

Hauszeitung des Kirchlichen Pflegedienstes Kurpfalz e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Pandemie hat uns alle in den letzten 18 Monaten herausgefordert und wir mussten uns einschränken. Auch der Kirchliche Pflegedienst Kurpfalz musste 2020 die Betreuungscafés und die Tagespflege für drei Monate schließen. Glücklicherweise gibt es mittlerweile genügend Impfangebote, die von den meisten Menschen auch angenommen werden. So können wir wieder ein relativ normales Leben führen und alle Hilfs- und Betreuungsangebote unseres Pflegedienstes sind wieder verfügbar.

Was können wir aus dieser Pandemiezeit mitnehmen? Ich finde, ein irischer Segenswunsch fasst es sehr gut zusammen:

Tanze, als ob dir niemand zuschaut.
Singe, als ob dir keiner zuhört.
Lebe, als wäre es dein letzter Tag.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen goldenen Herbst mit vielen schönen Begegnungen mit Familie und Freunden!

Heike Wies

Pflegedienstleiterin Kirchlicher
Pflegedienst Kurpfalz e.V.



Wir stellen vor

Gordana Maric
Praxisanleiterin

Die Ausbildung von Pflegefachkräften liegt uns sehr am Herzen. Deshalb freuen wir uns besonders, dass Gordana Maric die Weiterbildung zur Praxisanleiterin abgeschlossen hat. Ihre neue Qualifikation macht es möglich, dass wir jetzt auch in Eppelheim junge Menschen zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann ausbilden können. In Schwetzingen bilden wir bereits seit acht Jahren Nachwuchskräfte aus. Gordana Maric ist examinierte Krankenschwester und arbeitet seit 2012 beim Kirchlichen Pflegedienst Kurpfalz in Eppelheim. Nicht nur wegen ihrer fachlichen Qualifikation, sondern auch wegen ihrer offenen und besonnenen Art ist sie dafür prädestiniert, unsere neuen Auszubildenden zu motivieren und ihnen das Pflege-Know-how zu vermitteln.



AUSGABE 28 | 2021

UNSERE THEMEN

- Auf Reisen
Mit pflegebedürftigen Angehörigen
- Medikationsplan
Übersicht für die Gesundheit

Die richtige Auflage
für jede Wunde

Modernes Wundmanagement dank gut ausgebildeter Fachkräfte Chronische Wunden heilen

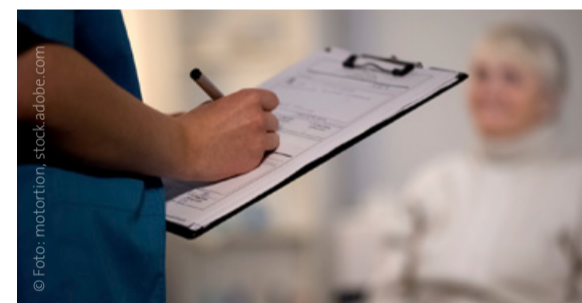
Die Behandlung chronischer Wunden gehört in die Hände von Fachleuten. Beim Kirchlichen Pflegedienst Kurpfalz bilden sich Pflegekräfte regelmäßig zu Wundexpertinnen und -experten weiter. So können wir sehr gut zur Heilung beitragen und das Lebensgefühl der betroffenen Menschen deutlich verbessern.

Mit einer chronischen Wunde gehen oft viele Einschränkungen einher. Das Duschen oder Baden ist mit einem Verband nicht mehr wie gewohnt möglich. Befindet sich die Wunde am Fuß, fällt das Gehen häufig schwer und viele Schuhe passen nicht mehr. Vor allem im Sommer leiden Menschen mit Wunden an den Beinen, weil sie keine kurzen Hosen oder Röcke tragen möchten, denn dann würden ja die Verbände sichtbar. Bei Wundgeruch oder wenn die Wunde viel Flüssigkeit produziert, bleiben einige Menschen aus Scham

sogar ganz zu Hause. „Ich würde ja gern mal wieder raus in die Stadt oder in den Schlossgarten, aber so kann ich ja nicht unter die Leute gehen. Was sollen die denn von mir denken?“ Dieses Zitat zeigt, wie sehr eine chronische Wunde das Leben beeinträchtigen kann und wie wichtig eine fachgerechte Behandlung ist.

