



Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Herbst ist da und wir freuen uns, dass alle unsere Auszubildenden die Prüfung zum Altenpflegehelfer bzw. zur Altenpflegerin und zum Altenpfleger erfolgreich abgeschlossen haben. Glücklicherweise konnten wir drei der vier jungen Pflegekräfte übernehmen und damit die Kolleginnen und Kollegen ersetzen, die wir in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet haben. Ein frisch gebackener Altenpflegehelfer qualifiziert sich noch weiter und hat die Ausbildung zum Pflegefachmann begonnen. Ebenso konnten wir zwei Pflegeassistentinnen aus dem bestehenden Team für eine Ausbildung zur Altenpflegehelferin gewinnen. Wir freuen uns, dass wir damit auf einem guten Weg sind, die Pflege auch in Zukunft zu sichern.

Viel Spaß beim Lesen der aktuellen Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE wünscht Ihnen

Heike Wies

Pflegedienstleiterin Kirchlicher
Pflegedienst Kurpfalz e.V.



Wir stellen uns vor

Diana Nestler
Koordinatorin der Wohngemeinschaft
für Menschen mit Demenz

Als Koordinatorin bin ich Ansprechpartnerin für die Angehörigen, die WG-Bewohnerinnen und -Bewohner sowie die Mitarbeitenden. 2021 habe ich die Weiterbildung zur gerontopsychiatrischen Fachkraft absolviert. In der WG kann ich meine Ideen von der individuellen Betreuung einbringen und das Betreuungskonzept auch umsetzen. Mit meiner Arbeit trage ich maßgeblich dazu bei, die Lebensqualität der Menschen in der Wohngemeinschaft zu steigern. Mein Schwerpunkt liegt darauf, eine unterstützende und liebevolle Umgebung zu schaffen, in der sich die Bewohnerinnen und Bewohner geborgen und verstanden fühlen. Zusätzlich will ich durch meine Öffentlichkeitsarbeit das Verständnis für Menschen mit Demenz in der Gesellschaft fördern. Deshalb nehme ich beispielsweise am Weltalzheimertag oder am Diakoniesonntag in der Kirche teil.



UNSERE THEMEN

- **Balanceakt**
Beruf und Pflege vereinbaren
- **Jetzt lesen!**
Tipps für lange
Abende daheim

Nach der Theorie folgt die Praxis.

Rollatortraining im Gemeindezentrum Plankstadt Führerschein bestanden!

Ein gut geschulter Umgang mit dem Rollator fördert die Mobilität und Sicherheit im Alltag. Deshalb fand im Sommer ein besonderes Rollatortraining statt, an dem Gäste und Mitarbeitende der Tagespflege in Plankstadt teilnahmen.

Die Fähigkeiten im Umgang mit dem Rollator zu verbessern – das war das Ziel des Rollatortrainings. Die Veranstaltung wurde vom Sanitätshaus Hagenauer organisiert und von Schülerinnen und Schülern der Louise-Otto-Peters-Schule in Hockenheim tatkräftig unterstützt. Unter fachkundiger Anleitung gab es zunächst einen theoretischen Teil mit den Grundlagen der korrekten Nutzung eines Rollators. Es ging um die richtige Einstellung der Griffhöhe, das sichere Überqueren von Bord-

steinen und das Vermeiden von Stolperfallen. Rainer Hagenauer erklärte den Teilnehmenden, wie wichtig die aufrechte Körperhaltung ist und wie sie die Stabilität und Sicherheit beim Gehen unterstützen kann.

Anschließend konnten die Teilnehmenden das Erlernte gleich in die Tat umsetzen. Dafür wurden verschiedene Übungsparcours aufgebaut, die alltägliche Herausforderungen im Umgang mit dem Rollator simulierten. Es galt, enge Kurven zu bewältigen, Hindernisse zu überwinden und das Abbremsen zu üben.

