GEPFLEGT zu Hause

Hauszeitung der Ökumenischen Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V.

AUSGABE 37 | 2020

Liebe Leserin, lieber Leser,

2020 ist ein bewegtes und außergewöhnlich schwieriges Jahr. Wir mussten durch die Pandemie ungewohnte Herausforderungen meistern und viele Einschränkungen in unserem persönlichen Alltag hinnehmen. Dennoch schauen wir positiv und voller Hoffnung in die Zukunft. Veränderungen gehören zum Leben dazu. Und obwohl wir vielem Ungewohnten erst einmal mit Skepsis oder sogar Ängsten begegnen, birgt jeder Neuanfang auch die Chance, sich weiterzuentwickeln.

Das kam uns auch in den Sinn, als die bisherige Pflegeausbildung durch eine generalisierte Pflegeausbildung ersetzt wurde. Zunächst waren wir skeptisch, inzwischen sehen wir aber die Vorteile, mit dem neuen Modell mehr Menschen für die schönen Berufe in der Pflege begeistern zu können. Einen sinnstiftenden Beruf zu erlernen und auszuüben – das ist gerade in diesem Jahr für viele ein neuer Aspekt für die Lebensgestaltung geworden.

Es grüßen Sie herzlich

Nathalie Müller
Geschäftsführerin

Erika Schweizer
Pflegedienstleiterin

© Foto: Karin & Uwe Annas | stock.adobe.com

UNSERE THEMEN

- Kneipp für zu Hause: Der Reiz des kalten Wassers
- Sozialstation als Arbeitgeber: Wir entwickeln kreative Arbeitsplätze

Mit der neuen Ausbildung können wir mehr Menschen für die schönen Berufe in der Pflege begeistern.

Wir bieten die neue Pflegeausbildung an

Pflegen lernen

Ab dem kommenden Jahr bieten wir die reformierte Pflegeausbildung an. Als ambulanter Pflegedienst verfügen wir über mehr als 35 Jahre Erfahrung in der Häuslichen Pflege. Diesen Schatz an Kompetenz und Motivation geben wir an unsere Auszubildenden weiter.

Das im Sommer 2017 vom Gesetzgeber beschlossene neue Pflegeberufegesetz bietet Auszubildenden die Möglichkeit, zunächst pflegerische Basiskenntnisse zu erwerben und die Pflegepraxis in verschiedenen Fachrichtungen kennenzulernen. Im Unterschied zu der bisherigen Ausbildungspraxis müssen sich Auszubildende also nicht im Vorfeld dafür entscheiden, ob sie später in der Alten-, Kranken- oder Kinderkrankenpflege tätig sein möchten, sondern erst im Laufe ihrer Ausbildung. In den ersten beiden Ausbildungsjahren sind die Ausbildungsinhalte für alle gleich – sowohl im theoretischen Berufsschulunterricht als auch in der Pflegepraxis. Im dritten Ausbildungsjahr ist dann die Festlegung auf ein Spezialgebiet möglich, aber nicht zwingend erforderlich. Die Grundausbildung kann auch ohne Spezialisierung weitergeführt werden. Auszubildende, die diesen Weg wählen, schließen ihre Ausbildung mit der Bezeichnung Pflegefachfrau/Pflegefachmann ab.

Diejenigen, die eine hochschulische Ausbildung absolviert haben, führen die Berufsbezeichnung mit dem Zusatz des akademischen Grades. Wichtig zu wissen: Ausschließlich der generalisierte Berufsabschluss entspricht der EU-Richtlinie über die Anerkennung von Berufsqualifikationen und wird somit in den anderen EU-Mitgliedsstaaten anerkannt. Wir bieten die reformierte Pflegeausbildung ab dem kommenden Jahr an. Bereits heute passen wir sämtliche Prozesse und Abläufe dem neuen Ausbildungskonzept an. Eine hochwertige Ausbildung

© Foto: HNFOTO | stock.adobe.com

Wir geben Kompetenz und Motivation an unsere Auszubildenden weiter.

in Verbindung mit einer engen und vertrauensvollen Begleitung unserer Auszubildenden ist uns auch weiterhin ein großes Anliegen. Der Fachkräftemangel und der demografische Wandel motivieren uns sehr, junge Menschen für eine moderne, qualifizierte und zukunftsorientierte Pflegeausbildung zu begeistern. Nur so kann es vielleicht gelingen, den Fachkräftebedarf in der stationären und ambulanten Pflege zu decken.

Die Gesamtdauer der neuen Pflegeausbildung beträgt weiterhin drei Jahre in Vollzeit bzw. maximal fünf Jahre in Teilzeit.

Sie engagieren sich für den beruflichen Nachwuchs (stehend von links): Elisabeth Preg, Anke Großklaus, Rebekka Ross und (sitzend) Andrea Killian-Schulz.

