



Liebe Leserin, lieber Leser!

Als wir mit den ersten Vorbereitungen für die aktuelle Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE begannen, ächzten wir alle unter der großen Trockenheit und hofften auf den erlösenden Regen. Jetzt sind wir schon im Herbst. Das ist traditionell die Zeit, in der wir uns zurückziehen und die Gedanken zu den Lieben wandern lassen, von denen wir uns verabschieden mussten. Lesen Sie hier auf der Seite 1 über unser neues Trauercafé als Ort der Stärkung und Begegnung. Es fängt Menschen in dem Bedürfnis auf, Schmerz und Trauer mit jemandem zu teilen. Viele Mitbürgerinnen und -bürger sind bereit, den Trauernden ehrenamtlich qualifiziert beizustehen. Mit Blick auf die Corona-Welle im vergangenen Winter ein echtes Hoffnungszeichen. Die übrigen Seiten unserer Herbstausgabe widmen wir neuen digitalen Technologien, die Ihnen im Alltag ganz praktisch helfen. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Ihre  
**Waltraud Kannen**  
Geschäftsführerin



Wir stellen uns vor

**Tanja Müller**  
Pflegefachkraft

In den Dörfern auf der Hardt bin ich seit vielen Jahren als Pflegefachkraft für die Sozialstation unterwegs. Für mich ist die palliative Pflege ein wichtiger Teil meiner Arbeit. Menschen in ihrer letzten Lebensphase mit Ruhe, Zeit und Empathie zu begleiten, steht für mich im Vordergrund. Die Begleitung umfasst auch die An- und Zugehörigen. Positive Rückmeldungen und Wertschätzung motivieren mich und geben mir viel Kraft für weitere Herausforderungen. Umso mehr freut es mich, meine Erfahrung und Expertise in das neue Trauercafé einzubringen und die vielen bürgerschaftlich engagierten Menschen für ihre Aufgaben im Trauercafé fit zu machen.



AUSGABE 26 | 2022

## UNSERE THEMEN

- **Online zum Arzt**  
Wie funktioniert die Videosprechstunde?
- **Digitale Helfer**  
Leichter durch den Alltag

Miteinander ins  
Gespräch kommen

Das neue Trauercafé stärkt und macht Begegnung möglich

## Mit der Trauer nicht allein sein

Wenn ein lieber Mensch stirbt, trauern wir. Wir brauchen Zeit, um den Abschied zu bewältigen, und jeder geht mit dem Verlust auf seine ganz eigene Weise um. Doch gerade wenn Trauernde äußerlich zur Ruhe kommen, ist es hilfreich, den Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Unser neues Trauercafé schafft den Raum dafür.

**Der geliebte Ehepartner**, die Eltern oder eine gute Freundin – wenn wir wichtige Menschen verlieren, bleibt in unserem Leben eine große Lücke. Die Erinnerung an das gemeinsam Erlebte und die Verlustgefühle begleiten uns längere Zeit. Es können mehrere Wochen, Monate oder sogar Jahre sein. Jeder Mensch verarbeitet die Trauer anders und es gibt kein Patentrezept, wie man durch diese schwere Zeit kommt. Wichtig ist, auf die persönlichen Bedürfnisse zu achten und sich der neuen Lebenssituation bewusst zu werden.

**Das Verständnis für die Trauer** lässt aber erfahrungsgemäß im persönlichen Umfeld mit der Zeit nach. Dann fallen Sätze wie „Nun hast du aber genug getrauert“ oder „Jetzt komm mal drüber hinweg“. In anderen Fällen sind die weiteren Familienmitglieder so sehr mit ihrer eigenen Trauer beschäftigt, dass sie nicht unterstützend zur Seite stehen können.

