN IHNEN ZEIT

Für Pflegebedürftige mehr Betreuung. Für Angehörige mehr Entlastung.

Seit wann haben Dienstleister etwas zu verschenken, werden Sie sich fragen, wenn Sie die Überschrift dieses Beitrags lesen. Stimmt – und trotzdem ist richtig, was da steht.



Aktuelle Leistungen der Pflegeversicherung

Für pflegebedürftige Menschen, die körperlich erkrankt sind:

Pflegestufe	Pflegegeld	Pflegesachleistung
Pflegestufe I	244 €	468 €
Pflegestufe II	458 €	1.144 €
Pflegestufe III	728 €	1.612 €

Zusätzlich: monatlich 104 € für einen besonderen Betreuungsaufwand

Für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz (zum Beispiel mit Demenz):

Pflegestufe	Pflegegeld	Pflegesachleistung
Pflegestufe 0	123 €	231 €
Pflegestufe I	316 €	689 €
Pflegestufe II	545 €	1.298 €
Pflegestufe III	728 €	1.612 €

Zusätzlich: monatlich 104 € oder 208 € für einen besonderen Betreuungsaufwand

Außerdem:

- Verhinderungspflege 1.612 € jährlich
- Kurzzeitpflege 1.612 € jährlich
- Ersatz für Hilfsmittel, die zum Verbrauch bestimmt sind, wie zum Beispiel Inkontinenzmittel: 40 € monatlich
- Umbaumaßnahmen zum Beispiel im Bad oder in der Küche können bis max. 4.000 € je Maßnahme unterstützt werden.
- Zuschuss für Menschen in Wohngemeinschaften 205 € monatlich

SEIT ES DIE PFLEGEVERSICHERUNG gibt, wird immer wieder und zu Recht kritisiert, dass zu wenig Zeit da ist, um den Bedürfnissen der pflegebedürftigen Menschen und der Angehörigen gerecht zu werden. In der häuslichen Pflege werde mehr Zeit gebraucht – das ist die Erkenntnis, die sich wie ein roter Faden durch alle Erfahrungen derer zieht, die sich mit der Pflege zu Hause beschäftigen. Das Pflegestärkungsgesetz (PSG I), das seit Januar 2015 in Kraft ist, gibt uns als Kirchlichen Sozialstationen jetzt die Möglichkeit, verbesserte Angebote zu entwickeln, die Kranken und Angehörigen vor

allem eines bieten: mehr Zeit! Pflegebedürftige bekommen mehr Zeit, um gut betreut zu werden. Und pflegende Angehörige mehr freie Zeit, die sie von der Pflege entlastet und die sie guten Gewissens für sich nutzen können.

BESONDERS GESCHULTES PERSONAL

Als Kirchliche Sozialstationen setzen wir für die neuen Leistungen Mitarbeitende ein, die wir für ihre Aufgaben speziell qualifiziert haben und kontinuierlich schulen. Wir schenken Ihnen Zeit für

- auf Ihre Interessen und Wünsche abgestimmte Hilfen und Leistungen,

zum Beispiel in der Haushaltsführung, zur Freizeitgestaltung etc.

- Begleitung bei (Tages-)Ausflügen
- Aktivitäten zur Entspannung, Mobilisation und zur Förderung der Beweglichkeit
- wahrnehmungsfördernde und prophylaktische Aktivitäten, Erinnerungsarbeit, Gedächtnistraining

DAS PSG I MACHT'S MÖGLICH

Seit Januar gibt es diese zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen für alle Leistungsempfänger der Pflegeversicherung. Das heißt: Jeder anerkannt Pflegebedürftige hat un-

abhängig von der Pflegestufe einen Anspruch von bis zu monatlich 104 EUR. Die Auszahlung der Summe ist daran gebunden, dass die Leistung in Anspruch genommen wird. Der Betrag wird dann erstattet. Menschen mit Demenz, denen ein erhöhter Bedarf attestiert wird, können sogar Leistungen im Wert von monatlich bis zu 208 EUR erhalten. Und: Wer das in einem Kalenderjahr nicht ausschöpft, kann den nicht verbrauchten Betrag in das nächste Kalenderhalbjahr übertragen.

Redaktion: Uschi Grieshaber | www.grieshaber-medien.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen/Gundelfingen
Telefon 07663 8969-200

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V., Breisach • Telefon 07667 90588-0

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen • Telefon 07666 900980

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V., Teningen • Telefon 07641 1484

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH, 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 8.800 Exemplare

Konzept, Redaktion, Produktionsmanagement:

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: ImageDesign, Köln

HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



© www.gaymann.de sowie aus dem Buch Wellness erschienen bei Mosaik/Goldmann.

PSG II soll 2017 kommen

Die Pflegeversicherung ist 20 Jahre alt. Jetzt wird sie in zwei Schritten überarbeitet.

Den ersten Teil hat die Bundesregierung bereits auf den Weg gebracht – mit Verbesserungen vor allem für die Menschen, die zu Hause gepflegt werden. Von dem Pflegestärkungsgesetz (PSG I) profitieren 2,5 Millionen pflegebedürftige Menschen. Sie erhalten derzeit verbesserte Leistungen im Umfang von 2,4 Milliarden Euro.

2017 soll die nächste Stufe des Pflegestärkungsgesetzes folgen – das PSG II.