



Liebe Leserin,
lieber Leser,

25.
Ausgabe

es ist schon fast ein Jahr her, dass wir das Pflegezentrum WEST eröffnet haben – zunächst vor allem als Adresse für Leistungen zur häuslichen Pflege und Betreuung. Jetzt erweitern wir unser Leistungsangebot im Freiburger Westen noch einmal beträchtlich: Auch die organisierte Nachbarschaftshilfe und eine Anlaufstelle für die allgemeine Sozialberatung nehmen ab Mai im Pflegezentrum WEST ihre Arbeit auf. Wir wollen damit einen Beitrag dazu leisten, das Leben im Quartier deutlich zu stärken. Im Blick haben wir dabei insbesondere ältere Menschen, die über kein soziales Netz verfügen, auf das sie zurückgreifen können, wenn sie Hilfe im Alltag brauchen. Ihnen und allen anderen, die unsere Hilfe im Quartier brauchen können, bieten wir im Pflegezentrum WEST eine Fülle von Hilfen an.

Johannes Schlichtmann
Teamleitung OST



LEBEN IM VERTRAUTEN UMFELD TROTZ HILFE- UND PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT

Alt werden im Quartier

Wer die 75 überschritten hat, muss rein statistisch damit rechnen, mehr oder weniger plötzlich auf deutlich mehr Hilfe und Pflege angewiesen zu sein. Aber deswegen in ein Heim oder zu den Kindern ziehen? Kommt nicht infrage, sagen mehr als 70 Prozent der Seniorinnen und Senioren in Freiburg.

WER HILFE bei der Körperpflege braucht, sich in medizinische Behandlung begeben muss oder Hilfe im Haushalt

benötigt, will meist trotzdem im eigenen Zuhause und auf jeden Fall im Stadtteil wohnen bleiben. Die Gründe sind einleuchtend: Im vertrauten Quartier leben oft auch die Freunde und Bekannten. Und hier schätzt man die kurzen Wege zum Supermarkt, ins Café, zur Bank, zum Hausarzt, zur Apotheke und zum Friedhof.

Bis 2030 wird der Anteil der Menschen über 75 Jahren in Freiburg deutlich zunehmen. An ihrem Wunsch, im Alter im vertrauten Umfeld bleiben zu können, orientieren wir uns bereits seit Jahren mit dazu passenden Angeboten zur Alltags-Unterstützung, Pflege, Beratung und Begleitung. Wir sind mit sechs Pflorgeteams und einer Tagespflege im Stadtgebiet Freiburg vertreten. Das heißt: kurze Wege, schnelle Erreichbarkeit.

AUSSERDEM WICHTIG: Wir achten auf gute Vernetzung mit anderen Partnern im Quartier. So arbeiten wir eng mit den Kliniken, Haus- und Fachärzten, Apotheken und Besuchsdienstkreisen und Seelsorgern der Gemeinden zusammen. In unserem Pflegezentrum WEST in der Elsässerstraße 47c wollen wir diesen Ansatz weiter ausbauen. Wir wissen, dass in den Stadtteilen Mooswald und Betzenhausen-Bischofslinde lediglich 42 Prozent der Einwohner ein erweitertes soziales Netzwerk haben



Im Alter kein Auskommen mit dem Einkommen: unsere Sozialberatung hilft.

– also Menschen, die bei Bedarf helfen. Ab Mai dieses Jahres bieten wir deshalb im Freiburger Westen auch die organisierte Nachbarschaftshilfe und Sozialberatung an. In der Mitte zwischen Universitätsklinik und Diakoniekrankenhaus können wir in enger Zusammenarbeit mit den Kliniken die gesamte Palette häuslicher Unterstützung anbieten: Hilfe beim Einkaufen und Zubereiten der Mahlzeiten, pflegerische und medizinische Versorgung, Entlastung pflegender Angehöriger, Beratung zu Sozialleistungen, Wohnraumanpassung und anderweitigen Hilfen, Begleitung und Betreuung zu Hause oder in der Tagespflege und vieles mehr.

→ **Sprechen Sie uns an!**

Neu im Freiburger Westen



Beraterin
Christiane Düspohl

Nachbarschaftshilfe und Beratung zum Leben im Alter

Mit der organisierten Nachbarschaftshilfe bieten wir für ältere und alleinstehende Menschen ab Mai eine Reihe neuer Leistungen im Westen von Freiburg an: Begleitung beim Einkaufen, Arztbesuchen oder Spaziergängen, Gespräche oder Hilfen rund um den Alltag und im Haushalt. Auch Nachtwachen zu Hause sind möglich. Sie haben Fragen zur Pflege und Betreuung, zum Hausnotruf oder Essen auf Rädern? Sie wollen sich über die gesetzliche Betreuung, Sozialhilfeträger und zum Betreuten Wohnen informieren? Oder das Angebot einer Wohnraumberatung direkt vor Ort nutzen – und das freiburgweit?