**Für die Fachkräfte** unserer kirchlichen Sozialstation endet die oft sehr intensive Begleitung von alten oder kranken Menschen, wenn die Klientinnen und Klienten ihren Beschwerden erliegen. Im Anschluss besuchen unsere Mitarbeitenden die Hinterbliebenen noch einmal, um ihr Mitgefühl auszusprechen. Danach eine weitere Begleitung möglich zu machen, ist für uns seit langem ein wichtiges Anliegen. Deshalb haben die Sozialstationen Südlicher Breisgau und Mittlerer Breisgau zusammen mit weiteren Kooperationspartnern ein Trauercafé ins Leben gerufen.

**Einmal im Monat** können Trauernde in einem geschützten Raum miteinander ins Gespräch kommen und werden von qualifizierten Trauerbe-



Begleitung und Austausch helfen.

gleiterinnen und -begleitern unterstützt. Die Teilnehmenden können sich austauschen, ihrer persönlichen Trauer Raum geben und durch die Gespräche neue Kraft für den Alltag tanken. Das Trauercafé kann dabei helfen, dass die Verstorbenen einen neuen Platz im Leben der Hinterbliebenen bekommen, und die Trauerarbeit wird positiv unterstützt. Derzeit laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren. Die Trauerbegleiterinnen und -begleiter werden ausgebildet und im Frühjahr 2023 bieten wir einen ersten Termin an.

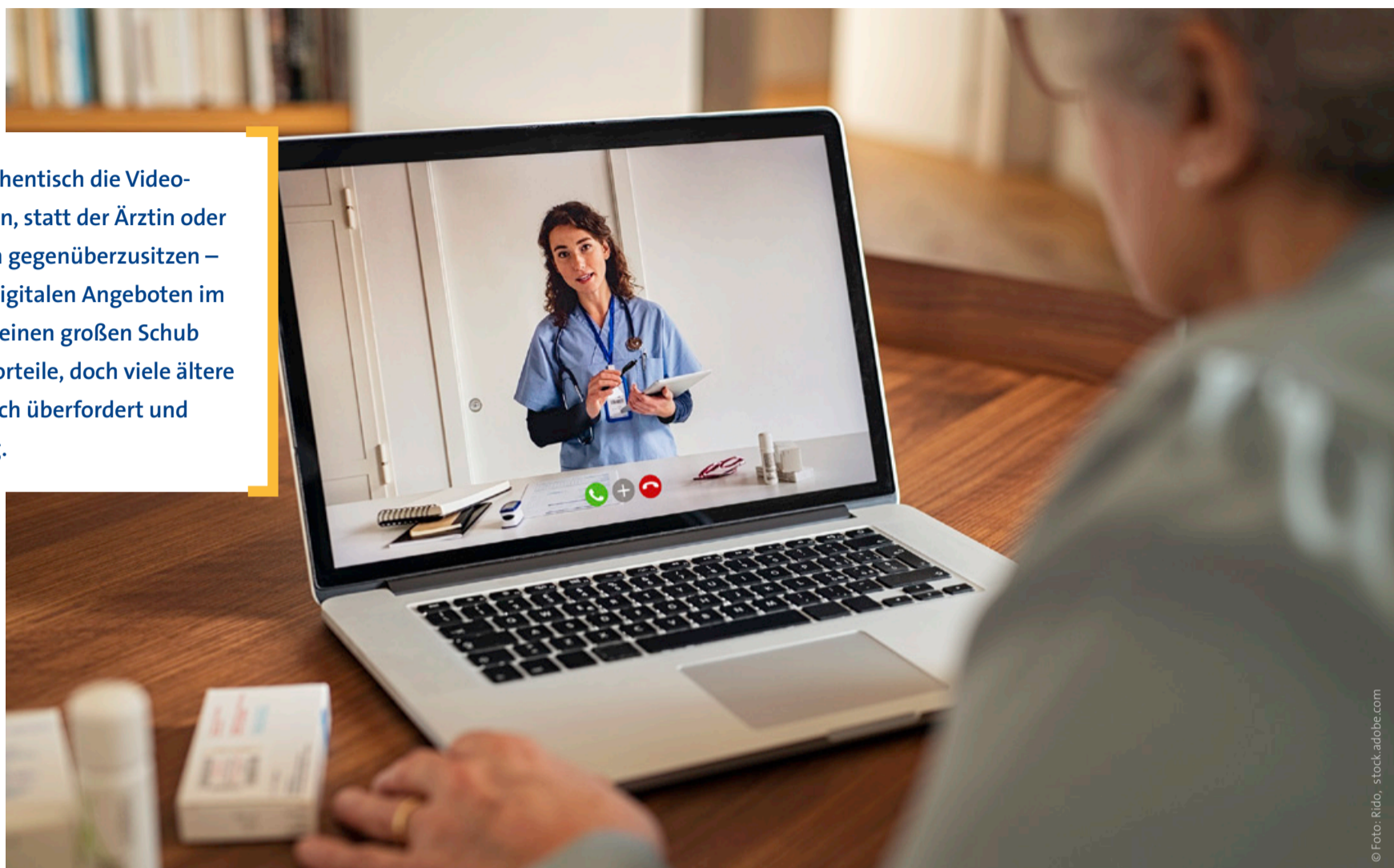
➔ **Schon heute können Sie sich auf der Interessentenliste eintragen lassen. Wir freuen uns über Ihren Anruf!**



