



Liebe Leserin, lieber Leser!

Prognosen sind immer schwierig, besonders wenn sie die Zukunft betreffen. Das ist ein Zitat des dänischen Physikers Niels Henrik Bohr und es scheint uns gut auf die derzeitige Situation in der Pflege zu passen. „Was bringt die Zukunft?“, fragen sich viele angesichts leerer Kassen und steigender Beiträge. Unser Thema auf der Seite 4 gibt Ihnen einen Überblick, wie Pflege in finanziell angespannten Zeiten gelingt.

Manchmal sind die Dinge nur mit Humor zu meistern, das gilt auch für den Pflegealltag. Auf jeden Fall können Sie gewiss sein, dass wir Sie fachlich und pflegerisch bestens unterstützen. Dazu gehört eine kontinuierliche Weiterbildung unserer Mitarbeitenden, beispielsweise in Kinästhetik. Was das genau ist, erklären wir im nebenstehenden Text.

Genießen Sie die Wärme und Sonne des Frühlings und haben Sie viel Freude beim Lesen der aktuellen Ausgabe!

Karl Müller **Martina Goldner**
Geschäftsführer Pflegedienstleiterin



Wir stellen uns vor

Heidi Müller
Ergänzende Hilfe ambulanter Dienst

Mir macht die Arbeit in der Pflege Spaß, da sie vielseitig und sinnvoll ist – auch wenn sie häufig unterschätzt wird. 20 Jahre war ich in der stationären Pflege tätig und seit einem Jahr bin ich Teil des Teams der Evangelischen Sozialstation Eppingen. Es macht mir Freude, wenn die Klientinnen und Klienten sich wohlfühlen und zufrieden sind. Jeder Mensch, den ich betreue, hat eine individuelle Geschichte und ich darf als Pflegekraft daran teilhaben. Das ist sehr schön und interessant.



AUSGABE 15 | 2024

UNSERE THEMEN

- **Mit Humor**
Gelassen im Pflegealltag
- **Schwierige Zeiten?**
So gelingt Pflege

Richtig aufstehen – angepasst
an die eigenen Möglichkeiten

Bewegungskompetenz ist für unser Pflegeteam sehr wichtig

Sanft unterstützen und fördern

Unsere Fachkräfte sind alle in Kinästhetik geschult. Ziel ist es, unsere Klientinnen und Klienten in ihren individuellen Bewegungsmöglichkeiten bestmöglich zu unterstützen und gleichzeitig gesundheitsschonend zu arbeiten.

Schon das Einsteigen in ein Auto kann bei eingeschränkter Mobilität zur Herausforderung werden. Oder das Aufstehen aus dem Bett. Auch Treppen sind für manche Menschen ein unüberwindliches Hindernis. Um alle Klientinnen und Klienten mit eingeschränkter Mobilität optimal zu unterstützen, bilden wir unsere Mitarbeitenden in Kinästhetik weiter.

Was ist Kinästhetik? Das zentrale Thema ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungskompetenz bei alltäglichen Aktivitäten. Unsere meist unbewussten Bewegungsmuster haben einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Eine wichtige Voraussetzung für ein selbstständiges Leben ist eine große Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. Besonders geht es um die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anzupassen. Mithilfe der Kinästhetik können Menschen in jedem Alter die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag beeinflussen.

Menschen erfahren sich dann als krank oder behindert, wenn sie Bewegungen nicht mehr selbst ausführen können, die sie für ihren Alltag benötigen. Es ist die Aufgabe unserer Pflegefachkräfte, sie so zu unterstützen, dass die Gesundheit aller Beteiligten gefördert wird. In der Pflege geht es oft um Interaktionen über Berührung und gemeinsame Bewegung. Wenn Menschen ihre Bewegungsmöglichkeiten ausschöpfen und ihre Bewegungskompetenz erhalten oder sogar erweitern können, entfalten sie mehr Eigenaktivität und werden schneller mobil. Sie fühlen sich nicht wie ein Gegenstand, der wegen eines „Defekts“ behandelt wird, sondern erfahren, dass sie selbst etwas tun können.