Das alles ist möglich im Pflegezentrum WEST:
In der Beratungsstelle **Leben im Alter** informieren wir Sie kostenfrei:
0761 27130-142 oder beratung@evsozialstation-freiburg.de



ÜBERWACHEN, MOTIVIEREN, GESÜNDER LEBEN



Wie Gesundheits- und Medizin-Apps helfen können

Weltweit rund 300.000 Gesundheits-Apps wurden nach einer Schätzung von HealthOn im Mai 2018 in den beiden großen App-Stores angeboten und jeden Monat kommen unzählige neue dazu. Die kleinen Programme fürs Smartphone können wertvolle Helfer sein, wenn es um Gesundheit und Fitness geht. Die Qualität ist aber recht unterschiedlich und es gibt einiges zu beachten, um sich in der Fülle des Angebots zurechtzufinden.

FÜR IMMER MEHR ältere Menschen ist es selbstverständlich, ein Smartphone zu besitzen. Die Nutzung ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen und damit auch der Zugriff auf Gesundheits- und Medizin-Apps. In den Online-Stores von Apple und Google gibt es jede Menge der kleinen Computerprogramme, die den Anwender dabei unterstützen wollen, gesünder zu leben, seine Krankheit besser zu bewältigen oder effizienter mit dem Arzt zusammenzuarbeiten, zum Beispiel über ein elektronisch geführtes Patiententagebuch.

LIFESTYLE- ODER MEDIZINPRODUKT?

Eine festgelegte Systematisierung der Apps gibt es nicht, doch das Universitätsklinikum Freiburg hat eine Bestandsaufnahme gemacht und die Ergebnisse in einer Studie festgehalten. Demnach zielen Gesundheits-Apps in der Regel darauf, die Fitness zu erhalten und einen gesunden Lebensstil zu fördern. Hauptsächlich handelt es sich dabei um Apps, die sich um Fitness und Workout, Gewichtskontrolle und Ernährung drehen. Sie sind in

den App-Stores meistens in der Kategorie „Gesundheit und Fitness“ zu finden. Medizin-Apps richten sich dagegen an Ärzte, medizinische Fachkräfte und Patienten mit meist chronischen Krankheiten. Dabei handelt es sich um Programme, die beispielsweise helfen, den Blutdruck zu überwachen und zu dokumentieren, oder Diabetiker-Apps, bei denen Blutzuckerwerte, Insulingaben und Mahlzeiten elektronisch erfasst werden. Dazu kommen Nachschlagewerke und Lexika sowie Apps mit Suchfunktionen, beispielsweise, um einen passenden Arzt zu finden.

GESUNDHEITSWERTE DOKUMENTIEREN

Gesundheits- und Medizin-Apps können gute Dienste leisten, darüber sind sich die meisten Gesundheitspolitiker, Krankenkassen und Verbraucher einig. Mehr als die Hälfte der Verbraucher hat Befragungen zufolge bereits Gesundheits-Apps installiert. Senioren nutzen die Apps hauptsächlich, um Gesundheitswerte wie Gewicht und Blutdruck elek-

tronisch zu dokumentieren (38 Prozent). Ein Viertel zeichnet Informationen zur eigenen Krankengeschichte auf und 15 Prozent halten ihre sportlichen Unternehmungen fest.

Bei der Vielzahl der angebotenen Apps ist es jedoch für Laien und auch Ärzte häufig nicht einfach, zwischen gut und schlecht zu unterscheiden. Mit

wenigen Ausnahmen sind die Gesundheits-Apps keine Medizinprodukte, die dem entsprechenden Gesetz unterliegen, wobei zunächst alleine der App-Anbieter entscheidet, ob seine App einem medizinischen Zweck dient.

Bei Gesundheits-Apps, die sich an gesunde Menschen richten und in erster Linie das Wohlbefinden steigern sollen, lauern kaum Gefahren.

Dann ist es lediglich ärgerlich, wenn beispielsweise

Kalorien falsch berechnet werden und das

Abnehmen nicht wie gewünscht

funktioniert. Ein

größeres Risiko gibt es bei

Apps, die anbieten, eine Diagnose

zu stellen, beispielsweise zu ermit-

teln, wie gefährlich ein Muttermal

ist. Und noch größere Sicherheit

müssen Apps bieten, die medizinische Messwerte ermitteln, erfassen und auswerten. Sie sind auf jeden Fall zulassungspflichtige Medizinprodukte. Falsche



Werte könnten hier zu Therapiefehlern führen, beispielsweise zu einer falschen Insulindosis, was unter Umständen lebensgefährlich sein kann.