Wenn es um Gesundheitsleistungen geht, wird vieles digitaler

# Arztbesuch per Bildschirm

Am heimischen Küchentisch die Videosprechstunde nutzen, statt der Ärztin oder dem Arzt persönlich gegenüberzusitzen – die Pandemie hat digitalen Angeboten im Gesundheitswesen einen großen Schub gegeben. Das hat Vorteile, doch viele ältere Menschen fühlen sich überfordert und brauchen Anleitung.



**Dr. Martina Hartmann** praktiziert als Allgemeinärztin in Mannheim. Sie sitzt an ihrem Schreibtisch, zieht Kopfhörer über und startet das Videoprogramm. Auf dem Bildschirm erscheint ihre erste Patientin, die sie heute per Online-Sprechstunde betreut. Die 56-jährige Ärztin bietet die telemedizinische Beratung als eine Option an und ist von ihren Vorteilen überzeugt: Die Patientinnen und Patienten bekom-

**Bei ihren Einsätzen** im Notdienst hat Martina Hartmann gelernt, dass es sich von subjektiv geschilderten Beschwerden am Telefon manchmal schlecht auf die Schwere einer Krankheit schließen lässt. Sieht sie die Patientin oder den Patienten, hat sie viele weitere Eindrücke, die wichtig sind. Es gibt natürlich auch Beschwerden, die nicht telemedizinisch behandelt werden können, beispielsweise im-

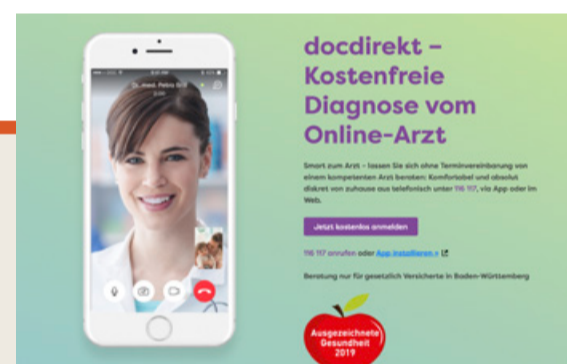
## Vorteile der Online-Sprechstunde: schneller Termin, keine Anfahrt, keine Infektionsgefahr

men schneller einen Termin, sie sind in der Praxis keiner Infektionsgefahr ausgesetzt, sparen sich Anfahrt und Parkgebühren. In rund der Hälfte aller Fälle kann Martina Hartmann auch direkt in der Online-Sprechstunde abschließend helfen. Die Ärztin lässt ihre Patientin einige Bewegungen ausführen, um abzuklären, ob die geschilderten Rückenschmerzen von Muskelverspannungen herrühren und um Schlimmeres wie einen Bandscheibenvorfall auszuschließen. „Ich kann die Patientin sehen und das ist wirklich wichtig“, erzählt sie.

