

Hauszeitung des Kirchlichen Pflegedienstes Kurpfalz e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Mensch ist nicht dafür gemacht, alleine zu sein (1 Mose 2,18). Die Covid-19-Pandemie trifft vor allem die Menschen besonders stark, die auf Betreuung angewiesen sind. Wir mussten unsere Tagespflegen schließen und die Betreuungsgruppen absagen. Das hat uns sehr geschmerzt, denn viele Menschen fühlten sich einsam. Angehörige kamen oftmals mit der 24-Stunden-Pflege ohne Entlastungsmöglichkeit an ihre Grenzen. Inzwischen haben wir ein hervorragendes Hygienekonzept entwickelt und freuen uns sehr, dass wir die Tagespflege und die Betreuungsgruppen unter Einhaltung der Hygienerichtlinien wieder anbieten können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE – und bleiben Sie gesund!

Heike Wies
Pflegedienstleiterin



Wir stellen uns vor

Frisch examinierte Nachwuchskräfte

Es ist uns eine Herzensangelegenheit, junge Pflegekräfte auszubilden. Wir freuen uns daher außerordentlich, dass Meltem Kacar und Perihan Yuca ihre Examen als Altenpflegerinnen erfolgreich bestanden haben. Wir gratulieren ganz herzlich! Beide Kolleginnen bleiben als Fachkräfte im Team des Kirchlichen Pflegedienstes Kurpfalz. Regina Falkenstein und Hind Chaouad erreichten einen wichtigen Meilenstein in ihrer Ausbildung: Sie haben die Zwischenprüfung erfolgreich abgelegt und dürfen jetzt als Altenpflegehelferinnen weitere verantwortungsvolle Tätigkeiten übernehmen. Auch ihnen herzlichen Glückwunsch!



AUSGABE 26 | 2020

UNSERE THEMEN

- Zu Hause kneipen
Kaltes Wasser hat Heilkraft
- Achtsamkeit
So entspannen Sie im Pflegealltag

Selbstbestimmt leben
mit Demenz

Zweite Wohngemeinschaft für demenzerkrankte Menschen eröffnet Ein Alltag wie in der Familie

Unsere erste Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz wurde sehr gut angenommen. Die Nachfrage nach Zimmern ist groß und deshalb freuen wir uns, dass wir am 1. Oktober eine weitere Wohngemeinschaft eröffnen konnten. Hier erklären wir, wie eine solche WG funktioniert.

In unseren Wohngemeinschaften für demenzerkrankte Menschen sind rund um die Uhr Mitarbeitende vor Ort, die den Tagesablauf begleiten und unterstützen. Eine Koordinatorin hält den Kontakt zu Angehörigen, Mietern sowie dem Assistenz- und Pflegeteam. Unsere Wohngemeinschaften sind offene Wohnungen und dürfen jederzeit von den Bewohnerinnen und Bewohnern verlassen werden. Es dürfen auch jederzeit Angehörige zu Besuch kommen.

Perihan Yuca, Meltem Kacar, Benjamin Kissel (Praxisanleiter und Wundexperte), Regina Falkenstein und Hind Chaouad

Um den Haushalt zu planen, gibt jeder Mieter am Anfang des Monats einen gemeinsam festgelegten Betrag in die Haushaltskasse. Davon werden die gemeinsamen Lebensmittel eingekauft. Den Speiseplan besprechen und planen wir ebenfalls gemeinsam. Das Frühstück nimmt jeder individuell ein, je nachdem wann er morgens aufsteht und was er gerne mag. Das Mittagessen wird dann zusammen vorbereitet und gekocht. Dabei kann jeder nach seinen Fähigkeiten mit-helfen und wir achten darauf, dass die individuellen Fähigkeiten jedes Einzelnen erhalten bleiben und gefördert werden. Es ist immer wieder schön zu sehen, was alles möglich ist. Natürlich wird auch niemand überfordert.