Vom Stuhl zum Rollator –
mit der richtigen Technik

In den Weiterbildungen verbessern unsere Mitarbeitenden ihre eigene Bewegungskompetenz und lernen, Klientinnen und Klienten in ihren individuellen Bewegungen gesundheitsfördernd zu unterstützen. Gleichzeitig können die Pflegekräfte ihre eigenen gesundheitlichen Risiken verringern, die durch die Arbeit entstehen. Das bewusste Wahrnehmen von Bewegung leistet damit einen nachhaltigen Beitrag, um Gesundheit, Lernen und Entwicklung zu fördern.

Mit Humor den Pflegealltag zu Hause besser meistern – wie geht das?

Zaubern Sie ein Lächeln



In schwierigen Zeiten gelassen bleiben und die Leichtigkeit behalten – das wünschen wir uns alle. Humor kann dabei im täglichen Pflegealltag zu Hause helfen. Wichtig ist, genau hinzuschauen, worüber man gemeinsam lachen kann. Dann lassen sich viele kleine Anlässe finden, die zusammen genommen den Alltag schöner machen.

Was ist überhaupt Humor? Worüber haben Sie persönlich das letzte Mal so richtig gelacht? Zahlreiche Philosophen und Wissenschaftler haben sich in der Vergangenheit mit dem Thema Humor beschäftigt und auch heute noch gibt es viele Forschungen dazu. Sigmund Freud sah Humor und Lachen in erster Linie als Ventil, um aufgestaute Spannungen zu entladen. Andere Psychologen betonen den anregenden Aspekt und dass es möglich ist, darüber neue Energie zu tanken. Ein humorvoller Umgang im Pflegealltag zu Hause

Worüber können Sie gemeinsam lachen?

beginnt mit vielen kleinen Dingen und es sind in der Regel keine lauten Witze.

Heute mal anders

Matthias Prehm ist Inhaber der Seminaragentur „Humorpille“ und schult vor allem professionelle Pflegekräfte in Sachen Humor. Er empfiehlt, ganz gezielt Überraschungen in den Pflegealltag einzustreuen und Routinen zu durchbrechen: „Machen Sie etwas anders als sonst. Werden Sie aktiv und füllen Sie den Raum mit etwas Schöner!“

Einige Beispiele:

- Nehmen Sie bei der Körperpflege das Radio mit ins Badezimmer und spielen Sie alte Hits aus den 1950er- oder 1960er-Jahren.
- Nutzen Sie bei der Mobilisation die körperliche Nähe und beginnen Sie, einen kleinen Walzer zu tanzen: „Lass uns in den Stuhl tanzen!“
- Spielen Sie das Lieblingslied des kranken Familienmitglieds.
- Kündigen Sie den Besuch der Enkel oder der Familie nicht an, sondern lassen sie es zu einem Überraschungsbesuch werden.
- Richten Sie zu besonderen Anlässen einen Hut-Tag ein: Tragen Sie an Weihnachten Weihnachtsmützen oder zum Geburtstag besondere Hütchen.
- Ziehen Sie zwei verschiedene Socken an.
- Erinnern Sie sich an etwas Schönes von früher.
- Wenn Ihr Angehöriger Tiere mag, stellen Sie beim Spaziergang gezielt einen Kontakt her. Sprechen Sie beispielsweise jemanden an, der oder die einen Hund ausführt.



führen oftmals zu einer gelösten Stimmung und zum gemeinsamen Lachen.

Schlechte Nachrichten einschränken

Für einen pflegebedürftigen Menschen wird der Fernseher häufig zum Fenster in die Welt – und vielfach kommen darüber schlechte Nachrichten ins Haus: Kriege und Kriminalität, Thriller und Krimis, die sich um Mord und Totschlag drehen. Dazu sogenannte Reality-TV mit Geschichten über Menschen, die große Probleme haben und mit ihrem Leben nicht zurechtkommen.

Schränken Sie diese schlechten Nachrichten ein. Informieren Sie sich einmal am Tag über das aktuelle Geschehen und wählen Sie darüber hinaus ganz bewusst Sendungen aus, die Ihnen wirklich Freude bereiten. Das kann ein Sportereignis sein, eine Show mit Ihrem Lieblingsmoderator oder ein besonderer Film, je nach persönlicher Vorliebe.