Die Wundexpertinnen und -experten des Kirchlichen Pflegedienstes Kurpfalz arbeiten eng mit den Betroffenen und anderen Fachleuten zusammen. Der Hausarzt stellt die Diagnose und legt die Wundbehandlung fest. In der Regel gehört immer eine Zusatztherapie dazu, bei einem diabetischen Fuß beispielsweise eine gute Blutzuckereinstellung und eine Ernährungsberatung. Bei einem Druckgeschwür geht es um Entlastung durch geeignete Hilfsmittel sowie um Lagerung und Bewegung. Bei einem venösen Unterschenkelgeschwür ist eine Kompressionstherapie wichtig und eventuell Lymphdrainage und Krankengymnastik.

Bei der Wundbehandlung lassen sich die Hausärzte gern von unseren Wundexpertinnen und -ex-



Wir dokumentieren sorgfältig.

perten beraten. Der Zustand der Wunde wird regelmäßig von uns dokumentiert und Veränderungen geben wir an den Arzt weiter, damit der Therapieplan schnell angepasst werden kann. Ein moderner Wundverband verursacht beim Wechsel keine Schmerzen, verklebt nicht mit der Wunde und nimmt Flüssigkeit auf. Dafür nutzen wir jeweils die Auflagen, die genau zur Wunde passen. Manche Auflagen sind wasserundurchlässig, damit die Patientinnen und Patienten baden oder duschen können. Entsteht ein Wundgeruch, werden wir sofort tätig, um eventuelle Keime direkt zu erkennen und entsprechend zu therapieren. Mit diesen Maßnahmen erreichen wir, dass unsere Patientinnen und Patienten wieder mobiler werden und mehr Freude am Leben haben.

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 Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V.: Heike Wies

Mit pflegebedürftigen Angehörigen verreisen – geht das?

Lass uns was Schönes erleben!



Das Reisen war in der Corona-Pandemie für alle eingeschränkt – und die Sehnsucht nach Erholung und Tapetenwechsel ist groß. Wer einen pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause betreut, kennt dieses Gefühl gut. Entspannte Ferien scheinen kaum möglich zu sein. Doch es gibt spezielle Angebote für pflegebedürftige Menschen und mit etwas Planung kann eine schöne Urlaubszeit gelingen, die sehr wertvoll ist.

Angelika Baier* (66) hat gegoogelt und gegoogelt. Und dann hat sie die „Auszeit“-Ferienwohnungen im Schwarzwald entdeckt. Mit Pflegebett, barrierefreiem Bad und der Möglichkeit, die Leistungen eines Pflegedienstes in Anspruch zu nehmen. Mit ihrem Mann Jürgen (73) reiste sie in den Schwarzwald und kam mit schönen Momenten im Gepäck zurück. Es war nicht die erste Reise, die das Paar unternommen hat, obwohl Jürgen Baier an Alzheimer-Demenz erkrankt und inzwischen in Pflegegrad 5 eingestuft ist.

Planung ist nur auf das Eine ausgerichtet – aber es ist es wert.“

Das Urlaubsziel auswählen

Der erste Schritt ist die Suche nach dem Urlaubsziel. Die Anreise darf bei den Baiers nicht länger als drei Stunden dauern, alles darüber hinaus wäre zu anstrengend für die beiden. „Es gibt schöne Ziele im Norden Deutschlands am Meer, aber das kommt wegen der Distanz für uns nicht in Frage“, meint Angelika Baier. So ist das Paar, das

vielmehr darum, die tägliche, immer gleiche Pflegeroutine zu durchbrechen und Verantwortung abzugeben. Eine schöne Landschaft mit dem Blick auf die Berge oder das Wasser lässt sich meistens auch in der näheren Umgebung finden.

Eine Zeit mit wertvollen Momenten

„Der Urlaub ist so wertvoll, weil wir etwas anderes sehen und weil wir Veränderung haben. Ich achte natürlich darauf, dass meinem Mann keine

» Wir haben nur noch Momente. Und diese Momente sind Chancen, die man nutzen muss, denn sie kommen nicht wieder.«

Angelika Baier über die gemeinsamen Urlaube mit ihrem an Demenz erkrankten Ehemann

Viele pflegende Angehörige wünschen sich einen erholsamen Urlaub und manche hängen wehmütig den Erinnerungen an vergangene schöne Ferientage nach. Doch der Stress der Organisation scheint einfach zu groß. Wie soll das gehen? Wie sollen wir überhaupt da hinkommen? Wenn es vor Ort Probleme gibt – da bleiben wir doch lieber zu Hause. „Es ist nicht so einfach, an alles zu denken“, sagt auch Angelika Baier. „Man reist anders. Die

in der Nähe von Ulm lebt, bereits an den Bodensee gereist und eben in den Schwarzwald. Sie sind mit dem eigenen Auto unterwegs, auch wenn es für den Ehemann zunehmend schwieriger wird, in den Wagen einzusteigen. Für die Zukunft haben sie deshalb ein Auto mit Rollstuhlrampe im Blick.