mer dann, wenn die Lunge abgehört werden muss; eine Spritze verabreicht werden soll oder eine Röntgenaufnahme nötig ist. Geht es aber darum, einen Befund zu besprechen oder einen Krankheitsverlauf zu beurteilen, eignet sich das Gespräch am Bildschirm recht gut.

### Die Angst, etwas falsch zu machen

**Knapp 20 Prozent** aller Patientinnen und Patienten haben bereits per Online-Sprechstunde mit einem



## WIE FINDE ICH EINE VIDEOSPRECHSTUNDE?

Die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg hat bereits 2017 das Projekt „docdirekt“ ins Leben gerufen ([www.docdirekt.de](http://www.docdirekt.de)). Jede bzw. jeder gesetzlich Versicherte aus Baden-Württemberg kann über die Telefonnummer 116 117 zeitnah einen Online-Termin mit einer Ärztin bzw. einem Arzt ausmachen. Speziell geschulte Medizinische Fachangestellte nehmen Ihren Anruf entgegen und lassen sich die Krankheitssymptome schildern, um abzuklären, ob es sich um einen lebensbedrohlichen Notfall handelt. Der würde an die Rettungsleitstelle weitergeleitet. Anderenfalls verabredet die Fachangestellte mit Ihnen eine Rückrufzeit, zu der sich der Tele-Arzt bei Ihnen meldet. Die Ärztinnen und Ärzte von docdirekt haben alle eine eigene Praxis in Baden-Württemberg. Die Kosten für die Online-Sprechstunde trägt die gesetzliche Krankenversicherung.

docdirekt startete 2017 als Modellprojekt mit einer einzigen teilnehmenden Praxis, im ersten Quartal 2022 beteiligten sich bereits 2.918 Praxen und 56.500 Patientinnen und Patienten nutzten die Video-Sprechstunde. Neben diesem Angebot der Kassenärztlichen Vereinigung bieten auch Arztpraxen direkt für ihre Patientinnen und Patienten Online-Sprechstunden an. Dafür fragen Sie bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt nach.



**WO KANN ICH DEN UMGANG MIT SMARTPHONE, TABLET & CO. LERNEN?**



Vielfach sind es die Volkshochschulen, die Seminare und Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten rund um die Nutzung von Smartphone, Tablet und Apps für Ältere anbieten. Darüber hinaus engagieren sich die Seniorenbüros der Städte, ehrenamtliche Initiativen und Vereine für die digitale Bildung älterer Menschen.

Arzt kommuniziert, so eine aktuelle Bitkom-Studie. Bei Martina Hartmann nutzen Patientinnen und Patienten zwischen Mitte zwanzig und Mitte dreißig am häufigsten die Möglichkeit der Videokommunikation. Der Anteil der Älteren ist geringer. Dabei scheint das Angebot doch gerade für ältere Menschen attraktiv, besonders wenn sie in ländlichen Gegenden mit wenigen Ärzten leben oder nur eingeschränkt mobil sind. Das Problem ist aber die Technik.

**Ria Hinken** betreibt in Freiburg das Netzwerk und die Internet-Plattform Alterskompetenz.info. Die 69-Jährige bezeichnet sich selbst humorvoll als Generation „Lochkarte“ und macht viele Angebote rund um digitales Lernen für ältere Menschen. Ihre Erfahrung zeigt, dass viele Ältere große Angst haben, etwas falsch zu machen: Ist das sicher? Wer bekommt die Daten? Entstehen Kosten? Das sind Fragen, die sich die Menschen oft stellen.