Die Wäsche wird gemeinsam gewaschen und das Assistenz-Team hält auch gemeinsam mit den Mietern die Gemeinschaftsräume sauber. Die privaten Zimmer müssen selbst oder von den Angehörigen gereinigt werden. Wie zu Hause auch kommt der ambulante Pflegedienst, um alle zu versorgen, die medizinische oder pflegerische Hilfe benötigen.



Ein großer Tisch für gemeinsame Mahlzeiten

In unserer neuen Wohngemeinschaft gibt es acht Einzelzimmer mit eigenem Bad. Herzstück ist der Wohn-Ess-Bereich mit offener Küche. Hier steht ein großer Tisch für gemeinsame Mahlzeiten und viele fühlen sich an früher erinnert, als sie mit der großen Familie in der Küche saßen. Auf dem geräumigen Balkon ist Platz für ein Hochbeet und viele Pflanzkübel. Im Sommer spendet eine Markise angenehmen Schatten. Drinnen gibt es eine Klimaanlage, die für jedes Zimmer individuell eingestellt werden kann, sodass sich die heißen Tage gut überstehen lassen. Und im Winter können sich alle, die gerne barfuß laufen, über die Fußbodenheizung freuen.

Kontakt:

Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V. • www.pflegedienst-kurpfalz.de

Hildastraße 4a • 68723 Schwetzingen • Telefon 06202 27680 • Fax 06202 276840

Außenstelle Eppelheim • Scheffelstraße 11 • 69214 Eppelheim • Telefon 06221 7392980 • Fax 06221 73929820

info@pflegedienst-kurpfalz.de • Pflegedienstleitung: Heike Wies

Kneipp für zu Hause: wohlfühlen und gesund bleiben

Der Reiz des kalten Wassers



Um den Alltag mit einem pflegebedürftigen Menschen gut zu meistern, braucht man kleine Inseln, die Entspannung und Wohlbefinden bringen und die Gesundheit erhalten. Dazu sind Kneipp-Anwendungen wunderbar geeignet. Pflegende Angehörige und auch Erkrankte können von der Wassertherapie im eigenen Badezimmer profitieren.

Im kommenden Jahr 2021 wäre Pfarrer Sebastian Kneipp 200 Jahre alt geworden. Er entdeckte als junger Mann für sich die Heilkraft des kalten Wassers. Im Selbstversuch badete er für wenige Sekunden in der Donau und sprintete anschließend eine kurze Strecke. Danach fühlte er sich frisch und erholt. Diese kurzen Bäder wiederholte Kneipp,

system. Der Körper wird widerstandsfähiger gegen Infektionsträger wie Bakterien und Viren und er wird mit besonderen Wetterlagen oder anderen Belastungen besser fertig. Körperliche und geistig-seelische Erschöpfung bei Überlastung lassen sich vorbeugen und außerdem gibt es Anwendungen, die als sanfte Einschlafhilfe wirken.

wieder wohlfühlen, beispielsweise durch Wechselfußbäder bei kalten Füßen oder durch einen kalten Knieguss bei schweren Beinen. Wenn Sie eine Erkrankung haben, sprechen Sie vorher auf jeden Fall mit Ihrem Arzt und klären mit ihm ab, welche Anwendungen für Sie empfehlenswert sind. Oftmals kann das Kneippen als begleitende Therapiemaßnahme hilfreich sein.

das Schlafmittel ersetzen und mit einem Leibwickel kann die Verdauung angeregt werden. Wertvoll ist auch, dass die Anwendungen die Körperwahrnehmung verbessern. Wer ein gutes Gefühl für seinen Körper hat, nimmt Veränderungen eher wahr und kann schneller darauf reagieren. So lassen sich mögliche Krankheiten früher entdecken und gegebenenfalls besser behandeln.

» Wer immer die Wirkungen des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiß, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen wie immer genannten Mittel übertroffen werden kann. « Sebastian Kneipp

ergänzte sie mit Teilbädern und kalten Güssen, bis er schließlich vollständig von der Tuberkulose geheilt war, unter der damals viele Menschen litten.