Wir stellen vor:

Unsere Praxisanleiterinnen

Sie setzen sich für eine fundierte und praxisnahe Ausbildung zum Pflegefachmann und zur Pflegefachfrau ein: Unsere Praxisanleiterinnen begleiten die Auszubildenden während der gesamten dreijährigen Ausbildungszeit und sind mit Rat und Tat an ihrer Seite. Sie legen viel Wert darauf, die Auszubildenden engmaschig zu begleiten, um theoretisches Wissen mit den Anforderungen der Praxis zu verbinden. Durch unsere Praxisanleitung werden die Aufgaben und Anforderungen gut strukturiert und übersichtlich.

Kontakt:

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V. • www.sst-herbolzheim.de
Bismarckstraße 19b • 79336 Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0 • Fax 07643 933698-99 • info@sst-herbolzheim.de
Vorstand: Richard Obert, Dekan Dr. Stefan Meisert, Ilse Schiff, Beate Früh, Josef Hügle, Waltraud Künstle
Geschäftsführerin: Nathalie Müller • Pflegedienstleiterin: Erika Schweizer

Kneipp für zu Hause: wohlfühlen und gesund bleiben

Der Reiz des kalten Wassers

© Foto: Ieno2010, stock.adobe.com

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 können von der Wassertherapie im eigenen Badezimmer profitieren. Und auch in der Pflege von bettlägerigen Menschen lässt sich das Kneipp-Prinzip anwenden.

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

» 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

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 Nervensystem. 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.

Kleine Beschwerden „wegkneippen“

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 wieder wohlzufühlen, 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.

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

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, worauf 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: niemals kaltes Wasser auf kalter Haut anwenden, 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

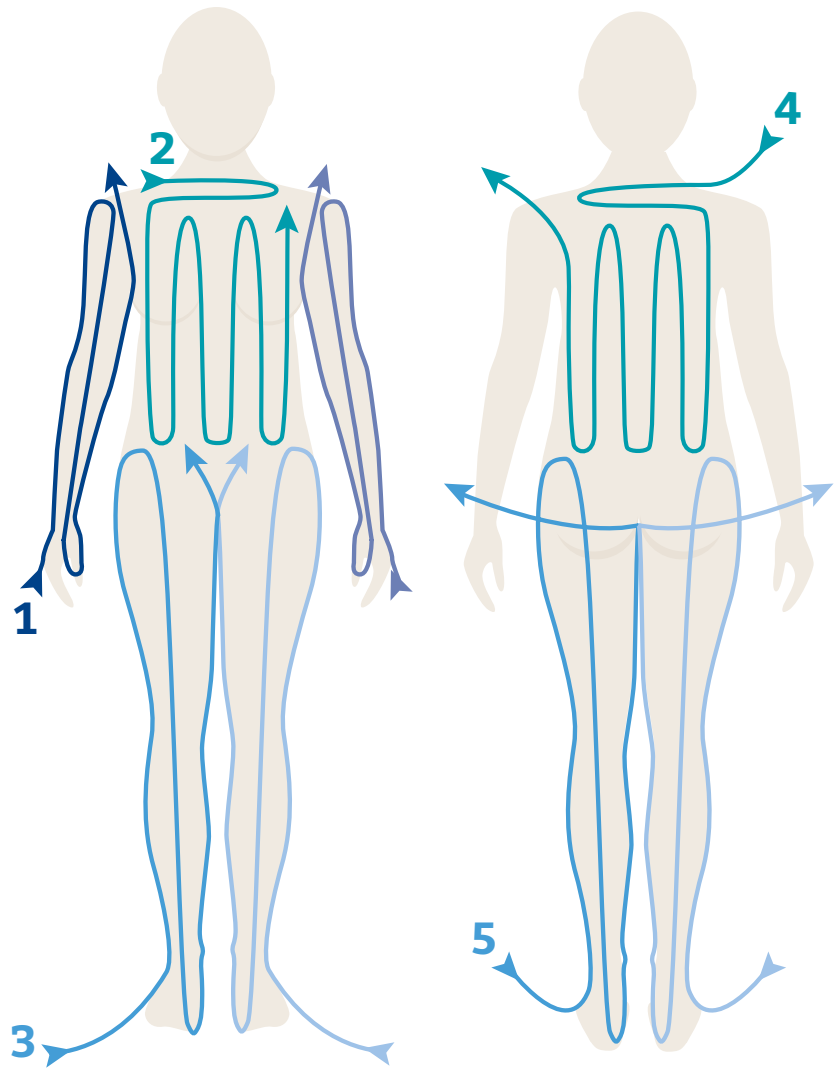
- Füllen Sie das Waschbecken mit kaltem Wasser zwischen 12 und 18 Grad.
- Die (warmen!) Hände und Arme bis zur Mitte des Oberarms eintauchen, so lange, bis die Kälte deutlich spürbar wird, je nach Wassertemperatur ca. 30 bis 40 Sekunden.
- Danach nicht abtrocknen, sondern das Wasser sanft abstreifen 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 wieder erwärmen. Stabilisiert den Kreislauf und stärkt das Immunsystem.