**Das Wartezimmer als Treffpunkt?**

**Neben den Unsicherheiten** und Ängsten beim Umgang mit der neuen Technik gehen nach Einschätzung von Ria Hinken viele ältere Menschen gern persönlich zum Arzt, weil sie auch Kontakt suchen und der Arztbesuch unter anderem die Chance bietet, andere Menschen zu treffen – in ländlichen Gegenden noch mehr als in der

Stadt, wo es vielfältigere Angebote gibt, die Gesellschaft und Kommunikation möglich machen. Für Martina Hartmann ist aus ärztlicher Sicht das Wartezimmer absolut der falsche Ort, um sich zu treffen und einen Plausch zu halten. „Die Ansteckungsgefahr für Infektionskrankheiten ist viel zu hoch.“ Aber die Motivation, jemanden zu treffen, sei bei älteren Menschen ebenfalls sehr hoch, sagt Ria Hinken.

**Lernen im direkten persönlichen Kontakt**

**Der direkte persönliche Kontakt** und die Möglichkeit, Fragen zu stellen, sind laut Hinken die beste Möglichkeit, wie Ältere den Umgang mit Smartphone, Apps und Tablet lernen. Das hat sich bei ihren Veranstaltungen für Digitalkompetenz, die sich an Menschen 60 plus richten, immer wieder gezeigt. Und auch hier spielen das Zusammenkommen und Kontaktknüpfen für die Teilnehmenden eine wichtige Rolle. In Freiburg hat die Alterskompetenz-Spezialistin zusätzlich Schülerinnen und Schüler gewonnen, die als digitale Alltags-Coaches älteren Menschen zur Seite stehen. „In der Smartphone- und Tablet-Sprechstunde kann jeder eine Frage auch mehrfach stellen – und bekommt es so lange von den digitalen Coaches erklärt, bis es verstanden ist. Dabei ist es von Vorteil, dass es sich bei den Schülerinnen und Schülern um neutrale Personen handelt und es nicht Enkelkinder oder Kinder sind, die

» **Ältere, die nicht die Chance hatten, langsam in die Nutzung von Smartphone und Computer reinzuwachsen, sondern alles neu lernen müssen, tun sich schwer, das mit einem guten Gefühl zu verbinden.** «  
Ria Hinken

häufig weniger geduldig mit den digitalen Fragen der Älteren umgehen.“

**Apps auf Rezept**

**Nicht nur die Video-Sprechstunde**, auch vieles andere ist im Gesundheitswesen digitaler geworden, von der Online-Terminvereinbarung über Webportale wie beispielsweise Doctolib oder jameda bis hin zu den „Digitalen Gesundheitsanwendungen“ (DiGa). Das sind Apps, die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte geprüft und zugelassen wurden. Alle Apps, die diese Prüfung bestehen, können auf Rezept verordnet werden. Inzwischen sind 31 Apps zugelassen, die vor allem bei chronischen Krankheiten wie beispielsweise Diabetes hilfreich sein können. Neben diesen Digitalen Gesundheitsanwendungen

auf Rezept gibt es eine Vielzahl weiterer Gesundheits-Apps, die sich jede und jeder auf das Smartphone laden kann. Das digitale Informationsportal des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung führt eine Liste, die unter [www.kvapptadar.de](http://www.kvapptadar.de) einsehbar ist und insgesamt 3.800 Apps beinhaltet (siehe auch Seite 4).