Die Atmosphäre während des Trainings war von gegenseitiger Motivation und Freude am Lernen geprägt. Die Mitarbeitenden sowie die Schülerinnen und Schüler ermunterten die Gäste der Tagespflege, ihre Grenzen auszuloten und Schritt für Schritt zu erweitern. Dieses besondere Miteinander schuf eine vertrauensvolle und angenehme Trainingsumgebung, in der sich die älteren Menschen wohl und sicher fühlten. Die Teilnehmenden wurden ermutigt, das Gelernte direkt im Gemeindezentrum anzuwenden und dabei ihre Fortschritte festzustellen. In Begleitung der Schülerinnen und



*Schritt für Schritt die
Grenzen erweitern*

Schüler ging es in die Cafeteria oder gleich zum nahegelegenen Supermarkt. Dabei wurde auch das Verhalten im Straßenverkehr thematisiert, um die Sicherheit im öffentlichen Raum zu gewährleisten.

Das Training traf auf eine durchweg positive Resonanz. Die Gäste der Tagespflege waren dankbar für die Möglichkeit, ihre Mobilität zu verbessern und sich sicherer im Umgang mit dem Rollator zu fühlen. Die Mitarbeitenden der Tagespflege freuten sich über die Fortschritte ihrer Schützlinge und die bereichernde Erfahrung der gemeinsamen Aktion. So förderte das Training nicht nur die körperlichen Fähigkeiten, sondern auch das soziale Miteinander und die Gemeinschaft in der Tagespflege.

Wie lassen sich Beruf und Pflege vereinbaren?

Vollzeit mal zwei



Einen Beruf ausüben und zu Hause die Eltern oder ein anderes Familienmitglied pflegen – das ist eine Herausforderung. Deshalb ist es wichtig, gut auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Engagierte Arbeitgeber unterstützen ihre Beschäftigten dabei, die Situation zu meistern.

In ihrem **Betrieb** spricht Sabine Heinrichs nicht gern darüber, dass sie zu Hause ihren Vater pflegt. Sie hat Angst, dass ihre Kolleginnen und Kollegen oder ihre Vorgesetzte vielleicht meinen, sie wäre dadurch nicht mehr leistungsfähig. Denn es ist ja allgemein bekannt, dass die Betreuung und Pflege eines kranken Angehörigen eine große Herausforderung ist. Oft macht Sabine Heinrichs keine Pausen, weil sie Dinge rund um die Pflege organisieren muss. Manchmal ruft sie auch zu Hause an, um sich zu vergewissern, dass

grafische Entwicklung steigt die Zahl der Beschäftigten, die zu Hause ihre Eltern, ihren Ehepartner oder ein anderes Familienmitglied pflegen. Insgesamt werden mehr als vier Millionen Menschen zu Hause betreut und ohne dieses Engagement der Angehörigen wäre das Gesundheits- und Pflegesystem in Deutschland völlig überfordert. Darauf hat auch der Gesetzgeber reagiert und Regelungen getroffen, damit sich Beruf und Familie besser vereinbaren lassen. Im Einzelnen sind das:

Familienpflegezeit: zwei Jahre lang Reduktion der Arbeitszeit auf durchschnittlich bis zu 15 Wochenstunden (nur bei Betrieben mit mehr als 25 Beschäftigten)

Einigung auf freiwilliger Basis

Innerhalb dieser Gesetze sind Unternehmen unterschiedlich stark bemüht, sich auf die Bedürfnisse von

Nur wenn berufstätige Pflegende auch für sich selbst sorgen und gesund bleiben, kann die Pflege langfristig gelingen.

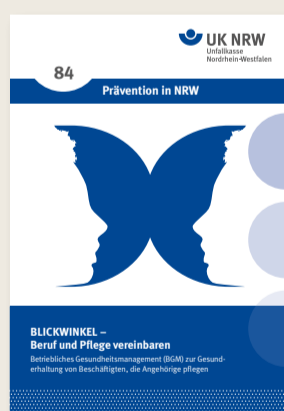
es ihrem Vater gut geht. An anderen Tagen arbeitet Sabine Heinrichs ohne wirkliche Pause durch, um zu zeigen, dass sie voll leistungsfähig ist. Am Feierabend muss sie schnell nach Hause und Kontakte im Betrieb pflegt sie aus Zeitgründen schon länger nicht mehr. Im Urlaub kümmert sie sich um Dinge, die im Alltag liegen bleiben, und betreut ihren Vater noch fürsorglicher.