Exotische Reiseziele spielen bei Reisen mit älteren pflegebedürftigen Angehörigen kaum eine Rolle. Es geht



Barrierefrei und auf pflegebedürftige Menschen abgestimmt – wie für andere besondere Urlaubreisen auch braucht es eine sorgfältige Planung.

Nützliche Adressen im Netz

- Der Diplom-Pflegewirt André Scholz hat den Verein Reisemaulwurf e.V. gegründet. Der Verein berät kostenfrei pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen, die verreisen möchten, und unterbreitet auch Reiseangebote. Gebucht werden muss dann selbst. Mehr unter: www.reisemaulwurf.de
- Auf der Webseite www.reisen-fuer-alle.de finden Sie rund 2.000 Angebote, die barrierefrei sind und entsprechend zertifiziert wurden. Es wird unterschieden nach Anforderungen für Menschen mit Gehbehinderung, für Rollstuhlfahrer, für Menschen mit Hör- oder Sehbehinderung und für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen.

Nachteile entstehen, ganz im Gegenteil, es gibt schöne Momente, in denen wir uns beide freuen“, sagt Angelika Baier und rät allen pflegenden Angehörigen, den Gedanken „Das kann er oder sie doch sowieso nicht“ zu hinterfragen. Sie hat erlebt, dass verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aufleben. Bei einem Spaziergang in schöner Natur und bei bestem Wetter war es ihrem demenzerkrankten Ehemann kurz wieder möglich, die Umgebung wahrzunehmen. Am Geländer einer kleinen Brücke stehend, genoss er den Blick auf die Landschaft. Das sind für sie ganz besondere Momente. Auch die Teilnahme an einer gemeinsamen Mahlzeit scheint

momentan wieder möglich. Deshalb zieht die 66-Jährige das Fazit: „Man darf nichts abschreiben. Es ist nicht alles in Stein gemeißelt und man muss es versuchen.“

Individuell reisen

Für Urlaube mit einem pflegebedürftigen Angehörigen gibt es verschiedene Möglichkeiten, je nach den individuellen Bedürfnissen. Wer größtmögliche Unabhängigkeit möchte, kann die Planung und Buchung selbst in die Hand nehmen und sich eine passende Unterkunft suchen. Es gibt barrierefreie Hotels und Pensionen sowie Unterkünfte mit Pflegebetten und entsprechend ausgestattete Ferienwohnungen. Zusätzlich ist mancherorts eine pflegerische Betreuung möglich, die häufig durch den örtlichen Pflegedienst geleistet wird. Ein solcher Urlaub kann auch gut gemeinsam mit der ganzen Familie, also mit Kindern und Enkelkindern geplant werden, wenn es für alle vor Ort geeignete Aktivitäten gibt.

Sich einer Gruppe anschließen

Gerade für Menschen mit Demenz sind auch betreute Gruppenreisen eine gute Möglichkeit. Die Patientinnen und Patienten werden in der Regel einen Teil des Tages von Fachkräften betreut und die Angehörigen haben in dieser Zeit frei. Sie können entspannen oder auf eigene Faust etwas unternehmen. Oftmals gibt es für sie auch Informations- und Gesprächsangebote. Darüber hinaus stehen gemeinsame Unternehmungen auf dem Plan. Eine solche Gruppenreise bietet die Möglichkeit, sich mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen und gesellig zusammen zu sein.



Tipps für einen schönen Urlaub

- Achten Sie darauf, dass die Anreise und die Ausflüge während des Urlaubs nicht zu anstrengend sind. Dann können Sie die Zeit am besten genießen.
- Fühlen Sie sich sicher mit der Infrastruktur vor Ort? Sind Apotheken, Ärzte und Krankenhäuser in der Nähe?
- Besprechen Sie bei der Reiseberatung/-buchung alle Besonderheiten und alle notwendigen Pflegemaßnahmen. Nur wenn es vor Ort keine Überraschungen gibt – für Sie selbst und den Reiseanbieter bzw. das Hotel –, wird der Urlaub wirklich erholsam.
- Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen, die sich auf die Leistungen der Pflegekassen und die Finanzierung beziehen. Entsprechend spezialisierte Hotels und Anbieter sind in der Regel gut informierte und hilfsbereite Ansprechpartner.



Was kostet das?