Später wendete der Pfarrer sein Wissen auch bei Patienten an und war als „Wasserdoktor“ bekannt und beliebt. Heute untermauern zahlreiche Studien die positiven Wirkungen der Kneipp-Therapie. Die Wasseranwendungen stärken die körpereigenen Abwehrkräfte, den Kreislauf und das Nerven-

Kleine Beschwerden „wegkneipen“

Die Kneipp-Wassertherapie besteht aus über 120 Anwendungen, von denen sich viele relativ einfach in den Alltag zu Hause integrieren lassen. Wenn Sie gesund sind, können Sie alle Güsse, Bäder und Waschungen ohne Bedenken als Gesundheitsprogramm zur Vorbeugung machen. Bei kleineren Beschwerden sind die Anwendungen ein wirksames Mittel, sich schnell

Gerade auch im Alter ist Kneippen gut geeignet, beispielsweise wenn mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen werden müssen. Durch eine Kneipp-Behandlung lässt sich oftmals

Das Spiel von Kälte und Wärme

Die Wirkung der Kneipp-Therapie beruht darauf, dass dem Körper durch



KNEIPP-KUR: SICH VON FACHLEUTEN BEHANDELN LASSEN

Wer sich gerne erst einmal von Fachleuten behandeln lassen möchte, bevor er selbst zu Hause mit Anwendungen startet, kann eine Kneipp-Kur machen. In Deutschland gibt es 78 Kneippkurorte und -heilbäder mit entsprechenden Angeboten. Dazu gehört auch Bad Wörishofen, der Wirkungsort von Sebastian Kneipp. Informationen gibt der Verband Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte in Bad Münstereifel, Telefon 02253 5446-88, www.kneippverband.de

einen Kältereiz Wärme entzogen wird, auf die er mit der Entwicklung von Wärme reagiert. So wird ein Selbstheilungsprozess ausgelöst. Dabei gilt: Der mildeste Reiz, der eine ausreichend gute Reaktion bewirkt, ist der beste. Der Reiz ist umso stärker, je weiter er von der Körpertemperatur abweicht, je größer die behandelte Körperfläche ist und je länger die Anwendung dauert. In jedem Fall sollten Sie sich nach der Anwendung wohlfühlen – das ist immer das Ziel!

Dafür gilt es einige Regeln zu beachten:

- Das Wichtigste ist, niemals kaltes Wasser auf kalter Haut anzuwenden, also beispielsweise kein kaltes Fußbad bei kalten Füßen. Ist die Haut kalt, müssen Sie vorab für eine Erwärmung sorgen, entweder aktiv durch Bewegung oder passiv durch warmes Wasser.
- Der Raum sollte angenehm temperiert sein mit mindestens 21 Grad.
- Das Wiedererwärmen nach jeder Anwendung gehört ebenfalls zur Behandlung, auch hier wieder aktiv durch Bewegung oder passiv durch kuschelige Kleidung oder Bettwärme.
- Vor und nach dem Essen sollten Sie mindestens eine halbe Stunde vergehen lassen, bevor sie eine Anwendung machen.

Starker Kaffee? Kaltes Armbad!