*Unterstützung für ein gesundes Leben bieten inzwischen viele Apps. Beliebt ist das Messen der eigenen Vitalwerte.*



Autorin: Sabine Anne Lück  
© GEPFLEGT ZU HAUSE



**VIELE PFLEGELEISTUNGEN VERFALLEN**

Jedes Jahr verfallen Leistungsansprüche pflegebedürftiger Menschen und ihrer Angehörigen im Wert von mindestens zwölf Milliarden Euro. Das ermittelte eine aktuelle Studie zur häuslichen Pflege, die der Sozialverband VdK in Auftrag gegeben hat. Demnach rufen 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen den Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro pro Monat nicht ab. 70 Prozent der Pflegenden nutzen die Verhinderungspflege nicht, mit der sie sich vertreten lassen könnten, wenn sie einmal ausfallen. 86 Prozent haben noch nie die Kurzzeitpflege in Anspruch genommen. Ihr Team von der Sozialstation berät Sie rund um die Pflegeleistungen, die Ihnen zustehen, und unterstützt Sie beim Beantragen, damit Sie auch wirklich entlastet werden.



Neue Technologien können den Alltag im Alter leichter machen

# Digitale Helfer

Tablet, Smartphone, Digitalisierung, Apps. Ganz schön kompliziert – das hat wohl jeder von uns schon einmal gedacht, wenn es einfach nicht funktionieren wollte. Besonders Menschen, die nicht mit der Technik aufgewachsen sind, fühlen sich unsicher. Dabei gibt es Produkte und Funktionen, die im Alltag wirklich gut unterstützen.



## Ortungssysteme

Wenn jemand mit einer chronischen Erkrankung nicht zur gewohnten Zeit nach Hause zurückkehrt, sind die Angehörigen schnell beunruhigt. In dieser Situation kann ein Ortungssystem hilfreich sein. Damit können Angehörige ermitteln, wo sich der- oder diejenige gerade befindet. Das Angebot ist groß: angefangen von der Smartphone-Funktion „Mein Gerät suchen“ über Ortungsgeräte in Form von Uhren, einlegbaren Schuhsohlen und kleinen Boxen bis hin zu Ortungsgeräten, die fest an Rollatoren montiert werden. Die Ortung erfolgt in aller Regel über das GPS-Signal, das einen Mobilfunkempfang voraussetzt. Sobald der Standort abgefragt wird, werden die Daten auf das Smartphone oder Tablet des Angehörigen übertragen.

## Medikamenten-Erinnerung

Elektronische Tabletenspender erinnern mit einem Signal oder einer Sprachansage daran, wann es Zeit ist, die Medikamente einzunehmen. Manche Systeme können mit einer Smartphone-App verbunden werden, die Nachrichten über eingenommene oder versäumte Dosen versendet – an das eigene Smartphone oder das eines pflegenden Angehörigen. Beispiele: Mediteo oder Vimedi.



## Schlüsselfinder

Wo ist mein Schlüssel? Wo ist meine Handtasche? Meine Brille? Meistens passiert es, wenn man das Haus verlassen will. Wichtige Dinge sind nicht auffindbar und der Stresspegel steigt. Schlüssel- bzw. Gegenstandfinder leisten dann gute Dienste. Sie bestehen aus einem Anhänger, der am Schlüssel oder jedem anderen Gegenstand befestigt werden kann, und einem Gerät, mit dem man danach sucht. Das funktioniert über Bluetooth und eine Smartphone-App oder über Funkanhänger und eine Fernbedienung. Die Reichweite beträgt in der Regel zwischen 20 und 50 Metern.

## Digitale Sprachassistenten

Alexa, Assistent oder Siri – die Sprachassistenten von Amazon, Google und Apple sind beliebt. Sie können nicht nur gut unterhalten, sondern auf vielfältige Art und Weise den Alltag erleichtern. Besonders für sehbeeinträchtigte Menschen ist das eine echte Hilfe. „Wie viel Uhr ist es?“ oder „Ruf meine Tochter an!“ oder „Lese die Nachrichten aus der Online-Zeitung vor!“ – das alles erledigen die Sprachassistenten. Als grobe Richtschnur für die richtige Auswahl eines digitalen Sprachassistenten kann gelten, dass Alexa mehr Zugriff auf Unterhaltung bietet und Google mehr Informationen.