Der gesetzliche Rahmen

Sabine Heinrichs steht stellvertretend für viele pflegende Angehörige, die berufstätig sind. Durch die demo-

Kurzfristige Arbeitsverhinderung: unbezahlte Freistellung an zehn Tagen, wenn überraschend ein Familienmitglied zum Pflegefall wird oder die Pflege akut nicht sichergestellt ist, inklusive Pflegeunterstützungsgeld

Pflegezeit: bis zu sechs Monate unbezahlte Freistellung von der Arbeit für die Pflege eines oder einer nahen Angehörigen mit Pflegegrad, aber nur wenn der Betrieb mehr als 15 Mitarbeitende hat. Um den Verdienstausfall auszugleichen, gibt es zinslose Darlehen.



BLICKWINKEL – BERUF UND PFLEGE VEREINBAREN

Die Broschüre „Blickwinkel – Beruf und Pflege vereinbaren“ der Unfallkasse NRW richtet sich in erster Linie an Vereinbarkeitsberaterinnen und -berater in Unternehmen. Sie enthält aber auch sehr viel Wissenswertes für pflegende Beschäftigte. Kostenfreie Bestellung oder Download über www.unfallkasse-nrw.de



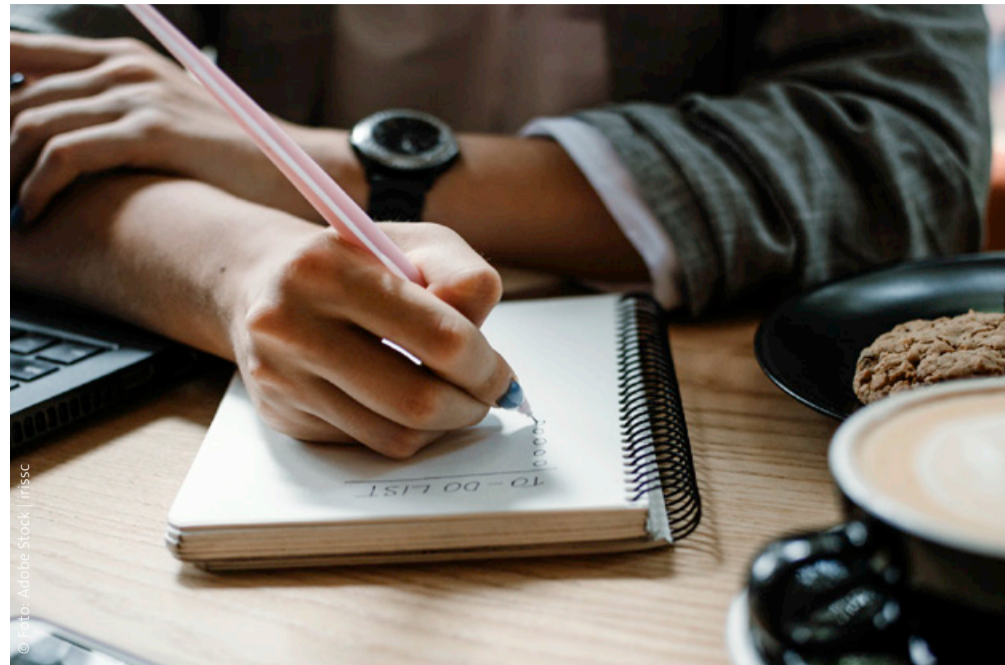
Gesünder arbeiten. Besser leben.

Dein Jahresbegleiter

Ein kleines Buch mit 52 Inspirationen für Selbstfürsorge und Stressbalance mit Platz für Notizen und Kalendarium. Ein schönes Geschenk für sich selbst, mit liebenswerten Illustrationen. Autorin Carola Kleinschmidt ist Trainerin für Stressmanagement. Es gibt jedes Jahr eine neue Auflage des Buchs und darüber hinaus eine immerwährende Variante. Zu beziehen über www.dein-gutes-jahr.de 15 Euro.



Kolleginnen und Kollegen, der Personalrat oder Vereinbarkeitsberaterinnen bzw. -berater können helfen, die Situation am Arbeitsplatz zu gestalten.