Gut am frühen Nachmittag oder immer nach Bedarf

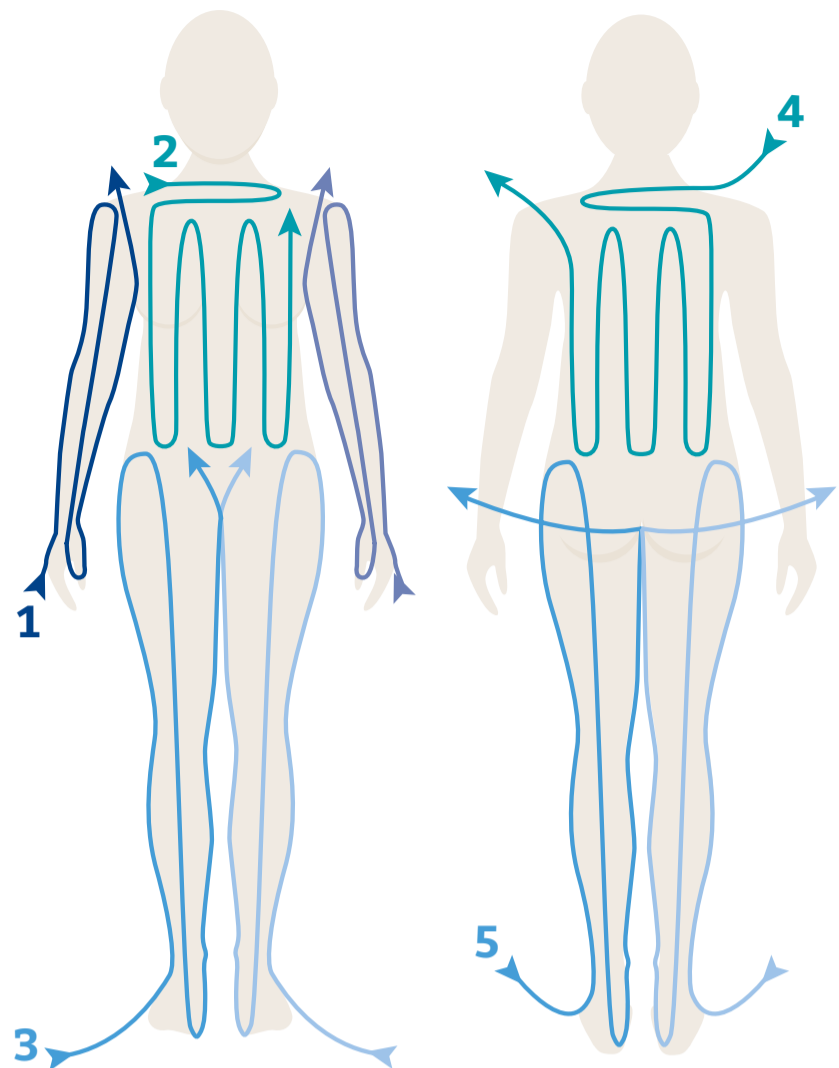
- Füllen Sie das Waschbecken mit kaltem Wasser zwischen 12 und 18 Grad.
- Die (warmen!) Hände und Arme bis zur Mitte des Oberarms eintauchen, so lange bis die Kälte deutlich spürbar

wird, je nach Wassertemperatur ca. 30 bis 40 Sekunden.

- Danach nicht abtrocknen, sondern das Wasser sanft abstreifen und die Arme bewegen, beispielsweise pendeln, bis sie die Wärme spüren.
 - Wirkt erfrischend und anregend
- Vorsicht** bei Angina pectoris und organischen Herzkrankheiten

Hilft beim Einschlafen: kalter Knieguss

- Am besten den Knieguss mit bekleidetem Oberkörper in der Dusche durchführen – oder im Sommer auch mit einem Schlauch im Garten. Sind die Füße kalt, erst mit einem warmen Fußbad vorwärmen.
 - Ein Duschkopf, der einen gleichmäßigen, weichen und vollen Wasserstrahl produziert, ist am besten geeignet.
 - Mit dem rechten Bein beginnen und den Wasserstrahl außen vom kleinen Zeh bis zur Kniekehle hochführen. Dort mit kreisenden Bewegungen für ca. 5 Sekunden verweilen, dann auf die Vorderseite wechseln, nochmals mit kreisenden Bewegungen kurz verweilen und über die Beininnenseite wieder abwärtsführen. Die gleiche Bewegung anschließend beim linken Bein ausführen und nochmals an jedem Bein wiederholen. Am Ende beide Fußsohlen begießen.
 - Anschließend wieder aufwärmen, entweder durch Bewegung oder mit warmen Wollstrümpfen ins Bett schlüpfen.
 - Beruhigt, gute Einschlafhilfe, hilft gegen Kopfschmerzen, nimmt Hitze- und Schweregefühl aus den Beinen, wirkt durchblutungsfördernd und ist ein gutes Gefäßtraining für die Venen
- Vorsicht** bei einem Harnwegsinfekt



© Gepflegt zu Hause, Astrid Sitz

Sanft anregen: die Ganzwaschung

Auch für bettlägerige Menschen gut geeignet, dann wird die Anwendung im Sitzen im Bett ausgeführt, sonst im Stehen.