Spielerische Rituale

Um eine immer wieder gleiche Tagesroutine aufzulockern, nehmen Sie sich ganz bewusst bestimmte Aktivitäten vor und schaffen Sie neue, angenehme Rituale:

- Spielen Sie beispielsweise Spiele wie Kniffel, Scrabble, „Mensch, ärgere dich nicht“ oder Kartenspiele – wählen Sie aus, was Ihnen am besten zusagt und möglichst ist. Dabei sollte nicht spielerischer Ehrgeiz im Vordergrund stehen,



Das kann ja heiter werden

Die Humorbiografie entdecken

Worüber haben Ihre pflegebedürftigen Eltern oder Angehörigen früher gelacht? Waren es Heinz Erhardt, Loriot oder Otto Waalkes? Waren es alte Screwball-Komödien wie „Manche mögen's heiß“? Der Humor von Monty Python? Finden Sie heraus, was am besten gefällt, und kaufen oder downloaden Sie die Medien, sodass Sie, wann immer Sie wollen, Zugriff darauf haben.



Die Erinnerung an schöne Momente im Leben kann den Alltag heller machen.

Miteinander lachen tut gut – übereinander lachen weniger.

sondern dass Sie sich füreinander freuen und eine kurze Ablenkung erfahren.

- Holen Sie alte Fotoalben raus und schwelgen Sie in schönen, positiven Erinnerungen.
- Nehmen Sie die Mahlzeiten nicht immer so ein, wie es vielleicht am bequemsten ist, beispielsweise direkt am Bett, sondern decken Sie ab und zu bewusst den Tisch und machen Sie eine besondere Mahlzeit mit Ihrem Lieblingsessen daraus.

Alle diese Aktivitäten schaffen eine gute Atmosphäre, in denen ein humorvoller Umgang miteinander besser möglich ist.

Humor braucht eine gute Beziehung

Wenn Sie einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause versorgen, sind Sie in der Regel miteinander eng verbunden. Eine starke emotionale Bindung kann es leichter machen, humorvoll miteinander umzugehen – oder auch schwieriger. Ist es eine harmonische Beziehung, die auf Respekt fußt, wird es leichter. Respekt bedeutet, den anderen zu sehen, ihn ernst zu nehmen, ihn ausreden zu lassen, nachzufragen und ein wirkliches Interesse

an ihm zu haben. Wichtig ist auch, die Größe zu haben, sich für eventuelles respektloses Verhalten zu entschuldigen und dann wieder aufeinander zuzugehen. Wenn Verzeihen nicht mehr möglich ist und es keine gute gemeinsame Ebene gibt, wird auch ein humorvoller Umgang schwierig. Dabei ist in der Regel der Pflegenden stärker gefragt, mit Gelassenheit zu reagieren und vielleicht auch einmal über den eigenen Schatten zu springen, weil der pflegebedürftige Angehörige durch seine Erkrankung eingeschränkt ist oder sich aufgrund des Alters schwerer tut.

Wo hat Humor seine Grenzen?

Wenn pflegende Angehörige unzufrieden oder überfordert sind, überträgt sich das häufig auch auf das Gegenüber. Daraus können Situationen entstehen, in denen nicht mehr miteinander, sondern übereinander gelacht wird. In dieser Form tut Humor nicht mehr gut. Ist es der Patientin bzw. dem Patienten beispielsweise peinlich und unangenehm, dass beim Toilettengang Hilfe benötigt wird, sind Witze darüber wenig angebracht. Besser wäre es, eine liebevolle, lustige Umschreibung dafür zu finden, mit der beide gut leben können. In einer Situation, in der dem pflege-

bedürftigen Menschen schmerzlich klar wird, welche Fähigkeiten verloren sind, braucht es Empathie statt eines Schenkelklopfers. Besser sind das Bestärken und positive Herausstellen, was möglich ist – vielleicht auch mit geeigneten Hilfsmitteln.

