



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Wir bleiben am Ball – mit diesem Versprechen versuchen wir vor allem, solche Angebote rund um die Pflege und Betreuung im Alter zu entwickeln, die zu den Menschen in der Region passen und ihnen den Alltag erleichtern. Unterstützt werden wir dabei von vielen Freiwilligen, die sich mit uns engagieren und dadurch viele Angebote überhaupt erst möglich machen. Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE, in der wir außerdem ein Thema aufgreifen, das pflegende Angehörige oftmals buchstäblich Tag und Nacht umtreibt:

Wie schützt man einen an Demenz Erkrankten davor, unbemerkt das Bett zu verlassen, wegzulaufen oder sich zu verirren, ohne ihn einzuschließen oder in der Wohnung zu fixieren? Qualifizierte Tipps haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Ihre

Waltraud Kannen
Geschäftsführerin



MENSCHEN, DIE SICH EHRENAMTLICH IM UMFELD DER SOZIALSTATION ENGAGIEREN

Juwelen der Gesellschaft

Sie bringen ihre Talente ein und machen das, was sie können und auch gerne tun. Sie erfüllen ihre Aufgabe mit individueller Note, Erfahrung und Wissen. Über hundert Menschen in unserem Einzugsgebiet zwischen Belchen und Rhein engagieren sich als freiwillig Helfende regelmäßig im Umfeld unserer pflegerischen Arbeit.

SIE HELFEN, wo sie gebraucht werden – hin und wieder oder regelmäßig. Sie kommen als Mitbürger*innen und teilen familiäre Sorge. Sie ermöglichen

Menschen, die sich durch die Pflege „zu Hause festgenagelt“ fühlen, kleine Auszeiten und Tapetenwechsel. Als ausgebildete Demenzbetreuer*innen sind sie als lokale Lobbyisten und Multiplikatoren unterwegs: Gut informiert klären sie auf und werben um Verständnis. Sie überwinden Berührungsängste, brechen Tabus auf und stehen Menschen in Not bei. Ehrenamtliche mischen sich ein und machen darauf aufmerksam, wo sich die Dinge verbessern sollten. Damit tragen sie entscheidend dazu bei, dass sich Gemeinschaften und die Gesellschaft weiterentwickeln.

FÜR IHR ENGAGEMENT gibt es verschiedene Gründe: Sie helfen gerne, wollen aktiv sein, etwas bewegen und das Gefühl haben, gebraucht zu werden. Der Psychiatrieprofessor Klaus Dörner hat ehrenamtlich tätige Menschen einmal als den „Kitt der Gesellschaft“ bezeichnet. Wir empfinden sie eher als Juwelen, die die Welt zum Strahlen bringen. Wir pflegen sie wie wertvolle Schätze, weil wir wissen: Wir können die Freiwilligen mit all unseren professionellen Leistungen nicht ersetzen. Aber wir können jedem, der sich für eines unserer Engagement-Felder ansprechen lässt, zeigen, wie außerordentlich wir uns über freiwillige, ehrenamtliche, bürgerschaftlich engagierte Mitarbeit freuen.

ALS AUSDRUCK unserer Wertschätzung setzen wir eine Mitarbeiterin speziell für die Begleitung und Qualifizierung von Freiwilligen ein (siehe Kasten links). Sie leitet unter anderem den Qualifizierungskurs. Hier vermitteln wir spezielle Kenntnisse, die Freiwillige u.a. für die Begleitung von Menschen mit Demenz benötigen. Darüber hinaus



Auszeit im Garten: Lass Blumen sprechen.

können alle Freiwilligen gemeinsam mit unseren Pflegefachkräften und Alltagsassistentinnen an den hausinternen Fortbildungen teilnehmen. |

Wir stellen uns vor

Elisabeth Klein-Wiesler qualifiziert bürgerschaftlich engagierte Menschen



Menschen, die sich bürgerschaftlich engagieren, bringen ihre Lebenserfahrung, persönliche und berufliche Kompetenz mit und sind in einem gewissen Rahmen zeitlich flexibel. Ihre ehrenamtliche Tatkraft verdient unsere volle Hochachtung. Ich freue mich darüber, seit mehr als 18 Jahren für die Sozialstation bürgerschaftlich engagierte Menschen zu begleiten und zu qualifizieren. Sie flankieren und unterstützen mit ihrem Einsatz wichtige Bereiche unserer Arbeit: z.B. in regionalen Betreuungsgruppen für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz, in der häuslichen Betreuung oder Tag-Nacht-Betreuung im Herzzentrum. Die Begleitung und der Austausch mit ihnen machen mir sowohl beruflich als auch persönlich große Freude.

