

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation Hockenheim e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Während der Pandemie kam vor allem die Bildung zu kurz. Es gab Homeschooling statt Präsenzunterricht und die Kinder und Jugendlichen werden einiges aufholen müssen. Wer sich nach der Schule für eine Ausbildung entscheidet, profitiert im Pflegeberuf von einer frisch modernisierten, zeitgemäßen Ausbildung. Das neue Konzept und wie wir es bei der Kirchlichen Sozialstation Hockenheim umsetzen, stellen wir Ihnen hier auf der Seite 1 vor. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, wie das Verreisen mit pflegenden Angehörigen gelingen kann, und stellen Ihnen den ärztlichen Medikationsplan ein wenig genauer vor. Dieser Plan ist ungemein hilfreich.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen von GEPFLEGT ZU HAUSE und freuen uns auf Ihre Meinungen und Anregungen.

Es grüßen Sie herzlich

Micha Böbel
Pflegedienstleiter

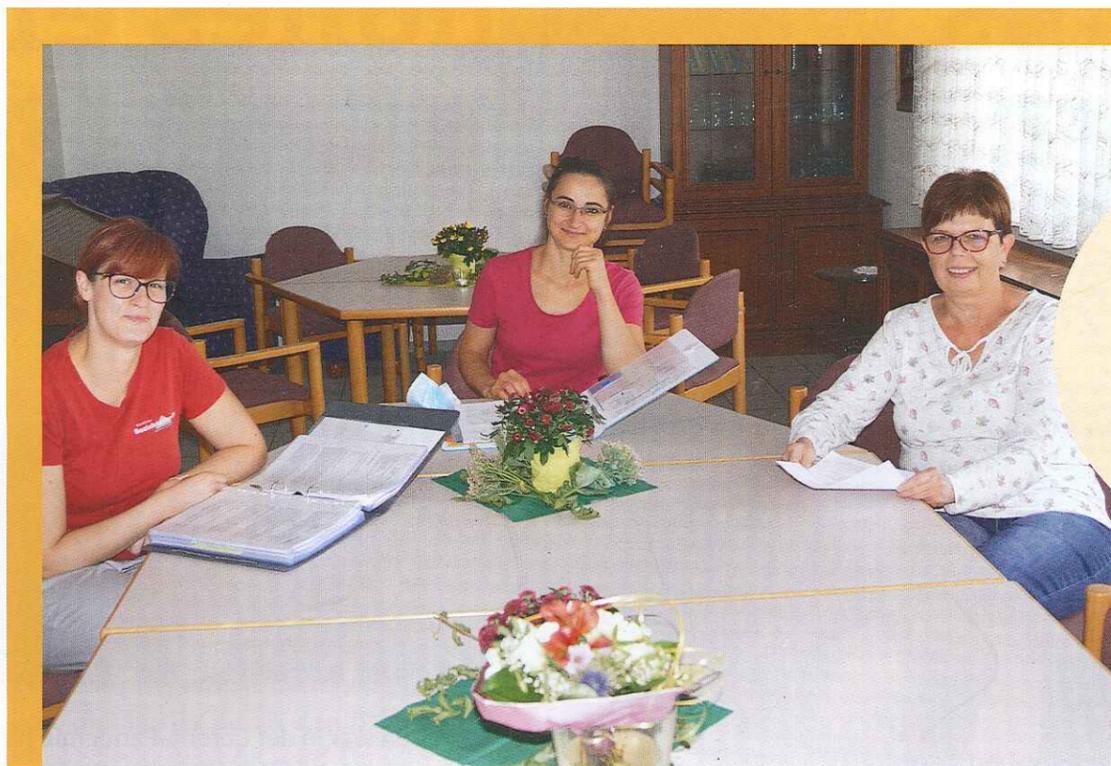
Ulrich Beer
Geschäftsführung



Wir stellen uns vor

Marina Böhm
Auszubildende zur Pflegefachfrau

Nachdem ich einige Jahre als Betreuungskraft in einer Mannheimer Einrichtung gearbeitet habe, bin ich als ergänzende Hilfe zur Sozialstation Hockenheim gewechselt. Dabei habe ich einen guten Einblick in den Pflegeberuf bekommen und mich entschlossen, die Ausbildung zur Pflegefachfrau zu beginnen. Ich arbeite gerne mit alten Menschen und es macht mir Freude, sie zu begleiten und dafür zu sorgen, dass ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten bleibt. Als Auszubildende habe ich bei der Sozialstation Hockenheim eine Praxisanleiterin als feste Ansprechpartnerin. Ich fühle mich gut aufgehoben und kompetent begleitet, deshalb nehme ich gerne die halbstündige Autofahrt von Mannheim in Kauf und freue mich, wenn ich nach der Ausbildung als Pflegefachkraft übernommen werde.