## Wer hilft beim Einrichten?

Wenn Sie die Möglichkeiten und Funktionen der neuen Technologien bislang nur vom Hörensagen kennen und alleine den Überblick verlieren, holen Sie sich Unterstützung! Wenn sich jemand die Zeit nimmt, beispielsweise den Nutzen von Sprachassistenten im Alltag zu zeigen und zu erklären, was mit den Daten geschieht, und es vielleicht sogar die Möglichkeit gibt, ein Gerät auszuprobieren, kann die Technik Spaß machen (siehe Seite 3: „Wo kann ich den Umgang mit Smartphone, Tablet & Co. lernen?“).

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

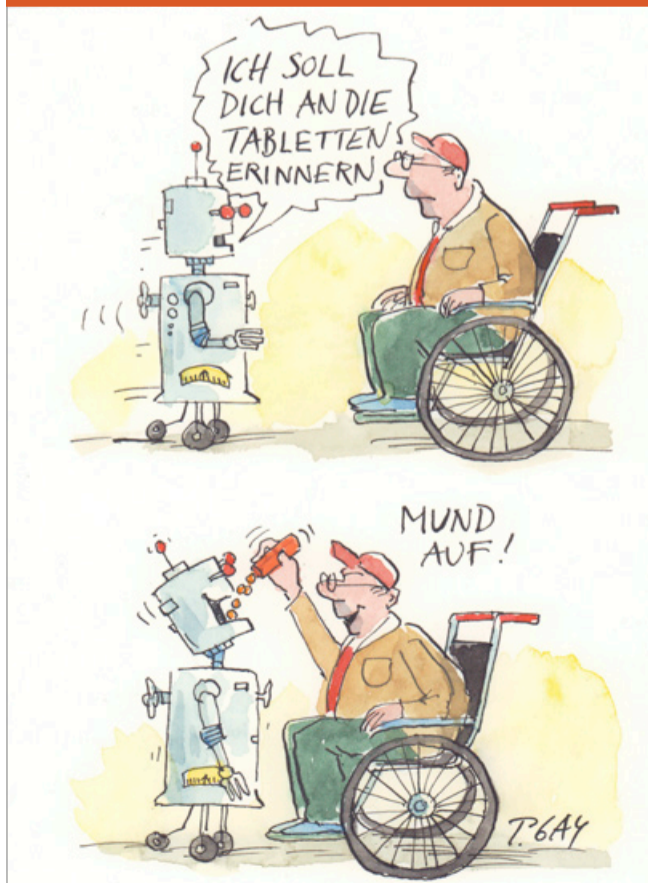
Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen • Telefon 07663 8969-200  
 Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V., Breisach • Telefon 07667 90588-0  
 Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen • Telefon 07666 900980  
 Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V., Teningen • 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 10.400 Exemplare

### Konzept, Redaktion, Gestaltung:

Lück + Sitz Medien Partnerschaft Journalistin und Grafik-Designerin, info@lueck-sitz-medien.de, Telefon 02224 987440

## Heiter bleiben, wenn es ernst wird



## Gesundheitshelfer

Mit Fitnessarmbändern oder schlaun Uhren, auch „Wearables“ genannt, lassen sich Blutdruck, Puls, Aktivität und Pausen mithilfe verschiedener Sensoren messen. Die Daten können an ein Smartphone übermittelt und ausgewertet werden. Auch können Sie sich Fitnesspläne erstellen oder daran erinnern lassen, noch einige Schritte zu tun, wenn Sie sich zu wenig bewegt haben. Es gibt inzwischen auch eine Reihe von Medizin-Apps für das Smartphone, die auf Rezept zu haben sind. Anwendungsbereiche sind beispielsweise Diabetes, Tinnitus oder Depression. Eine Liste der Apps auf Rezept finden Sie im Internet unter [diga.bfarm.de](http://diga.bfarm.de)

Autorin: Sabine Anne Lück  
 © GEFLEGT ZU HAUSE

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