- Das Wasser kann anfangs zimmerwarm sein und am Schluss so kalt wie möglich. Einen Waschhandschuh oder ein zusammengelegtes Leinentuch eintauchen und ausdrücken, sodass es gut feucht ist. Mit gleichmäßigem Druck, aber ohne zu Reiben den Körper abwaschen.
- Am rechten Handrücken beginnen und bis zur Schulter gehen, von dort an der Innenseite des Armes wieder zur Hand zurück. Ebenso am linken Arm. Dann den Handschuh wieder ins Wasser tauchen.

- Anschließend die Brust quer und den Leib längs abwaschen. Über die Außenseite des rechten Beines bis zum rechten Fuß und an der Innenseite des Beines wieder hoch bis zur Leiste; ebenso die linke Seite.
- Dann umdrehen und im oberen Teil des Rückens wieder quer, im unteren Teil längs streichen, und (wenn Sie stehen) die Beine wie vorne abwaschen.
- Nicht abtrocknen und anschließend im Bett wiederwärmen.
- Stabilisiert den Kreislauf und stärkt das Immunsystem |

Autorin: Sabine Anne Lück
© Gepflegt zu Hause



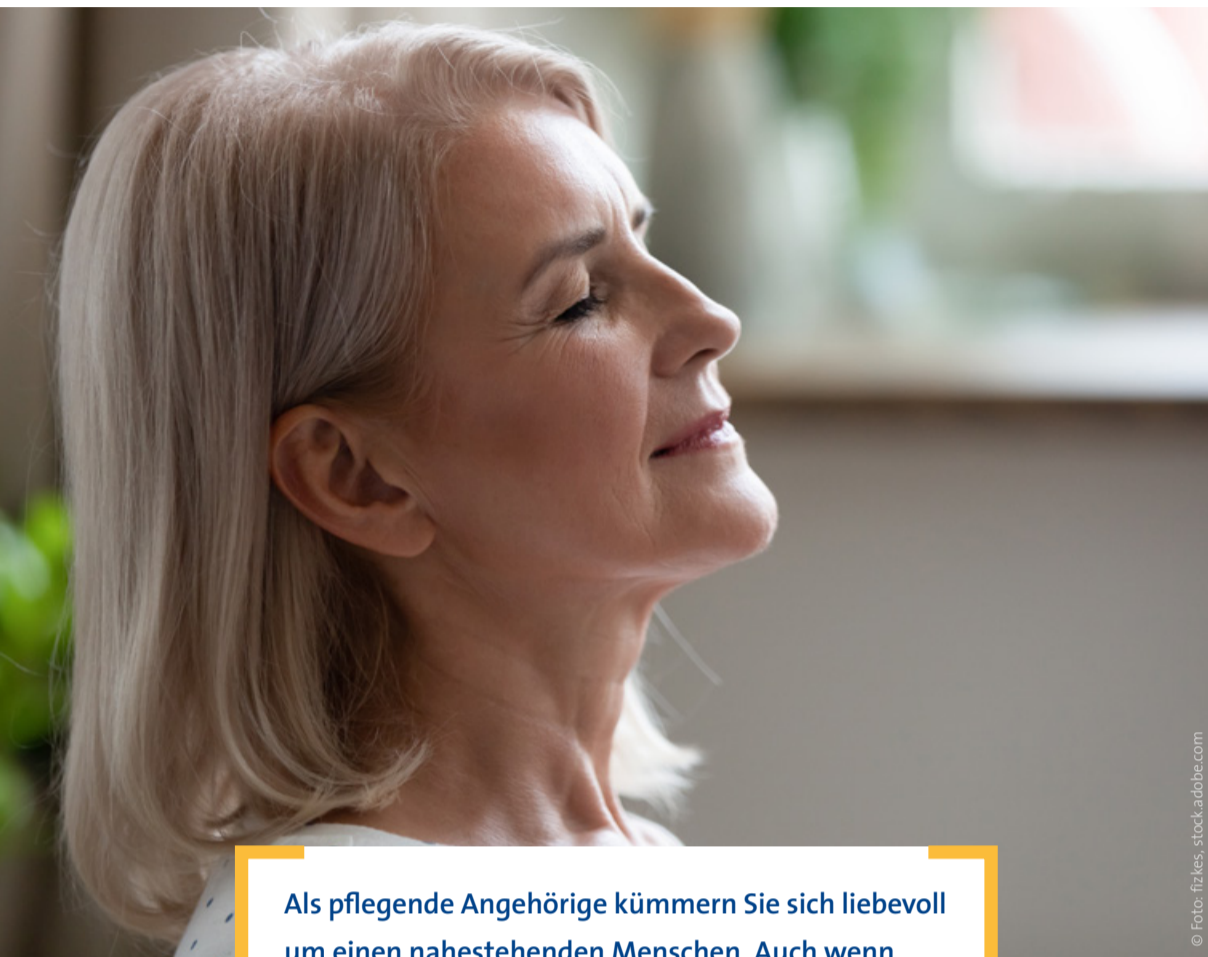
MEHR LESEN

- Die Werke „**Meine Wasserkur**“ und „**So sollt ihr leben**“ von Sebastian Kneipp können Sie **kostenlos als PDF downloaden** unter www.kneipp.com. Geben Sie auf der Startseite die Titel als Suchbegriffe ein.
- Im Kneipp-Bund sind 1.200 Kneipp-Vereine, Einrichtungen und Fachverbände organisiert. Auf www.kneippbund.de gibt es viele weitere Kneipp-Tipps für daheim und Informationen für diejenigen, die tiefer in die Lehren von Pfarrer Kneipp einsteigen möchten.