- Die schlechte Nachricht: Es gibt keine Schnäppchenangebote und Last-Minute-Restplätze bei Reisen und Angeboten, die auf pflegebedürftige Menschen zugeschnitten sind. Die gute Nachricht: Es stehen Leistungen der Pflegekasse zur Verfügung und es gibt Vereine oder Stiftungen, die darüber hinaus bei der Finanzierung unterstützen, wenn es nötig ist.
- Grundsätzlich ist ein Urlaub Privatsache und die Kosten für die An- und Abreise, die Unterkunft, die Mahlzeiten und die Ausflüge oder Aktivitäten müssen selbst bezahlt werden. Für die Betreuung und Pflege können Leistungen der Verhinderungspflege genutzt werden. Das ist bis zu einer Höhe von 2.418 Euro pro Jahr möglich. Auch der Entlastungsbetrag von 125 Euro monatlich kann für Betreuungsangebote im Urlaub genutzt werden, ebenso wie ein Teil der ambulanten Pflegesachleistungen. Voraussetzung ist, dass es sich um anerkannte alltagsunterstützende Angebote handelt.
- Als pflegende Angehörige können Sie in einem gemeinsamen Urlaub gesundheitsfördernde präventive Angebote wahrnehmen, beispielsweise Wassergymnastik, wenn Ihr Hotel einen Pool oder SPA-Bereich hat. Dafür brauchen Sie eine entsprechende Verordnung Ihres Arztes.

Eine Liste mit Reiseangeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen hat beispielsweise die Deutsche Alzheimer Gesellschaft zusammengestellt. Die Liste können Sie unter www.deutsche-alzheimer.de herunterladen. Anbieter sind die Alzheimer Angehörigen-Initiative und andere Träger der Wohlfahrtsverbände. Auch der gemeinnützige Verein Urlaub &

Pflege e.V. bietet Reisen für Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf an. Wer den Urlaub aus eigenen Mitteln nicht finanzieren kann, hat bei diesem Anbieter die Möglichkeit, einen Förderantrag zu stellen. Dafür wurde eigens ein Förderverein gegründet. **Name geändert*

Autorin: Sabine Anne Lück
© Gepflegt zu Hause



Mit einem speziellen Strandrollstuhl ganz nah ran ans Meer



Das Frühstück wird serviert. Entspannte Momente sind wichtiger als ferne Reiseziele.

Ein vollständiger Medikationsplan schützt die Gesundheit

Dieser Plan ist Gold wert

Der Medikationsplan – alle Medikamente im Blick

Medikationsplan für: **Andrea Musterfrau** geb.: 27.02.1953

ausgedruckt von: Praxis Dr. Müller, Weißstr. 543, 12345 Beispielhausen
E-Mail: mueller@beispielhausen.de
ausgedruckt am: 17.09.2019

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	morgens	mittags	abends	zur Nacht	Einheit	Hinweise	Grund
Wirkstoff A	Handelsname 1	125 mg	Tabletten	1	0	0	0	Stück	0,5 Std. vor dem Frühstück	Schild unterf.
Wirkstoff B	Handelsname 2	160 mg	Tabletten	1	0	1	0	Stück		Bluthc Herz Diabe
Wirkstoff C	Handelsname 3	100 E/ml	Lösung	20	0	20	0	I.E.*	Unmittelbar vor den Mahlzeiten spritzen, Wechseln der Einstichstellen	
zu besonderen Zeiten anzuwendende Medikamente										
Wirkstoff D	Handelsname 4	180 mg	Pflaster	alle 2 Tage				Stück		Schr
Wirkstoff E	Handelsname 5	1 mg/ml	Lösung	20	20	20	0	Tropfen	bei Bedarf mit etwas Flüssigkeit verdünnt vor den Mahlzeiten	Übel
Selbstmedikation										
Wirkstoff F	Handelsname 6	300 mg	Tabl.	1	0	0	1	Stück	Einnehmen bis zum 12.11.2019	depressive Stimmungen

Für Vollständigkeit und Aktualität des Medikationsplans wird keine Gewähr übernommen.
Erstellt durch die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ in Anlehnung an den bundeseinheitlichen Medikationsplan.
* Internationale Einheiten

Wird schon passen! In vielen Bereichen des Lebens kann es entspannend sein, nicht alles auf die Goldwaage zu legen. Bei der Einnahme von Medikamenten ist das anders, besonders wenn es mehrere sind. Hier ist absolute Genauigkeit gefragt. Der Medikationsplan hilft dabei und es lohnt sich, ihn vollständig und aktuell zu halten.