Feste Termine für die Selbstfürsorge einplanen. Damit steigt die Motivation, auf Dauer dranzubleiben.

pflegenden Angehörigen einzulassen. In kleineren Betrieben müssen sich Arbeitgeber und Angestellte generell auf freiwilliger Basis einigen. Wo es ein betriebliches Gesundheitsmanagement gibt, werden in der Regel auch Konzepte umgesetzt, die speziell pflegende Angehörige im Blick haben. Dann stehen beispielsweise sogenannte Vereinbarkeitsberaterin-

Belastungen für Psyche und Körper sind enorm.

Netzwerke schaffen

Ein wichtiger Schritt für die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist es, Netzwerke zu schaffen. Durch die Gespräche und die Zusammenarbeit lassen sich viele Informationen sam-

sprüche und individuelle betriebliche Angebote informieren. Kolleginnen und Kollegen im Netzwerk können kurzfristig einspringen und Arbeit übernehmen. Familie, Freunde und Nachbarn sind ansprechbar, wenn man selbst erkrankt oder einen Urlaub planen möchte. Pflegeberater und -beraterinnen bieten umfassende Informationen rund um die häusliche Pflegeorganisation und Betreuung, während Pflegeberatungsstellen wissen, welche Angebote es zusätzlich in den Kommunen gibt.

- Was sind meine größten Stresspunkte im Pflegealltag?
- Was bin ich für ein Typ? Sind Nähe und Routinen für mich wichtig (und waren es schon immer)? Oder brauche ich mehr Distanz und Abwechslung?
- Wobei kann ich am besten abschalten und mich entspannen?
- Was würde ich gern öfter tun?
- Was lässt mich lächeln? |

Autorin: Sabine Anne Lück
© GEPFLEGT ZU HAUSE

Individuelle Netzwerke sind wichtig: im Betrieb, für die Pflege zu Hause und für den Notfall.

nen oder -berater zur Verfügung. Sie sind Ansprechpartner für pflegende Beschäftigte und betrachten sowohl die konkrete Arbeitssituation im Betrieb wie auch den gesamten (Pflege-)Alltag, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Beratung unbedingt in Anspruch nehmen

Kleinere Unternehmen arbeiten manchmal mit externen Experten zusammen. Wenn ein solches Angebot besteht, sollte es unbedingt in Anspruch genommen werden. Der Gedanke „Ich schaff das schon alleine“ führt mit zunehmender Dauer der Pflege nämlich fast immer in die Krise. Häufig wird zu Beginn nicht bedacht, dass der kranke Mensch in der Regel nicht wieder gesund und der Aufwand für die Pflege immer größer wird. Viele pflegende Beschäftigte stehen zu Hause für den kranken Menschen ununterbrochen zur Verfügung. Dadurch sind sie viel enger und näher zusammen als vielleicht jemals zuvor. Das verändert das Leben und kann auch einen Abschied von der gesamten bisherigen Lebensplanung bedeuten. Die daraus entstehenden

meln, es entstehen neue Ideen und manchmal tauchen bislang nicht bedachte Möglichkeiten auf.

Zu einem betrieblichen Netzwerk könnten gehören: der Vereinbarkeitsberater oder die -beraterin, der Personalrat, die Gleichstellungsbeauftragte, bestimmte Kolleginnen und Kollegen, der Pflegedienst, eine Nachbarin, eine Haushaltshilfe, falls vorhanden Entspannungsangebote im Unternehmen wie Yoga oder Achtsamkeitstraining.

Ein individuelles Netzwerk für zu Hause besteht beispielsweise aus Pflegedienst, Kurzzeitpflege, Haushaltshilfe, Freunden, Nachbarn, ehrenamtlichen Entlastungskräften und der Pflegeberatungsstelle.

Ein mögliches Notfall-Netzwerk kann sein: Familie, Freunde, Nachbarn, Pflegedienst, Notfallnummer für pflegende Angehörige, Telefonseelsorge, sozial-psychiatrischer Notdienst, Kurzzeitpflege und Nachtpflege im Umkreis, Servicetelefon „Wege zur Pflege“, Hausnotruf, Alzheimer-Telefon.