Unsere Qualifikationskurse 2019

jeweils 18 Uhr bis 20 Uhr

- mit Schwerpunkt Aktivierung:
ab 6. Mai
- mit Schwerpunkt Demenz:
ab 28. Oktober



Für Sicherheit sorgen, ohne zu schaden



Niedrige Pflegebetten helfen, Stürze zu vermeiden.

Nicht zu überhören: Windspiele als freundlich-zuverlässige Signalgeber.



Wer zu Hause einen Angehörigen betreut, der an Demenz erkrankt ist, kennt die Angst vor dem, was passieren kann und vielleicht auch schon einmal passiert ist: Der Kranke verlässt unbemerkt die Wohnung, verirrt sich im Straßengewirr und gefährdet sich und andere im Straßenverkehr. Oder er verletzt sich bei dem Versuch, aus dem erhöhten Pflegebett aufzustehen. Wie lässt sich hier vorbeugen?

MENSCHEN MIT DEMENZ können sich zeitlich und räumlich häufig nicht mehr orientieren und werden im Verlauf der Krankheit oft auch körperlich gebrechlich. Stürze, Weglaufen, Verirren können die Folge sein. Viele pflegende Angehörige fühlen sich deshalb zum einen völlig hilflos, zum anderen aber auch voll verantwortlich. Sie greifen darum nicht selten zu drastischen Mitteln, um die Gefahren zu bannen: Bettgitter werden hochgezogen, beruhigende Medikamente verabreicht, Haus- und Wohnungstüren verriegelt.

WAS AUF DEN ERSTEN BLICK vielleicht verständlich wirkt, ist jedoch äußerst riskoreich: Wer ein geschlossenes Bettgitter übersteigt oder bei abgeschlossener Wohnungs- oder Haustür die Wohnung dann eben durch ein Fenster oder über den Balkon verlässt, verletzt sich meist umso schwerer. Außerdem – was oft gar nicht bekannt ist: Solche sogenannten „freiheitsentziehenden Maßnahmen“ sind auch rechtlich bedenklich.

NACH ANGABEN VON PRAKTIKERN sind bis zu sechs Prozent aller Pflegebedürftigen von freiheitsentziehenden Maßnahmen betroffen. Das geht aus der Studie ReduFix ambulant hervor, die von der Evangelischen Hochschule Freiburg vor einigen Jahren im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald unter

Beteiligung der Kirchlichen Sozialstationen durchgeführt wurde. Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen schätzen sogar, dass knapp zehn Prozent aller Pflegebedürftigen in der häuslichen Pflege mindestens einmal betroffen sind – die meisten von ihnen demenziell erkrankt.

DIE GUTE NACHRICHT: Sogenannte körpernahe Fixierungen mit Bändern und Gurten kommen in der häuslichen Pflege eher selten vor. Zum Glück: Es ist nämlich besonders gefährlich, wenn pflegebedürftige oder demenziell verwirrte Personen mit Gürteln, Mullbinden oder Ähnlichem an Stühlen oder im Bett festgebunden sind. Häufiger kommt es vor, dass der pflegebedürftige Mensch zu



Little Helper für den Notfall: ein aktuelles Foto bereithalten und Infos in die Kleidung einnähen.

seiner vermeintlichen Sicherheit eingeschlossen wird. Hier gilt es, nach Alternativen zu suchen!



Das hilft Angehörigen Lassen Sie sich unterstützen und entlasten!

Die Studie ReduFix ambulant hat gezeigt, dass pflegende Angehörige häufig nicht alle Leistungen der Pflegeversicherung ausschöpfen. Deshalb: Lassen Sie sich von den Kirchlichen Sozialstationen unbedingt zu Betreuungsangeboten, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege beraten. Und: Um sich selbst zu entlasten und die Bewegungsfreiheit des Kranken zu erhalten, sollten Sie sich nicht scheuen, auch Vereinskollegen, Freunde, Bekannte, Nachbarn und andere Familienmitglieder um konkrete Unterstützung zu bitten: Wer kann mit unserer demenzkranken Mutter regelmäßig spazieren gehen? Wer würde mit meinem demenzkranken Mann ab und zu Rad fahren – vielleicht sogar mit einem Tandem?