- **Natürlich gesund mit Kneipp** – das Buch stellt über 60 Wasserbehandlungen für zu Hause vor – von Klassikern bis zu modernen Therapie-Ansätzen. Mit einer Übersicht, die für jede Beschwerde eine passende Anwendung zeigt.
Dr. med. Robert M. Bachmann und German M. Schleinkofer
Erschienen im Trias Verlag, 160 Seiten,
ISBN 978-3-432-10796-7, 19,99 Euro

© Foto: britta60, stockadobe.com

Entspannung für pflegende Angehörige

Mit Achtsamkeit besser leben



Als pflegende Angehörige kümmern Sie sich liebevoll um einen nahestehenden Menschen. Auch wenn Sie sich ganz bewusst für die Pflege zu Hause entschieden haben, kann der Alltag stressig sein. Mit Achtsamkeit lässt es sich besser entspannen und Sie können den Stress reduzieren.

Achtsamkeit ist heute die Überschrift für viele gute Ratschläge, wie man entspannter durchs Leben kommen soll. Doch der eigentliche Erfinder des Achtsamkeitstrainings ist der Amerikaner Dr. Jon Kabat-Zinn. Er hat bereits Ende der 1970er Jahre ein entsprechendes Entspannungsprogramm entwickelt. Es ist eine Form der Meditation, die ihre Wurzeln in den buddhistischen

Traditionen hat. Geist und Körper lassen sich damit so weit beruhigen, dass sich eine tiefe innere Entspannung ausbreiten kann. Die „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), zu Deutsch achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, ist wissenschaftlich fundiert und wird heute weltweit in vielen Kliniken eingesetzt. Das Programm kann aber auch jedem, der in einem fordernden Alltag steckt, die nötige Entspannung und Ruhe bringen.