HEUTE: DIE APP AUS DEM STORE

Die Experten des Universitätsklinikums Freiburg zeigten in ihrer Studie, dass Verbraucher bislang bei der Suche nach Gesundheits-Apps auf eigene Faust vorgehen, ohne mit ihrem Arzt zu sprechen. Sie durchsuchen die Stores nach Stichworten und wählen aus den angezeigten Treffern die App aus, die ihnen am meisten zusagt. Dabei lassen sie sich vom Preis, den Bewertungen, den Kommentaren anderer Nutzer und der Zahl der Downloads leiten. Die größten Bedenken, die mit der Nutzung einer App verbunden sind, beziehen sich darauf, dass die persönlichen (Gesundheits-)Daten ausgespäht werden könnten. Diese Angst ist nicht ganz unbegründet, denn oftmals fielen Datenschutzlücken bereits in der Testphase auf.

MORGEN: DIE APP AUF REZEPT

Zukünftig könnte sich das Vorgehen bei der Auswahl einer App jedoch deutlich verändern, denn es wird erwartet, dass Krankenkassen Apps empfehlen oder sogar verordnen und die Leistungen entsprechend erstatten. Das könnten Entspannungs-Apps sein, die helfen abzuschalten und den Stresslevel zu kontrollieren, Programme zur Raucherentwöhnung oder Apps als Unterstützung für chronisch kranke Menschen, wie Schmerzpatienten und Diabetiker.

Bereits in den letzten Jahren haben die Krankenkassen selbst ihr Angebot an Gesundheits-Apps deutlich ausgebaut. Oft handelt es sich dabei um Suchmaschinen, die helfen, Ärzte, Apotheken oder Gesundheitsangebote in der Region zu finden. Darüber hinaus gibt es Apps, die Dokumentationshilfen zur Erfassung von Impf- und Vorsogedaten bieten oder Erinnerungshilfen, beispielsweise für Vorsorgetermine. |



Darauf sollten Sie achten

Wenn Sie eine Gesundheits-App aus den entsprechenden Stores nutzen wollen, achten Sie auf die folgenden Punkte. Sie sind Hinweise auf vertrauenswürdige Angebote:



- In der Beschreibung sind alle Funktionen übersichtlich aufgelistet und werden verständlich erklärt.
- Auf den Screenshots (Bildschirmansichten) der App erkennen Sie, welche grundsätzlichen Funktionen die App bietet.
- Sie erkennen klar, wer die App herausgegeben hat. Ein Link führt Sie zu der Internetseite des Anbieters.
- Es gibt eine Kontaktadresse, an die Sie sich bei Fragen, Anregungen oder Beschwerden wenden können.
- Die App hat eine vollständige und vor allem verständliche Datenschutzerklärung.
- Die App verlangt nicht mehr Zugriffsrechte als notwendig. (Will die App auf Ihre Kontakte zugreifen, sollten Sie misstrauisch werden.)
- Es gibt ggf. ein Qualitätssiegel mit anerkannten Prüfkriterien oder wissenschaftlich verlässliche Studienergebnisse über den Nutzen.

Bewertungen anderer Nutzer können als erste Einschätzung dienen, sind aber oft widersprüchlich oder manchmal auch gekauft, deshalb sollten Sie sich im Zweifel auf Ihre persönliche Einschätzung verlassen.

© GEPFLEGT ZU HAUSE | Autorin Sabine Anne Lück
GRIESHABER Redaktion + Medien | Bonn |
www.grieshaber-medien.de

Bequem zu nutzen: Entspannungs-Apps, die helfen, abzuschalten und den Stresslevel zu kontrollieren.

ZUSÄTZLICHE HILFE BEI DER APP-SUCHE

→ www.healthon.de

Die Informationsplattform bietet Zugriff auf eine Datenbank mit getesteten Apps, die anhand der Qualitätskriterien des HealthOn-Ehrenkodex überprüft wurden. Außerdem können Sie Gesundheits-Apps über einen Online-Test auf der Seite selbst auf Vertrauenswürdigkeit testen und anderen Nutzern empfehlen.



→ www.appcheck.de

Hier werden Apps zu verschiedenen Themen wie Diabetes, Asthma und Demenz von Experten getestet. Zusätzlich wird über Qualitätskriterien informiert.

BETREUTES WOHNEN IM DIAKONISSENHAUS

Geborgen in der Gemeinschaft



**Betreutes
Wohnen**

Im Alter ein neues Zuhause finden und gut betreut wohnen.