Personalrat und Vereinbarkeitsberaterinnen oder -berater können über Arbeitszeitmodelle, gesetzliche An-

Tagespläne nutzen

Tagespläne können dabei helfen, alle Maßnahmen und Unterstützenden sinnvoll in den Tag einzuplanen. Ganz wichtig ist dabei auch, dass die Selbstfürsorge feste Termine bekommt. Ein gesunder Egoismus, also in gewissem Maße an sich denken und etwas für sich tun, ist eine wichtige Eigenschaft, um gesund zu bleiben. Ein fester Plan kann motivieren, alles auf Dauer umzusetzen. Halten Sie diese Pläne am besten schriftlich fest. Dafür bietet beispielsweise die Unfallkasse NRW entsprechende Vorlagen an.

Über sich selbst nachdenken

Um die individuell passenden Lösungen zu finden, ist es wichtig, sich vorab über die eigene Motivation, die eigenen Werte und auch die Familieneigenschaften und -geschichte klar zu werden.

Wichtige Fragen sind:

- Warum vereinbare ich Pflege und Beruf?
- Welche Erfahrungen in meiner (Familien-)Geschichte haben mich geprägt?
- Was glaube ich, wo meine Grenzen liegen?



LÖSUNGEN IM BETRIEB

- individuelle Verabredungen und flexible Arbeitszeitmodelle, wie Verkürzung der Arbeitszeit bei ungeplanten Abwesenheiten, kurzfristige Sonderurlaube im Notfall
- Telearbeitsplätze
- Jobsharing, Lebensarbeitszeitkonten, Home-Office
- Freistellung mit Zeitbudgets
- Aufgaben umstrukturieren
- pünktlicher Feierabend dank gut funktionierender Vertretungsregelung

Literatur, Sachbuch, Podcast

Es ist Lesezeit!

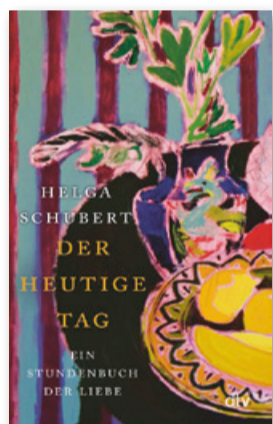
Tauchen Sie ein in schöne Geschichten und lernen Sie aus spannenden Sachbüchern – wir haben eine besondere Auswahl für Sie zusammengestellt. Natürlich auch zum Verschenken.



Lügen über meine Mutter

Daniela Dröscher erzählt von einer Kindheit im Hunsrück der 1980er-Jahre. Die Tochter erlebt ihre Eltern im Dauerstreit. Die fixe Idee des Vaters, dass das Übergewicht der Mutter für alle seine Misserfolge im Leben verantwortlich ist, treibt die Geschichte unausweichlich und tragikomisch voran. Die Erzählungen der Tochter wechseln immer wieder mit Passagen, die aus heutiger Perspektive auf das Geschehen blicken und die Frage stellen, was damals wirklich passiert ist. Neben der berührenden Familiengeschichte bleiben als langer Nachhall die subtile Gewalt, die die Mutter erfährt, aber auch ihre Stärke und Fürsorge.

► **Daniela Dröscher**, Kiepenheuer & Witsch, ISBN 978-3-462-00199-0, 448 Seiten, gebundene Ausgabe 24 Euro, auch als Hörbuch ab 20,95 Euro, gelesen von Sandra Voss



Der heutige Tag

Helga Schubert, geboren 1940 in Berlin, begann in der DDR als Schriftstellerin und Psychotherapeutin. In „Der heutige Tag“ beschreibt sie das Leben mit ihrem pflegebedürftigen, demenzkranken Ehemann, um den sie sich seit Jahren mit Hingabe kümmert. Trotz des schwierigen Alltags ist es eine große Liebeserklärung an den Menschen, mit dem sie seit vielen Jahrzehnten verbunden ist. Sie verwandelt ihre Lebensgeschichte in Literatur. Dabei werden Probleme nicht ausgespart, aber ihr Mann behält immer seine Würde. Das Buch ist tröstlich, denn es zeigt, dass das gemeinsame Älterwerden auch bei großen Widrigkeiten gelingen kann und die Liebe trägt.