Autorin: Sabine Anne Lück,
Redaktion: Uschi Grieshaber
*© **Gepflegt zu Hause**,*
GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

© Foto: britta60, stock.adobe.com

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

Kirchliche Sozialstationen als Arbeitgeber

Wir entwickeln kreative Arbeitsplätze

Herbolzheim

Bad Krozingen

Bötzingen

In der ambulanten Pflege tut sich etwas. Pflegebedürftige Menschen und ihre Familien wünschen sich zunehmend ein flexibles Pflege- und Betreuungsangebot, das auf ihre individuelle Pflegesituation zu Hause Rücksicht nimmt.

Als Kirchliche Sozialstationen in der Region entwickeln wir derzeit attraktive Arbeitsfelder für ausgebildete Pflegekräfte und neue Arbeitsprofile für Hilfskräfte. Drei Beispiele zeigen unsere kreativen Ansätze.

Beispiel Herbolzheim – Hilfskräfte ergänzen Fachkräfte: Die Kirchliche Sozialstation begegnet dem Fachkräftemangel durch sogenannte „Ergänzende Hilfen“, die die Fachpflegekräfte ergänzen und entlasten. Die Sozialstation bietet Interessierten dazu eine 6-wöchige Einarbeitung durch eine examinierte Pflegefachkraft an. Das Einarbeitungskonzept stellt sicher, dass die Ergänzenden Hilfen die sogenannte Grundpflege ausüben können sowie das sichere Umsetzen etwa vom Bett auf einen Stuhl. Ergänzende Hilfen kennen die Grundlagen der allgemeinen Krankenbeobachtung, Hygienestandards, Prophylaxen und des Beschwerdemanagements. Sie wissen, was im Notfall zu tun ist. Engmaschige Pflegevisiten und feste Ansprechpartner begleiten das Programm dauerhaft.

Beispiel Bad Krozingen – Passgenaue Arbeitsplätze: Die Sozialstation setzt u.a. auf flexible Arbeitszeiten. So teilen sich jeweils zwei Pflegefachkräfte die Verantwortung für eine Pflegetour, d.h. sie vereinbaren untereinander, wer an welchem Tag die Pflegetour übernimmt. Akute Vertretungswünsche gleichen die beiden Kolleginnen untereinander aus. Der Vorteil für die Pflegekunden: Sie haben verlässlich zwei Ansprechpartner*innen und müssen sich selbst an Wochenenden nicht mehr auf unbekannte Gesichter einstellen.

Zum Ansatz passgenauer Arbeitsplätze gehören u.a. zwei weitere attraktive Angebote:

- Eltern können ihre Kinder zu den Dienstbesprechungen mitbringen. Die Sozialstation sorgt während der Sitzung für eine Kinderbetreuung.
- Lebensarbeitszeitkonto: Pflegekräfte können bei voller Arbeitsleistung ein Viertel ihres Gehaltes ansparen. Die angesparte Summe steht ihnen dann während einer Auszeit zur Verfügung.

Beispiel Bötzingen – Qualifizierung zur Betreuungskraft: „Bei uns macht Lernen Spaß!“, so lautet das Motto der Kirchlichen Sozialstation Bötzingen, mit der sie für ihre Ausbildung von Betreuungskräften wirbt. Betreuungskräfte schenken Lebensqualität, indem sie für die Gäste in den Tagespflegen in Umkirch, Eichstetten und Bötzingen da sind – als Ansprechpartner*innen, zur Unterstützung für mehr Sicherheit, Orientierung und Freude am Leben. Betreuungskräfte tragen dazu bei, dass sich alte Menschen geachtet fühlen und in die Gemeinschaft integriert werden.

Die Sozialstation macht deshalb interessierte Menschen fit für die Aufgabe als Betreuungskraft in der Tagespflege (nach § 53c SGB XI) – mit einem einjährigen Kurs von 160 Unterrichtsstunden und einem zweiwöchigen Praktikum. Die Kursthemen sprechen für sich: Formen der Demenz, spezielle Krankheitsbilder, gelingende Kommunikation, milieutherapeutische Gestaltung, Ernährung, Bewegung, Aktivierung, Körperpflege von Kopf bis Fuß, Grundkurs Kinästhetik, rechtliche Grundlagen und vieles mehr.

Sie wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns an! Wie Sie uns direkt erreichen, steht auf dieser Seite links unten im Impressum.

© Gepflegt zu Hause, GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

Heiter bleiben, wenn es ernst wird

© Peter Gaymann, www.demensch.gaymann.de / Die Zeichnung stammt aus dem DEMENSCH-Kalender 2019.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen/Gundelfingen
Telefon 07663 8969-200

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V., Breisach • Telefon 07667 90588-0

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen • Telefon 07666 900980

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V., Teningen • Telefon 07641 96269821

Sozialstation Markgräflerland e.V., Müllheim • Telefon 07631 17770

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH, Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus unterer Breisgau e.V., Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V., Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage 10.100 Exemplare

Konzept, Redaktion, Produktionsmanagement:

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: imagedesign, Köln