



Liebe Leserin,
lieber Leser,

nach langen und intensiven Vorbereitungen war es im April endlich so weit: MITTENDRIN, die erste Pflegewohngemeinschaft in Staufen, konnte eröffnet werden. Wir freuen uns sehr, dass es das für die Zukunft der Region so wichtige Angebot jetzt gibt und stellen als Partner mit unserem dafür neu geschaffenen Team „Pflege- und Alltagsassistenten“ die 24-Stunden-Betreuung sicher. Lesen Sie mehr dazu auf dieser Seite von GEPFLEGT ZU HAUSE. Außerdem in dieser Ausgabe: Was Gesundheits- und Medizin-Apps können und was nicht – und was sie zu wertvollen Helfern macht. Darüber hinaus stellen wir Kirchliche Sozialstationen als Arbeitgeber vor, dessen Ziel es ist, gesunde Arbeitsplätze anzubieten.

Viel zu lesen also! Eine gute Lektüre wünscht Ihnen Ihre

Waltraud Kannen
Geschäftsführerin



PFLEGEWOHNGEMEINSCHAFT MITTENDRIN IN STAUFEN

Themen dieser Ausgabe

Seiten 2 + 3

Was können Gesundheits- und Medizin-Apps – und was nicht?

Seite 4

Bieten viel: Kirchliche Sozialstationen als Arbeitgeber

Gelernt ist gelernt: Die Fähigkeiten der Gäste sind in der WG gefragt.

Leben wie in einer Großfamilie

Erste selbstverantwortete Pflegewohngemeinschaft in Baden-Württemberg nach dem Wohn- und Teilhabegesetz

Für zehn Bürgerinnen ist die ambulante Wohngemeinschaft MITTENDRIN seit einem halben Jahr ihr neues Zuhause. Die Wohn- und Betreuungsform, wie sie im südlichen Breisgau jetzt zum ersten Mal angeboten wird, wurde für Menschen entwickelt, die wegen ihrer demenziellen Veränderungen nicht mehr wie bisher leben und wohnen können. MITTENDRIN versteht sich damit als Alternative zu den bekannten stationären Pflege- und Betreuungsangeboten.

DAS KONZEPT der Wohngemeinschaft MITTENDRIN orientiert sich an der Idee der Großfamilie. Das zeigt sich in der Architektur und in der Gestaltung des Alltags. Die knapp 400 Quadratmeter große Wohnung mit großzügigem Koch- und Essbereich, mehreren Bädern, einem Rundlauf speziell für Menschen, die durch hirnorganische Veränderungen daran leiden, ständig laufen zu müssen, sowie zwei große Gärten bilden das neue Zuhause. Der Alltag in der WG ist geprägt von einem strukturierten Tagesablauf mit wiederkehrenden Abläufen und Ritualen – so werden zum Beispiel die Mahlzeiten gemeinsam vorbereitet, und auch die morgendliche Gymnastik gehört dazu. Die Bewohnerinnen werden darin gefördert, sich ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechend an alltäglichen Aufgaben zu beteiligen – oft mit schönem Erfolg: Wir erleben immer wieder, dass verloren geglaubte Fähigkeiten nach einer Weile wiederkommen. Kleine und große Feste sowie Ausflüge wie zum Beispiel zum Stauffer Annafest sorgen für Freude, Abwechslung und gesellschaftliche Teilhabe. Und: MITTENDRIN ist ein Lebensort, den man auch dann nicht mehr verlassen muss, wenn das Leben zu Ende geht.

DIE ERSTEN PLANUNGEN für dieses innovative Projekt begannen bereits 2011. Wichtig ist den Initiatoren das Konzept der geteilten Verantwortung.

An dem Projekt wirken deshalb viele mit, zum Beispiel Investoren, freiwillig engagierte Bürgerinnen, Familien etc.



Gemeinsam etwas unternehmen:
Ausflug zum Annafest

Wir haben uns in einem öffentlichen Verfahren darum beworben, die Rund-um-die-Uhr-Betreuung zu sichern – und konnten überzeugen: mit unserem Betreuungs- und Pflegekonzept für eine ambulant betreute Wohngemeinschaft sowie durch unsere Expertise rund um das Thema Demenz. So leisten wir die 24-Stunden-Betreuung, Haushaltsführung, Grundpflege und die Organisation des Zusammenlebens mit einem eigens für die WG MITTENDRIN zusammengestellten Team. |

Mehr Infos:

- MITTENDRIN e.V., Vogesenring 14, 79219 Staufen, post@mittendrin-staufen.de
- Sozialstation Südlicher Breisgau, 07633 12219, Christoph Steiert

Wir stellen uns vor

Christoph Steiert | Leitung Assistenz- und Pflegeteam Wohngemeinschaft MITTENDRIN

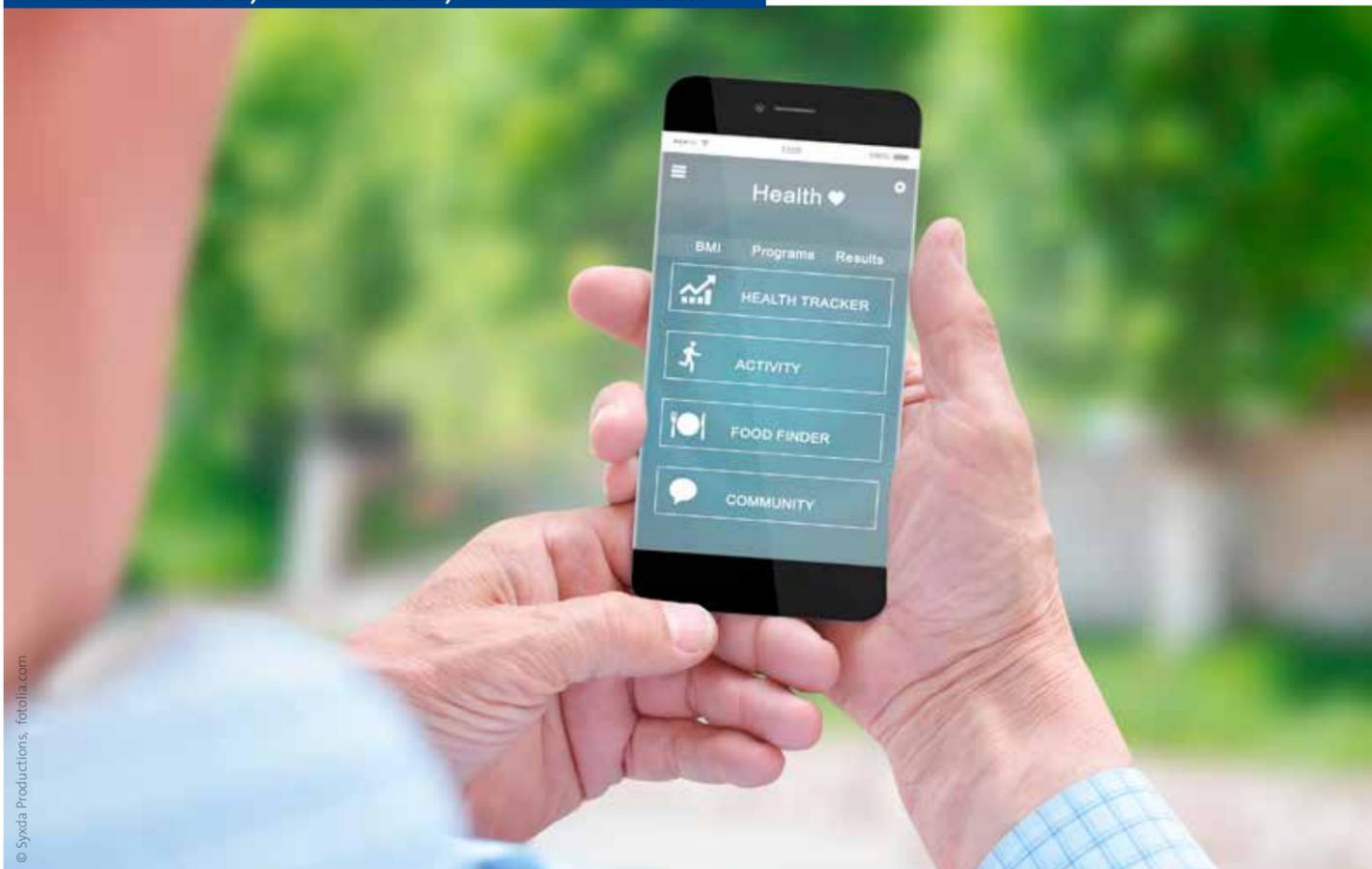


Als Gesundheits- und Krankenpfleger bin ich seit 2013 in der Sozialstation tätig. Ich komme aus der Region, war vor allem im Team Staufen-Münstertal aktiv und habe in der Leitung unserer Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz mitgewirkt.