► **Helga Schubert**, dtv, ISBN 978-3-423-44136-0, 272 Seiten, gebundene Ausgabe 24 Euro, E-Book 19,99 Euro



Demenz Podcast

Jeden Monat erscheint eine neue Folge des Demenz-Podcasts für Angehörige von Menschen mit Demenz. Inzwischen sind es mehr als 50 Folgen, von denen jede etwa 30 Minuten dauert. Autorin und Moderatorin des Demenz-Podcasts ist Christine Schön, seit 20 Jahren Hörfunkautorin mit Schwerpunkt Alter und Demenz. Der Podcast bietet ganz konkrete Unterstützung bei vielen Fragen: Wie kann man sinnvoll gemeinsam die Freizeit gestalten? Oder wie mit der Demenz des/der Angehörigen in der Öffentlichkeit umgehen?

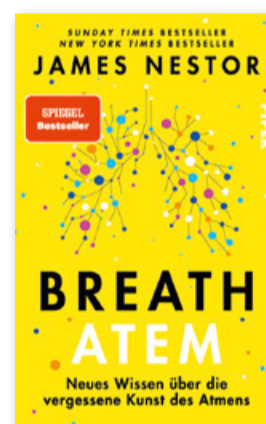
► **Den Podcast** können Sie kostenfrei abonnieren und bekommen automatisch jede Folge auf Ihr Smartphone. Dafür brauchen Sie eine entsprechende App, die oftmals vorinstalliert ist, beispielsweise Apple Podcasts oder Google Podcasts. Zum ersten Reinschnuppern können Sie den Podcast auch einfach ohne App im Netz anhören: www.demenz-podcast.de



Der kleine Augencoach

Unsere Augen mögen den Blick in die Ferne und einen permanent wechselnden Blick, wie beispielsweise bei einem Spaziergang in der Natur. Oftmals sieht der Alltag aber anders aus: Wir lesen und schauen viel auf Bildschirme, sei es der Fernseher, das Handy oder der Computer. Dann sind unsere Augen schnell überlastet, sie sind trocken oder tränen. Das Buch zeigt, wie Sie sorgsam mit Ihren Augen umgehen und ihnen im Alltag Gutes tun können. Der kleine Augencoach enthält viele Übungen für die inneren und äußeren Augenmuskeln, außerdem Massage- und Akupressurübungen, die bei müden, angespannten Augen schnell und sehr gut wirken.

► **Heike Höfler**, trias-Verlag, ISBN 978-3-432-11727-0, 102 Seiten, 16,99 Euro



Breath – Atem

Schnell, langsam oder so wenig wie möglich – der amerikanische Journalist James Nestor macht sich in diesem Buch auf die Suche nach der vergessenen Kunst des Atmens. Die Atmung kann wesentlich dazu beitragen, dass wir gesund bleiben bzw. werden. Nestor hat Selbstversuche unternommen und auf der ganzen Welt Experten aus den unterschiedlichsten Bereichen getroffen. Es sind Wissenschaftler, Schwimmtrainer, indische Mystiker und Opernsänger darunter. Der Autor hat keine Berührungängste und kann deshalb ein beeindruckendes Gesamtbild zeichnen, das spannende Erkenntnisse vermittelt und auf viele unterschiedliche Atemtechniken eingeht. „Es braucht rund 10.000 Atemzüge, um das Buch durchzulesen“, sagt James Nestor. Wir finden, dass sich das unbedingt lohnt.

► **James Nestor**, Piper, ISBN 978-3-492-05851-3, 336 Seiten, gebundene Ausgabe 24 Euro, E-Book 21,99 Euro

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

Oscar

Was uns ein Kater über das Leben und das Sterben lehrt

Wenn sich Oscar, der Stationskater, zu einer Patientin oder einem Patienten aufs Bett legt, dann wissen Dr. Dosa und die Schwestern des Pflegeheims, dass es so weit ist. Denn Oscar spürt, wann ein Mensch sterben wird. Schnurrend schmiegt er sich an ihn – und bleibt bis zum letzten Atemzug. Die Therapiekatze Oscar, die vergangenes Jahr verstarb, erreichte durch Dr. David Dosa, Facharzt für Geriatrie und Professor an der Brown University in den USA, weltweite Berühmtheit. Das berührende Buch erzählt viele Geschichten von Patientinnen und Patienten und steckt voller Hochachtung vor dem Alter und dem Tod.

► **Dr. David Dosa**, Ausgaben von Knauer, Droemer oder Weltbild, gebraucht erhältlich in (Online-)Antiquariaten