AUSGABE 31 | 2021

UNSERE THEMEN

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

Drei unserer sieben Praxisanleiterinnen: Jessica Becker, Nadezda Vendur und Sabine Geiger (v. l. n. r.)

Die neue modernisierte Ausbildung

Für eine qualifizierte Pflege

Seit Sommer 2020 gibt es die neue Ausbildung mit dem Abschluss Pflegefachfrau bzw. Pflegefachmann. Die Nachwuchskräfte werden umfangreicher ausgebildet und haben mehr Einsatz- und Karrieremöglichkeiten als früher.

Im neuen Berufsbild der Pflegefachleute gehen die drei bisherigen Ausbildungsberufe in der Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege auf. Alle Auszubildenden lernen jetzt zwei Jahre die gleichen Inhalte. Im dritten Jahr kann ein Schwerpunkt in der Alten- oder Kinderkrankenpflege gewählt werden oder der so genannte generalistische Weg wird fortgesetzt. Auch als „Generalist“ ist das Arbeiten in allen Bereichen möglich, sowohl im Krankenhaus,

im Pflegeheim als auch in der ambulanten Pflege.

Die Ausbildung wird bei der Kirchlichen Sozialstation Hockenheim seit jeher großgeschrieben. Deshalb haben wir speziell fortgebildete Praxisanleiterinnen im Team. Insgesamt stehen sieben Praxisanleiterinnen unseren Auszubildenden zur Seite. Sie begleiten die Nachwuchskräfte im praktischen Einsatz, bei den Prüfungsvorbereitungen und der praktischen Prüfung. Die Eins-zu-eins-Anleitung vor Ort bei unseren Kundinnen und Kunden ist mit dem neuen Berufsbild noch intensiver geworden.

Neu ist auch, dass die Auszubildenden in mehreren unterschiedlichen Einrichtungen hospitieren, so zum Beispiel auch in der Kinderpflege. Wir profitieren dabei von einer verstärkten Kooperation mit unterschiedlichen Pflegeeinrichtungen und -schulen. Die Ausbildungszeit beträgt nach wie vor drei Jahre, nach dem Ende des zweiten Jahres gibt es eine Zwischenprüfung. Durch die umfassenden Ausbildungsinhalte sind die neuen Pflegefachfrauen und -männer in der Lage, Menschen



Mehr unter
www.pflegeausbildung.net

aller Altersgruppen auf einem pflegewissenschaftlich aktuellen Stand zu betreuen.

Durch eine ansehnliche Ausbildungsvergütung und den Wegfall des Schulgelds wird der Pflegeberuf noch attraktiver. Es kann auch ein Studium angeschlossen werden, das sich durch die Ausbildung verkürzen lässt. So gewinnen wir weitere qualifizierte Fachkräfte. Mit dem Berufsabschluss Pflegefachfrau/Pflegefachmann eröffnen sich auch Perspektiven im europäischen Ausland, denn der Abschluss ist EU-weit anerkannt.

Kontakt:

Kirchliche Sozialstation Hockenheim e.V. • www.sozialstation-hockenheim.de

Obere Hauptstraße 47 • 68766 Hockenheim • Telefon Pflegedienstleitung 06205 94 33-33
Hospizleitung 06205 94 33-18 • Verwaltung 06205 94 33-11 • Fax 06205 94 33-22 • info@sozialstation-hockenheim.de
Geschäftsführer: Ulrich Beer • Pflegedienstleiter: Micha Böbel

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

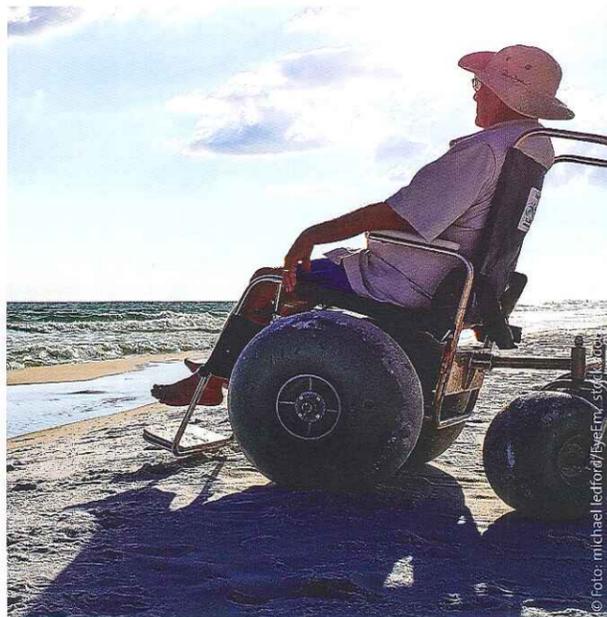
momentan wieder möglich. Deshalb zieht die 66-Jährige das Fazit: „Man darf nichts abschreiben. Es ist nicht alles in Stein gemeißelt und man muss es versuchen.“