DER GESETZGEBER SIEHT – anders als im Heim – keine Genehmigungspflicht bei freiheitsentziehenden Maßnahmen in der häuslichen Pflege vor. Allerdings verlangen immer mehr Betreuungsgerichte diese Genehmigung, wenn ein Pflegedienst in Anspruch genommen wird. Dann sollten sich Angehörige als rechtliche Betreuer bestellen lassen. Letztlich lässt sich nicht jedes Risiko ausschließen – trotz des meist immensen Einsatzes, den pflegende Angehörige aufbringen. Dies rechtfertigt jedoch nicht die Einschränkung der Bewegungsfreiheit. Auch wenn die Entwicklung hier noch am Anfang steht, gibt es erprobte Alternativen.

TECHNISCHE HILFEN UND LEBENSQUALITÄT

In der häuslichen Pflege geht es also darum, zwei Bedingungen zu vereinbaren und zu verbessern: die Sicherheit und die Lebensqualität sowohl des kranken Menschen als auch der Angehörigen. Möglich wird das durch technische Hilfsmittel. GPS, Sensortechnik, intelligente Fußböden, Niederflurbetten,

Das hilft: Praxistaugliche Tipps zur Orientierung und Verkehrssicherheit

Wenn Sie einen an Demenz erkrankten Menschen betreuen

- geben Sie ihm Ihre Adresse und Mobil-Nr. mit und/oder
- nähen Sie die Adresse und Mobil-Nr. in der Jacken -oder Mantelinnenseite gut sichtbar ein
- prüfen Sie auf vertrauten Wegen seine Orientierung und Verkehrssicherheit
- legen Sie eine Liste mit seinen bevorzugten Zielen an
- halten Sie ein aktuelles Foto von ihm bereit, falls Sie ihn suchen lassen müssen
- informieren Sie Nachbarn über die Demenzerkrankung
- organisieren Sie für ihn eine souveräne und zuverlässige Begleitung

Mobilfunkkommunikation sind erprobte technische Helfer. Zur Lebensqualität für den Menschen mit Demenz gehört aber unbedingt auch die Gewissheit, teilhaben zu können, akzeptiert zu sein, nicht kontrolliert zu werden. Deshalb sind die Gefahren des Technikeinsatzes zu bedenken: Auch Technik kann zur weiteren Kontrolle eines kranken Menschen führen. Dann gewinnt der Sicherheitsaspekt wieder die Oberhand. |

Das hilft: Technische Hilfen

- **Sensoren:** Eine Alarmtrittmatte vor dem Bett oder ein Sensor an der Bettkante meldet mit einem akustischen Signal, wenn der Kranke aufsteht. Angehörige können dann in Ruhe nachsehen, was los ist.
- **Niedrig-Pflegebett:** vermeidet Verletzungen, wie sie bei einem Sturz aus größerer Bett Höhe vorkommen können.
- **Beleuchtete Handläufe** geben Orientierung in der Nacht.
- **GPS-Ortungsgerät:** Wenn sich ein Kranker noch sicher im Straßenverkehr zurechtfindet, hilft GPS, dass er sich frei bewegen und trotzdem geortet werden kann.



Wegweisend: beleuchteter Handlauf aus Edelstahl.