Das Diakonissenhaus in Freiburg ist heute die Adresse für ein besonderes Angebot an ältere Menschen: im Geist christlicher Nächstenliebe betreut zu wohnen. Das hat mit der Geschichte des Hauses zu tun, die bewusst gepflegt wird. Seit zwei Jahren ist im Erdgeschoss auch das Pflorgeteam NORD der Evangelischen Sozialstation untergebracht.

LANGE BEVOR SOZIALSTATIONEN ab den 1970er-Jahren ihre Arbeit aufnehmen, waren Diakonissen als Gemeindegewestern in Südbaden unterwegs. Ausgebildet im Freiburger Diakonissenkrankenhaus lebten sie in den Gemeinden und pflegten die Kranken ihres Bezirks. Zusammen mit den Diakonissen, die im Krankenhaus selbst arbeiteten, bildeten sie das Mutterhaus als Zentrum ihrer Lebensgemeinschaft.

IM LAUFE DER JAHRE hat sich viel verändert. So ist das Diakonissenhaus in

der Burgunderstraße heute der Ort, an dem Diakonissen ihren Ruhestand in Gemeinschaft und Glauben verbringen. Derzeit leben hier drei hochbetagte Schwestern, die rege am Leben im Haus teilnehmen. Aber aus dem ehemaligen Mutterhaus ist auch ein Betreutes Wohnen mit ganz besonderem Charakter geworden. Seit Mitte der 1990er-Jahre bieten 36 Appartements Platz für ältere Menschen. Mehr als dreißig alleinstehende Seniorinnen im Alter zwischen 70 und 95 Jahren haben hier ein Zuhause gefunden. Manche sind körperlich recht mobil, andere brauchen Hilfe. Jede bringt ihre individuelle Lebensgeschichte und Glaubensüberzeugung mit. Gemeinsam wichtig ist allen die geistige Ausrichtung des Hauses. Leiterin Jutta Lemke: „Wir verstehen uns als Hausgemeinschaft, die im gemeinsamen Älterwerden aufeinander achtet, Freiraum und Geborgenheit schenkt und so einen würdigen Lebensabend ermöglicht. Wir tragen Sorge dafür, dass jede Bewohnerin selbstständig und selbstbestimmt wohnen kann, individuell und bedarfsgerecht versorgt wird und ergänzende Dienste frei wählen kann – vor allem soziale

Hilfen sowie Beistand und geistliche Begleitung.“

DAS DIAKONISSENHAUS bietet ein großzügiges Angebot an gemeinschaftlichen Räumen. Hier kann man gemeinsam frühstücken und zu Mittag essen, an zwei Nachmittagen in der Woche gibt es kulturelle und gesellige Veranstaltungen, werktags Morgengebete und am Sonntag feiert man zusammen Gottesdienst. Begleitet werden die Bewohnerinnen, die ihr Leben im Appartement selbst gestalten, von einer engagierten Hauswirtschaft, einem aufmerksamen und tatkräftigen Hausmeister, einer umsichtigen Sekretärin und von Hausleiterin Jutta Lemke, zu der man mit allen Anliegen kommen kann.

PFARRER DR. JOCHEN KUNATH, Vorsteher des Diakonissenhauses: „Wer unser Haus betritt, spürt, dass wir Betreutes Wohnen und die Fürsorge für die Diakonissen als Dienst im Geist der christlichen Nächstenliebe verstehen. Ein Auftrag, den die Diakonissen bereits vor über 120 Jahren verfolgt haben, und dem wir uns im täglichen Tun verpflichtet fühlen.“

Frisch im Frühjahr

Wenn die umfangreichen Renovierungsarbeiten im Frühjahr hinter uns liegen, wird sich das Diakonissenhaus in Herdern auch nach außen aufs Schönste präsentieren. Wir haben derzeit Appartements frei und freuen uns über Ihr Interesse.



Freiburger Diakonissenhaus
www.diakonissen-freiburg.de
lemke@diakonissen-freiburg.de
 Burgunderstraße 5
 79104 Freiburg
 Telefon 0761 20730-0

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Evangelische Sozialstation
 Freiburg im Breisgau e.V.
 Maienstraße 2 • 79102 Freiburg
 Telefon 0761 27130-0 • Fax 0761 27130-135
sozialstation@evsozialstation-freiburg.de

Vorstandsvorsitzender Johannes Sackmann
 Vorstand Inge-Dorothea Boitz-Gläßel

Sparkasse Freiburg Nördlicher Breisgau
 IBAN: DE24 6805 0101 0002 0010 14

Auflage 3.200 Exemplare

Konzept, Redaktion,
 Produktionsmanagement:
 GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
 Grafik: imagedesign, Köln