Im Alter stehen wir häufig in Kontakt mit mehreren Ärzten. Neben der Hausärztin oder dem Hausarzt sind zunehmend Spezialistinnen und Spezialisten gefragt, die sich beispielsweise um unsere Herzgesundheit kümmern oder orthopädische Probleme behandeln. Jeder verschreibt ein Medikament und manchmal weiß der eine nicht, was der andere verordnet hat. Dadurch kann eine Therapie beeinträchtigt werden oder es können im schlimmsten Fall gefährliche Wechselwirkungen zwischen den Medikamenten entstehen, die die Gesundheit weiter angreifen.

festgeschrieben. Alle Patientinnen und Patienten, die mindestens drei verordnete Arzneimittel über vier Wochen oder länger anwenden, haben einen solchen Anspruch.

Meistens erstellt die Hausärztin bzw. der Hausarzt diese Übersicht über die Medikamente und druckt sie aus. Manchmal kann das auch eine Fachärztin/ein Facharzt übernehmen. Eingetragen wird, welche Medikamente mit welchem Wirkstoff wann und in welcher Stärke und Darreichungsform eingenommen werden und aus wel-

chem Grund sie verschrieben wurden. In der Regel funktioniert das Erstellen eines Medikationsplans recht gut, doch er muss auch aktuell sein, um wirklich seinen vollen Nutzen zu entfalten. Das kann besonders in einer Notsituation wichtig werden, wenn schnell Entscheidungen über eine Behandlung getroffen werden müssen. Ein aktueller Medikationsplan ist dann eine enorme Hilfe für die behandelnden medizinischen Kräfte.

Manchmal gehen immer noch Informationen zwischen den einzelnen Arztpraxen verloren, beispielsweise wenn Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt gar

nicht weiß, dass Sie eine spezialisierte Praxis aufgesucht haben und ein Medikament verordnet wurde. Deshalb ist es gut, wenn Sie selbst mit darauf achten, dass der Plan aktuell ist, inklusive aller frei verkäuflichen Arzneimittel, die Sie einnehmen. Mit der Einführung der elektronischen Gesundheitskarte soll es künftig möglich sein, den Medikationsplan darauf zu speichern. Auch Patientinnen und Patienten sollen dann Zugriff darauf haben und selbst Ergänzungen einfügen können. Wer lieber mit Papier und Stift arbeitet, sollte weiterhin einen Ausdruck verlangen – und darauf achten, dass die Liste vollständig ist. Denn das ist das Wichtigste.

Autorin: Sabine Anne Lück

Um genau das zu verhindern, wurde vor einigen Jahren ein gesetzlicher Anspruch auf einen Medikationsplan

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViSDP: Diakoniestation Lahr gGmbH, Lahr
Telefon 07821 93650

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

Kirchliche Sozialstation Hockenheim e.V.
Hockenheim, Telefon 06205 9433-33

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 5.000 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

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

Frei verkäuflich = ungefährlich?

Weit verbreitet ist der Gedanke, dass frei verkäufliche Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel „ungefährlich“ sind und deshalb gar nicht im Medikationsplan auftauchen müssen. Doch Vorsicht! Auch diese Präparate können unerwünschte Wechselwirkungen verursachen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Bescheid sagen, welche frei verkäuflichen Arzneimittel Sie einnehmen.

Kein Anspruch auf einen Medikationsplan?

Sie haben keinen Anspruch auf einen Medikationsplan? Führen Sie selber einen. Halten Sie ihn aktuell und tragen Sie ihn am besten immer bei sich. Im Notfall kann das sehr wertvoll sein. Frei verkäufliche Arzneimittel nicht vergessen! Und gegebenenfalls auch Allergien aufführen, wenn Sie bestimmte Arzneimittel oder Wirkstoffe nicht vertragen. Muster für den bundeseinheitlichen Medikationsplan gibt es beispielsweise hier: www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de



Wie kann die Apotheke helfen?

Wenn Sie in der Apotheke ein (apothekenpflichtiges) Medikament abholen, ist die Apotheke verpflichtet, Ihren Medikationsplan zu aktualisieren, wenn Sie es wünschen. Das kann beispielsweise der Fall sein, wenn sich der Name eines Medikaments ändert oder Sie Präparate zur Selbstmedikation nehmen. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker danach zu fragen!

Sie haben keinen Plan bekommen?

Sie nehmen drei verordnete Medikamente über vier Wochen oder länger und haben keinen Medikationsplan bekommen? Sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf an. Er ist dazu verpflichtet, Ihnen einen Plan auszustellen. Ein vollständiger, aktualisierter Plan schützt Sie!