Das hilft: Einfache, nichttechnische Mittel

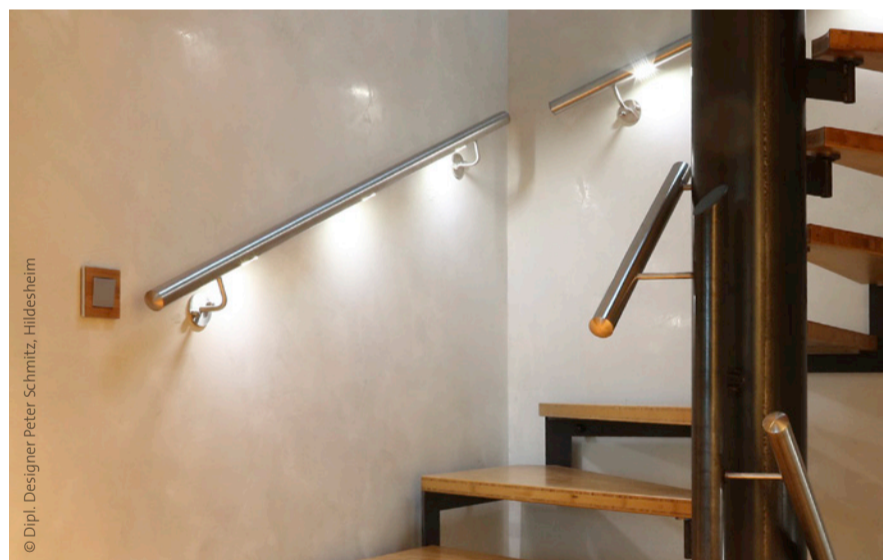
- **Stoppersocken** schützen vor Stürzen bei Gangunsicherheit. Sie können verhindern, dass ein Mensch stürzt, wenn er zum Beispiel unbemerkt das Bett verlässt. Bereits im Bett getragen wärmen die Socken schön und sind beim Aufstehen gleich am Fuß.
- **Signalgeber:** Eine einfache Klingel oder ein Windspiel an der Tür verhindert, dass die Wohnung unbemerkt verlassen werden kann.



Unterstützen jeweils auf ihre Weise: Stoppersocken und GPS.



Schlagen Alarm: Sensoren in der Matte vor dem Bett oder an der Bettkante.



Erhellte Wand und Treppe: LED-beleuchteter Handlauf aus Edelstahl.

Beratung in der Region und im Web

Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

- Beratungsstellen für ältere Menschen und deren Angehörige
www.beratung-senioren.de

- Pflegestützpunkt
www.pflegestuetzpunkt-breisgau-hochschwarzwald.de

Landkreis Emmendingen

- Pflegestützpunkt
pflegestuetzpunkt@landkreis-emmendingen.de

Virtueller Rundgang durch Musterwohnung

- Kompetenzzentrum Demenz, Norderstedt
www.demenz-musterwohnung.de

Hersteller

Wir danken folgenden Firmen, die das Thema auf diesen Seiten mit illustrierendem Bildmaterial unterstützt haben:

Beleuchtete Handläufe

- DAIDALOS® Inox Profile Systems GmbH, Leinfelden-Echterdingen, www.daidalos.de
- Dipl.-Designer Peter Schmitz, Hildesheim
www.schmitz-peter.de

Niederflurbetten

- Burmeier GmbH & Co. KG, Lage/Herford
www.burmeier.com

Sensormatte, Bettkantensensor

- Pratoline, Holtgast, www.pratoline.de

HYGIENE: HÄNDE WASCHEN UND GESUND BLEIBEN

Sie haben es in der Hand!



Wo MENSCHEN SIND, sind auch Bakterien. Was kaum bekannt ist: Die meisten dieser unsichtbaren Mikroorganismen liegen auf der Hand – genauer

TIPP: Öffentliche Türklinken nach dem Händewaschen besser gar nicht erst anfassen, sondern mit dem Ellenbogen nach unten herunterdrücken.

gesagt: Sie siedeln auf dem Zeigefinger. Aufgefangen an Türgriffen und Einkaufswagen, Ampel- und Aufzugsknöpfen, beim Toilettengang – und vor allem beim Händeschütteln. Mit jedem Handschlag tauschen wir unzählige Keime aus und verteilen sie danach freigiebig auf Oberflächen weiter. Die meisten Bakterien sind für den Menschen unschädlich. Viele tun uns

sogar gut. Dazu gehört – das hat sich spätestens seit dem Bestseller „Darm mit Charme“ herumgesprochen – der Mikrokosmos in unserem Darm. Andere Keime, Sporen und natürlich Viren sind dagegen gefährliche Feinde und können besonders für Kinder und alte Menschen lebensbedrohlich werden. Ob Bakterien Schaden anrichten oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab – zum Beispiel davon, ob es sich um infektiöse Keime handelt und ob es ihnen gelingt, etwa über Schleimhäute oder Atemwege, in den Körper einzudringen und so einen Infekt auszulösen. Der Mediziner und Komiker Eckart von Hirschhausen schätzt, dass 85 Pro-