Seit 2015 studiere ich in Freiburg berufsbegleitend Management im Gesundheitswesen. Im Studium beschäftige ich mich leidenschaftlich mit neuen, innovativen Wohn- und

Betreuungsformen sowie zukunftsfähigen Quartierskonzepten. Deshalb freue ich mich sehr, die Wohngemeinschaft MITTENDRIN in ihrem Aufbau zu begleiten und das eigens dafür eingerichtete, multiprofessionelle Pflege- und Betreuungsteam für die Sozialstation zu leiten. |

ÜBERWACHEN, MOTIVIEREN, GESÜNDER LEBEN



Wie Gesundheits- und Medizin-Apps helfen können

Mehr als 100.000 Gesundheits-Apps sind nach Schätzung von Experten heute auf dem Markt und jeden Monat kommen etwa 1.000 neue dazu. Die kleinen Programme fürs Smartphone können wertvolle Helfer sein, wenn es um Gesundheit und Fitness geht. Die Qualität ist aber recht unterschiedlich und es gibt einiges zu beachten, um sich in der Fülle des Angebots zurechtzufinden.

FÜR IMMER MEHR ältere Menschen ist es selbstverständlich, ein Smartphone zu besitzen. Die Nutzung ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen und damit auch der Zugriff auf Gesundheits- und Medizin-Apps. In den Online-Stores von Apple und Google gibt es jede Menge der kleinen Computerprogramme, die den Anwender dabei unterstützen wollen, gesünder zu leben, seine Krankheit besser zu bewältigen oder effizienter mit dem Arzt zusammenzuarbeiten, zum Beispiel über ein elektronisch geführtes Patiententagebuch.

LIFESTYLE- ODER MEDIZINPRODUKT?

Eine festgelegte Systematisierung der Apps gibt es nicht, doch das Universitätsklinikum Freiburg hat kürzlich eine Bestandsaufnahme gemacht und die Ergebnisse in einer Studie festgehalten. Demnach zielen Gesundheits-Apps in der Regel darauf, die Fitness zu erhalten und einen gesunden Lebensstil zu fördern. Hauptsächlich handelt es sich dabei um Apps, die sich um Fitness und Workout, Gewichtskontrolle und Ernährung drehen. Sie sind in

den App-Stores meistens in der Kategorie „Gesundheit und Fitness“ zu finden. Medizin-Apps richten sich dagegen an Ärzte, medizinische Fachkräfte und Patienten mit meist chronischen Krankheiten. Dabei handelt es sich um Programme, die beispielsweise helfen, den Blutdruck zu überwachen und zu dokumentieren, oder Diabetiker-Apps, bei denen Blutzuckerwerte, Insulingaben und Mahlzeiten elektronisch erfasst werden. Dazu kommen Nachschlagewerke und Lexika sowie Apps mit Suchfunktionen, beispielsweise, um einen passenden Arzt zu finden.

GESUNDHEITSWERTE DOKUMENTIEREN

Gesundheits- und Medizin-Apps können gute Dienste leisten, darüber sind sich die meisten Gesundheitspolitiker, Krankenkassen und Verbraucher einig. Mehr als die Hälfte der Verbraucher hat Befragungen zufolge bereits Gesundheits-Apps installiert. Senioren nutzen die Apps hauptsächlich, um Gesundheitswerte wie Gewicht und Blutdruck

elektronisch zu dokumentieren (38 Prozent). Ein Viertel zeichnet Informationen zur eigenen Krankengeschichte auf und 15 Prozent halten ihre sportlichen Unternehmungen fest.

Bei der Vielzahl der angebotenen Apps ist es jedoch für Laien und auch Ärzte häufig nicht einfach, zwischen gut und schlecht zu unterscheiden. Mit

wenigen Ausnahmen sind die Gesundheits-Apps keine Medizinprodukte, die dem entsprechenden Gesetz unterliegen, wobei zunächst alleine der App-Anbieter entscheidet, ob seine App einem medizinischen Zweck dient.

Bei Gesundheits-Apps, die sich an gesunde Menschen richten und in erster Linie das Wohlbefinden steigern sollen, lauern kaum Gefahren.

Dann ist es lediglich ärgerlich, wenn beispielsweise

Kalorien falsch berechnet werden und das Abnehmen nicht

wie gewünscht funktioniert. Ein größeres Risiko gibt es bei

Apps, die anbieten, eine Diagnose zu stellen, beispielsweise zu ermitteln,

wie gefährlich ein Muttermal ist. Und noch größere Sicherheit müssen Apps bieten,

die medizinische Messwerte ermitteln, erfassen und auswerten. Sie sind auf jeden Fall zulassungspflichtige Medizinprodukte. Falsche



Werte könnten hier zu Therapiefehlern führen, beispielsweise zu einer falschen Insulindosis, was unter Umständen lebensgefährlich sein kann.