MBSR besteht aus unterschiedlichen Mediationsformen und sanften, bewussten Yogaübungen. Das Fundament für alle Meditationstechniken ist der sogenannte Bodyscan. Dabei kann jeder lernen, seinen Körper achtsam wahrzunehmen und jeden einzelnen Körperbereich auch wirklich zu spüren – von den Füßen bis hin zum Kopf. Durch das bewusste Loslassen können Muskeln gelockert und Spannungen sehr gut abgebaut werden. Alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die auftauchen, werden wohlwollend beobachtet und – wichtig! – nicht bewertet. Ziel der Übungspraxis ist es, Achtsamkeit im gesamten Alltag zu praktizieren und den Wert jedes – auch scheinbar gewöhnlichen – Augenblicks zu entdecken.



Jon Kabat-Zinn Gesund durch Meditation

Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR
Das erfolgreiche Grundlagenbuch mit den Bausteinen des Achtsamkeitstrainings. Es bietet eine veränderte innere Haltung und Einstellung zum Leben an.

Knaur MensSana Taschenbuch, 462 Seiten, 12,99 Euro, ISBN: 3426878372



Dominik Spenst Das 6-Minuten-Tagebuch

Dankbarkeitstagebuch mit Fokus auf den kleinen glücklichen Momenten jedes Tages
Theorie-Teil mit 70 Seiten: Gewohnheiten, Selbstreflexion und Positive Psychologie werden einfach erklärt. Mit konkreten Strategien zur Umsetzung und anschaulichen Praxisbeispielen. Praxis-Teil mit 220 Seiten: jeden Morgen und jeden Abend jeweils drei Minuten die positiven Dinge aufschreiben, geleitet von jeweils drei Fragen.

Rowohlt Taschenbuch, 288 Seiten, 24,99 Euro, ISBN: 3499633655

MBSR-Kurse

8-Wochen-Programme Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn werden von vielen zertifizierten Trainern und Bildungsinstitutionen angeboten. Zeitlicher Aufwand: 2,5 Stunden pro Woche sowie ein Tag der Achtsamkeit an einem Wochenende plus das Üben zu Hause.

Mehr unter: www.mbsr-verband.de

Bodyscan

Die Techniker-Krankenkasse bietet auf ihrer Internetseite eine kostenfreie Anleitung für einen Bodyscan zum Download an: www.tk.de -> dann in das Suchfeld „Bodyscan“ eintragen

Kleine Praxisübung

Schließen Sie die Augen, setzen Sie sich aufrecht, aber möglichst bequem hin und beobachten Sie bewusst Ihren Atem. Beobachten Sie einfach nur, wie der Atem ein- und ausströmt. Versuchen Sie nicht, den Atem zu kontrollieren. Halten Sie die Aufmerksamkeit drei Minuten bei Ihrem Atem. Vielleicht schleichen sich Gedanken ein: „Ist das langweilig!“ oder „Ich muss noch einkaufen“ oder „Das hätte ich heute morgen echt nicht sagen sollen“. Machen Sie sich klar, dass es lediglich ein Gedanke ist. Dann lassen Sie den Gedanken los. Das bedeutet, Sie schenken ihm keine Aufmerksamkeit mehr, sondern kehren zur Konzentration auf den Atem zurück.

Wie sehr haben Ihre Gedanken Sie in den drei Minuten abgelenkt? Die meisten von uns haben einen sprunghaften Geist. Das viele Erinnern, Wünschen, Planen und Bedauern hält uns davon ab, uns ganz auf eine Sache zu konzentrieren und im Moment zu sein. Meditation kann unseren Geist beruhigen und zu einer achtsamen Haltung in allen Augenblicken beitragen.

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

Ökumenische Sozialstation St. Martin,
Gengenbach Hohberg e.V., Gengenbach
Telefon 07803 980540

Auflage 4.000 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

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