TIPP: Besonders in Erkältungszeiten aufs Händeschütteln lieber ganz verzichten.

zent aller Ansteckungen durchs Händeschütteln ins Rollen kommen – allein mehr als 40 Prozent der Durchfallerkrankungen und mehr als 25 Prozent der grippalen Infekte und Erkältungen. Das heißt: Wir können Erkältungen, Husten, Schnupfen und Magen-Darm-Erkrankungen ein Schnippchen schlagen, wenn wir entweder aufs Händeschütteln ganz verzichten oder die Hände zumindest mehrmals täglich ausreichend waschen!

„Nach dem Klo und vor dem Essen, Händewaschen nicht vergessen!“ Wer sich als Kind ständig diesen Reim anhören musste, fühlt sich vielleicht heute noch davon genervt. Tatsächlich aber gibt es keine einfachere Methode, Krankheitserreger wirkungsvoll auszuschalten und von Infekten verschont zu bleiben, als eben – Händewaschen.



HAND AUFS HERZ: WIE OFT, WIE LANGE?

Selbstverständlich oder gar beliebt ist Händewaschen merkwürdigerweise nicht. Nach einer Meldung bei FOCUS Online im Jahr 2014 waschen sich 10 Prozent nach dem Toilettengang gar nicht die Hände, jeder Vierte nur mit Wasser. Wenn überhaupt, beträgt die durchschnittliche Dauer des Händewaschens nur sechs Sekunden. Und: Männer waschen sich offenbar weniger oft die Hände als Frauen. So gelangen laut Bergischer Krankenkasse Bakterien ungehindert und oft genug direkt „vom Hosenschlitz zum Aufzugsknopf“.

TIPP: Wenn man niesen muss, besser in die Armbeuge als in die Hand.

GESUNDHEIT – MIT HÄNDEN ZU GREIFEN

HÄNDEWASCHEN – SO GEHT ES: Beide Hände und Handgelenke unter warmes Wasser halten, dann einseifen, Fingerkuppen und -zwischenräume

sowie das Nagelbett nicht vergessen. 30 Sekunden lang waschen – so viel Zeit braucht der Seifenschaum, um die Hülle der Bakterien oder Viren zu zerstören und die Erreger damit unschädlich zu machen. Hände unter fließendem Wasser gut abspülen und sofort gut abtrocknen.

FLÜSSIGSEIFE ist hygienischer und verteilungsfreudiger als Seife am Stück.

MEHRMALS TÄGLICH HÄNDE WASCHEN – etwa, wenn man nach Hause, an den Arbeitsplatz, vom Einkaufen oder aus öffentlichen Verkehrsmitteln kommt; bei sichtbar verschmutzten Händen; vor dem Zubereiten von rohen Mahlzeiten (zum Beispiel Salat), nach dem Umgang mit rohem Fleisch, vor dem Essen; nach dem Niesen, nach der Toilette.

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE: Wer zu Hause einen Kranken pflegt, sollte die Sozialstation oder den Hausarzt ansprechen und sich beraten lassen, ob und wann eine Händedesinfektion nötig ist.

HÄNDEDESINFEKTION: Hierbei werden die Hände mit einem auf Alkohol basierenden und speziell für die Hände entwickelten Desinfektionsmittel behandelt. Die Einwirkungszeit von mindestens 30 Sekunden tötet Krankheitserreger sicher ab. Experten raten jedoch: Im gesunden persönlichen Umfeld ist das Waschen mit Wasser und Seife völlig ausreichend. |

© GEPFLEGT ZU HAUSE | Autorin Uschi Grieshaber
Weitere Infos finden sich unter
anderem auch bei Aktion Saubere Hände
www.aktion-sauberehaende.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 96269821

Sozialstation Markgräflerland e.V.,
Müllheim • Telefon 07631 17770

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH,
Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus
unterer Breisgau e.V.,
Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.,
Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage 10.100 Exemplare

**Konzept, Redaktion,
Produktionsmanagement:**

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: ImageDesign, Köln

HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



© Peter Gaymann, www.demensch.gaymann.de / Die Zeichnung stammt aus dem DEMENSCH-Kalender 2019.