HEUTE: DIE APP AUS DEM STORE

Die Experten des Universitätsklinikums Freiburg zeigten in ihrer Studie, dass Verbraucher bislang bei der Suche nach Gesundheits-Apps auf eigene Faust vorgehen, ohne mit ihrem Arzt zu sprechen. Sie durchsuchen die Stores nach Stichworten und wählen aus den angezeigten Treffern die App aus, die ihnen am meisten zusagt. Dabei lassen sie sich vom Preis, den Bewertungen, den Kommentaren anderer Nutzer und der Zahl der Downloads leiten. Die größten Bedenken, die mit der Nutzung einer App verbunden sind, beziehen sich darauf, dass die persönlichen (Gesundheits-)Daten ausgespäht werden könnten. Diese Angst ist nicht ganz unbegründet, denn oftmals fielen schon bei Tests Datenschutz-mängel auf.

MORGEN: DIE APP AUF REZEPT

Zukünftig könnte sich das Vorgehen bei der Auswahl einer App jedoch deutlich verändern, denn es wird erwartet, dass Krankenkassen Apps empfehlen oder sogar verordnen und die Leistungen entsprechend erstatten. Das könnten Entspannungs-Apps sein, die helfen abzuschalten und den Stresslevel zu kontrollieren, Programme zur Raucherentwöhnung oder Apps als Unterstützung für chronisch kranke Menschen, wie Schmerzpatienten und Diabetiker.

Bereits in den letzten Jahren haben die Krankenkassen selbst ihr Angebot an Gesundheits-Apps deutlich ausgebaut. Oft handelt es sich dabei um Suchmaschinen, die helfen, Ärzte, Apotheken oder Gesundheitsangebote in der Region zu finden. Darüber hinaus gibt es Apps, die Dokumentationshilfen zur Erfassung von Impf- und Vorsogedaten bieten oder Erinnerungshilfen beispielsweise für Vorsorgetermine. |



Darauf sollten Sie achten



Wenn Sie eine Gesundheits-App aus den entsprechenden Stores nutzen wollen, achten Sie auf die folgenden Punkte. Sie sind Hinweise auf vertrauenswürdige Angebote:

- In der Beschreibung sind alle Funktionen übersichtlich aufgelistet und werden verständlich erklärt.
- Auf den Screenshots (Bildschirmansichten) der App erkennen Sie, welche grundsätzlichen Funktionen die App bietet.
- Sie erkennen klar, wer die App herausgegeben hat. Ein Link führt Sie zu der Internetseite des Anbieters.
- Es gibt eine Kontaktadresse, an die Sie sich bei Fragen, Anregungen oder Beschwerden wenden können.
- Die App hat eine vollständige und vor allem verständliche Datenschutzerklärung.
- Die App verlangt nicht mehr Zugriffsrechte als notwendig. (Will die App auf Ihre Kontakte zugreifen, sollten Sie misstrauisch werden.)
- Es gibt ggf. ein Qualitätssiegel mit anerkannten Prüfkriterien oder wissenschaftlich verlässliche Studienergebnisse über den Nutzen.

Bewertungen anderer Nutzer können als erste Einschätzung dienen, sind aber oft widersprüchlich oder manchmal auch gekauft, deshalb sollten Sie sich im Zweifel auf Ihre persönliche Einschätzung verlassen.

Bequem zu nutzen: Entspannungs-Apps, die helfen, abzuschalten und den Stresslevel zu kontrollieren.

© GEPFLEGT ZU HAUSE | Autorin Sabine Anne Lück
GRIESHABER Redaktion + Medien | Bonn |
www.grieshaber-medien.de

ZUSÄTZLICHE HILFE BEI DER APP-SUCHE

→ www.healthon.de

Die Informationsplattform bietet Zugriff auf eine Datenbank mit getesteten Apps, die anhand der Qualitätskriterien des Healthon-Ehrenkodex überprüft wurden. Außerdem können Sie Gesundheits-Apps über einen Online-Test auf der Seite selbst auf Vertrauenswürdigkeit testen und anderen Nutzern empfehlen.



→ www.appcheck.de

Hier werden Apps zu verschiedenen Themen wie Diabetes, Asthma und Demenz von Experten getestet. Zusätzlich wird über Qualitätskriterien informiert.