Individuell reisen

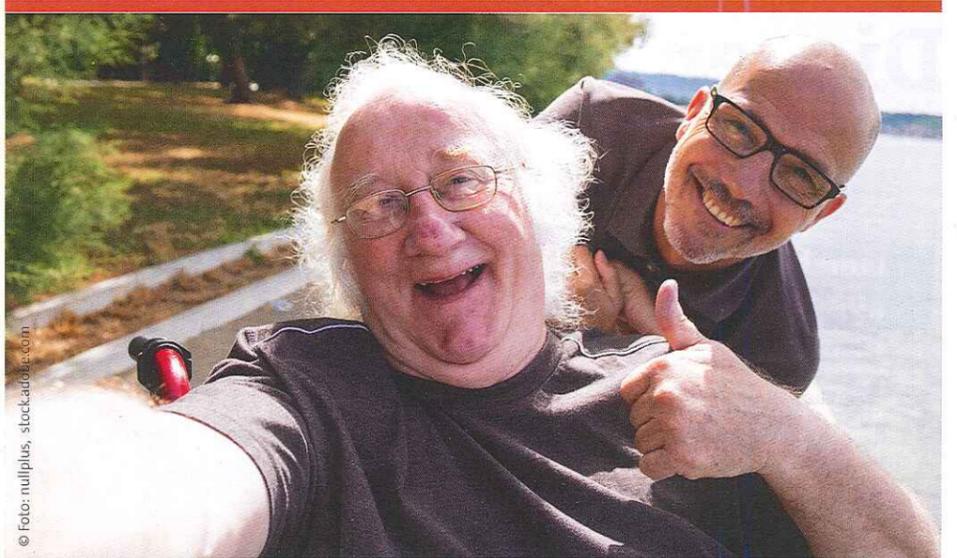
Für Urlaube mit einem pflegebedürftigen Angehörigen gibt es verschiedene Möglichkeiten, je nach den individuellen Bedürfnissen. Wer größtmögliche Unabhängigkeit möchte, kann die Planung und Buchung selbst in die Hand nehmen und sich eine passende Unterkunft suchen. Es gibt barrierefreie Hotels und Pensionen 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.



Mit einem speziellen Strandrollstuhl ganz nah ran ans Meer



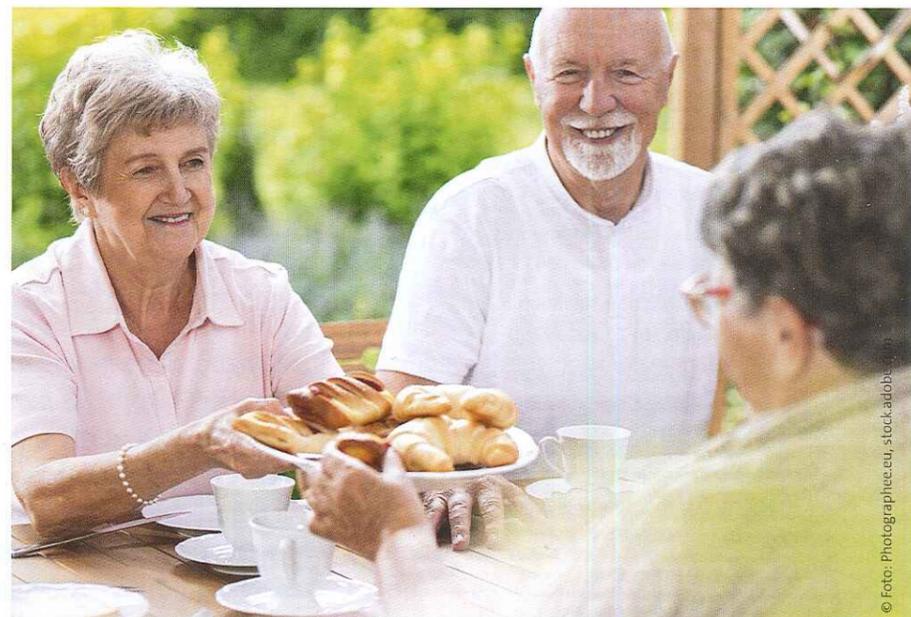
Tipps für einen schönen Urlaub

- 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.

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



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



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.

Ein vollständiger Medikationsplan schützt die Gesundheit

Dieser Plan ist Gold wert

Der Medikationsplan – alle Medikamente im Blick

Medikationsplan schafft Überblick!

geb.: 27.02.1953

Medikationsplan für: **Andrea Musterfrau**

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

ausgedruckt am: 17.09.2019

Seite ___ von ___

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 Herzs
Wirkstoff C	Handelsname 3	100 E/ml	Lösung	20	0	20	0	I.E.*	Unmittelbar vor den Mahlzeiten spritzen, Wechseln der Einstichstellen	Diabe
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

* 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!