Es ist also immer ein achtsamer Blick wertvoll, der erkennt, was in der konkreten Situation gefragt ist. Manchmal ist eine tröstende Umarmung wichtiger als ein witziger Wortwechsel. Natürlich ist es auch gut, die eigene Stimmungslage klar zu signalisieren: „Ich bin traurig und mir ist heute nicht nach Scherzen zumute.“

Sich selbst auf den Arm nehmen

Humor ist wie gesagt individuell. Bei vielen gehört auch Ironie, vor allem Selbstironie dazu. Sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und über sich selbst zu lachen, kann den Pflegealltag deutlich entspannen. Eine Ausnahme bilden demenzerkrankte Menschen. Bei ihnen ist Ironie fehl am Platze. Ihr Verständnis dafür ist eingeschränkt und deshalb kann bei ihnen leicht der Eindruck entstehen, dass über sie gelacht wird. Je nach persönlichem Humorempfinden kann auch Sarkasmus seinen Platz haben. Wenn aber das Ziel ist, die andere Person ganz bewusst zu verletzen oder zu beschämen, hat das wenig mit respekt- und humorvollem Umgang zu tun. |

In Zusammenarbeit mit: Matthias Prehm, www.humorpille.de
Text und Redaktion: Sabine Anne Lück



Mit Lesebrille und Hörgerät gegen Demenz

Immer mehr Studien bestätigen, dass Sehstörungen und Hörverlust mit einem erhöhten Risiko einhergehen, an Demenz zu erkranken. Oder umgekehrt formuliert: Gut funktionierende Sinne tragen dazu bei, lange geistig fit zu bleiben. Deshalb ist es wichtig, Altersweitsichtigkeit exakt zu korrigieren, einen Grauen Star operieren zu lassen und Hörverlust mit einem Hörgerät auszugleichen. Der Zusammenhang zwischen schlechtem Hören und Demenz ist schon seit einigen Jahren bekannt. Hörverlust gilt als wesentlicher Risikofaktor. Warum eine Beeinträchtigung der Sinne sich auch auf die Denkprozesse auswirkt, ist noch nicht genau geklärt. Am wahrscheinlichsten ist, dass unser Gehirn sensorische Anregungen braucht. Fallen diese weg, haben die Neuronen nichts mehr zu tun und bilden sich zurück. Deshalb: Lesebrille auf die Nase und Hörgerät ins Ohr!



Alltagsgegenstände, die Spaß machen, und ein einfaches Essen mal ganz besonders dekoriert – so kommt Abwechslung in den Alltag.

Pflegende Angehörige brauchen Entlastung, um selbst gesund zu bleiben

Wie gelingt Pflege in finanziell angespannten Zeiten?



Das Haushaltsbudget ist bei vielen Menschen knapper geworden – dennoch ist es wichtig, dass pflegende Angehörige nicht auf Entlastung und Unterstützung verzichten. Pausen und Erholungszeiten sind unbedingt notwendig, damit die häusliche Pflege auch langfristig gelingt.



als Sozialstation halten viele Pflegesachleistungen bereit, die Sie bei Ihrer Pflegekasse beanspruchen können und die Ihnen verschiedene Hilfsmöglichkeiten eröffnen. Das sind:



Körperpflege und mehr

Waschen und Duschen, An- und Auskleiden, Hilfe beim Toilettengang – auch der Umgang mit Stoma und Katheter, Unterstützung beim Essen und Trinken sowie Hilfe, wenn die Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind, also beispielsweise beim Aufstehen aus dem Bett oder beim Umlagern im Bett.

Besser leben im Alltag

Unterstützung beim Strukturieren und Gestalten des Alltags und beim Erhalt sozialer Kontakte.

Blitzblanker Haushalt

Hilfe beim Einkaufen, Zubereiten von Mahlzeiten, Waschen und Bügeln sowie Putzen und Säubern der Wohnung.

Individueller Entlastungsbetrag

Der Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro pro Monat wird nur gewährt, wenn auch Leistungen in Anspruch genommen werden! Er kann ganz individuell verwendet werden, beispielsweise für die Betreuung in einer Tagespflege oder zu Hause; für Begleitung im Alltag, wie bei Arzt-

besuchen und Spaziergängen, oder für eine Kurzzeitpflege, wenn Sie als pflegende Angehörige zum Beispiel einen Urlaub planen.

Verhinderungspflege

Als sogenannte „Hauptpflegeperson“ können Sie sich stunden-, tage- oder wochenweise vertreten lassen. Dafür zahlt die Pflegekasse pro Jahr bis 1.612 Euro für Pflegefachkräfte.

Beratung und Schulung

Wir geben Ihnen wichtige Tipps, die den Pflegealltag leichter machen. Von praktischen Hilfen bis hin zur Unterstützung beim Umgang mit bestimmten Krankheitsbildern.

Nachbarschaftshilfe

Hilfe im Haushalt oder im Garten, zusammen spazieren gehen, gemeinsam aufs Amt und vieles mehr.



Weitere Anlaufstellen

Neben diesen Leistungen, die Ihre Sozialstation bietet, können Sie als pflegende Angehörige weitere Anlaufstellen nutzen, beispielsweise den Seniorenrat oder das Seniorenbüro in Ihrer Gemeinde. Auch die Pflegestützpunkte als unabhängige Beratungsstellen bieten kostenlose Unterstützung, wenn es darum geht, die besten Lösungen zu finden.

Autorin: Sabine Anne Lück
© Gepflegt zu Hause



Die Inflation, die hohen Energie- und Lebensmittelpreise haben in manchen Haushalten ein Loch in die Kasse gerissen. Wenn in dieser Situation die pflegebedürftigen Eltern oder ein anderer lieber Mensch zu Hause versorgt werden, kann der Gedanke naheliegen, auf Hilfe zu verzichten und stattdessen mit dem Pflegegeld das Haushaltsbudget aufzubessern. Das bedeutet natürlich, dass die häusliche Pflege allein auf den Schultern der Angehörigen ruht. „Ich schaff das schon!“, mag sich die eine oder der andere sagen.

Ohne Hilfe in die Erschöpfung

Langfristig gesehen geht diese Rechnung aber selten auf. Denn die Belastung für die pflegenden Angehörigen wächst mit der Dauer der Pflege und sie zahlen dafür oftmals mit der ei-

genen angegriffenen Gesundheit. Ohne Unterstützung kann eine solche Aufgabe überfordern. Nämlich dann, wenn die persönlichen Freiräume und Pausen immer mehr zusammenschrumpfen, die körperlichen Herausforderungen steigen und der Pflegebedarf mit der Zeit noch größer wird. Nicht selten erleben die Mitarbeitenden unserer Sozialstation, dass

Hilfe annehmen ist wichtig, hält gesund und ist langfristig die beste Investition.

pflegende Angehörige keine Reserven mehr haben und völlig erschöpft sind. Deshalb ist es so wichtig, mögliche Hilfs- und Pflegeleistungen auch in Zeiten einer knappen Kasse in Anspruch zu nehmen. Die Chance ist dann viel größer, als pflegende Angehörige gesund zu bleiben und mit Tatkraft für Oma, Mutter, Vater oder andere da sein zu können.

Wertvolle Pflegesachleistungen

Die Leistungen, die bei einer Einstufung in einen Pflegegrad als sogenannte „Sachleistungen“ bezogen werden können, sind langfristig wertvoller als das Pflegegeld, das ab Pflegegrad 2 ausbezahlt wird. Das ist das Fazit aus vielen Gesprächen, die die Mitarbeitenden unserer Sozialstation mit Angehörigen geführt haben. Grundsätzlich ist das Pflegegeld im Vergleich zu den Pflegesachleistungen per se eine geringere Geldleistung. Wir

Im Pflegealltag Zeit für das geliebte Hobby finden – dafür braucht es Unterstützung.



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViSDP: Diakoniestation Lahr gGmbH, Lahr
Telefon 07821 93650

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

Kirchliche Sozialstation Sinsheim e.V.,
Sinsheim, Telefon 07265 2139700

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

Auflage: 3.500 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

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