

GEPFLEGT *zu Hause*

Hauszeitung der Evangelischen Sozialstation Freiburg i.Br. • Pflegeteam NORD



Liebe Leserin, lieber Leser!

Kein Ereignis in der jüngeren Vergangenheit hat unser privates und öffentliches Leben so auf den Kopf gestellt wie die Corona-Pandemie. Auch in der Sozialstation begleitet, ja bestimmt das Thema unsere Arbeitsweisen und die sich daraus ergebenden Herausforderungen. Seit die Pandemie im März ausbrach, ist es unser erklärtes Ziel, sowohl die Menschen bestmöglich zu schützen, für die wir in der häuslichen Pflege, in der Tagespflege und in den Wohngruppen arbeiten, als auch unsere Mitarbeitenden. Dabei haben wir stets die aktuelle Situation im Blick und handeln vorausschauend.

Bleiben Sie gesund und freuen Sie sich an unseren aktuellen Infos und Tipps in der Herbstausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE.

Lukas Ahrens
Teamleitung NORD



AUSGABE 28 | 2020

UNSERE THEMEN

- **Kneipp für zu Hause: Der Reiz des kalten Wassers**
- **Enkeltrick am Telefon: Hörer auflegen!**

Europaweit anerkannt:
die neue deutsche
Pflegeausbildung

Neue Pflegeausbildung **Alleskönner**

In einer Klinik würde man die Abteilung für Augenkrankheiten nicht ohne Weiteres mit der Pflege eines Menschen nach einer Hüft-OP beauftragen. In der häuslichen Pflege gibt es dagegen keine solchen Abteilungen. Unsere Pflegekräfte müssen wahre Alleskönner sein.

Wer aus der Klinik entlassen wird und häusliche Pflege braucht, muss sich auf die interdisziplinären Kenntnisse und Fähigkeiten unserer ambulanten Pflegekräfte verlassen können. Dafür sorgt auch die neue, hochwertige und zeitgemäße Pflegeausbildung, die vor drei Jahren gesetzlich beschlossen wurde. Die bis dahin getrennt verlaufenden Ausbildungen in der Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege wurden zu einer neuen generalistischen Pflegeausbildung zusammengeführt. Diese sieht einen zweijährigen Aus-

bildungsteil vor, in dem Theorie und Praxis zur Pflege von Menschen aller Altersgruppen auf dem Plan stehen. Für ihre praktische Ausbildung können die angehenden Pflegefachkräfte zugleich einen Vertiefungsbereich wählen. Wer die generalistische Ausbildung im dritten Lehrjahr fortsetzt, erwirbt den Berufsabschluss Pflegefachfrau/Pflegefachmann – ein Abschluss, der europaweit anerkannt ist. Alternativ können sich Auszubildende nach dem 2. Lehrjahr aber auch spezialisieren, indem sie sich für eine Vertiefung in der Altenpflege oder Gesundheits- und Kinderkrankenpflege entscheiden.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Durch umfassende Ausbildungsinhalte können Patienten aller Altersgruppen auf einem pflegewissenschaftlich aktuellen Stand gepflegt werden.

Durch eine bundesweit einheitliche, attraktive Ausbildungsvergütung bei gleichzeitig entfallendem Schulgeld soll der Pflegeberuf attraktiver werden. Für die Absolventinnen und Absolventen der reformierten Ausbildung eröffnen sich zudem vielfältige berufliche Perspektiven im



Pflegen lernen macht (auch) Spaß!

Gesundheitswesen – auch die Möglichkeit, an die Ausbildung ein Studium anzuschließen, das sich durch die Ausbildung verkürzen lässt. Für uns heißt das: Wir können den aktuellen pflegewissenschaftlichen Stand schneller als früher in die Pflegepraxis umsetzen.

Für uns steht fest, dass wir unseren Weg als größter Ausbildungsbetrieb für ambulante Pflege in Freiburg fortsetzen werden. Unter dem Dach von Kirche und Diakonie haben wir bereits einen Ausbildungsverbund gebildet, um Auszubildenden die Möglichkeit zu geben, einen beruflich hochwertigen Einstieg in die Pflegearbeit zu finden.



Noch Plätze frei:

Wir eröffnen Haus Lukas

Im Herzen von St. Georgen entsteht unsere erste ambulante Pflegewohngruppe. Mit dem innovativen Wohnprojekt Haus Lukas bieten wir etwas an, das von vielen alten Menschen sehnlichst erwartet wird: sicheres Wohnen trotz Pflege- und Hilfebedarf in einem neuen, aber zugleich familiären Umfeld. Dafür wagen sie einen Umzug im hohen Alter – bleiben aber in unmittelbarer Nähe. Das gewohnte Umfeld ändert sich nicht, die Wege zu Angehörigen und Freunden sind kurz. Haus Lukas nimmt am Leben in St. Georgen teil – und umgekehrt.

Wir eröffnen Haus Lukas am 26. Oktober. Rufen Sie uns gerne an, wenn Sie Interesse haben – wir haben noch Plätze frei.

→ Dirk Ulmer, Teamleitung, Telefon 0761 445045
pfltegeteam-suedwest@evsozialstation-freiburg.de

Kontakt:

Evangelische Sozialstation Freiburg im Breisgau e.V. • www.evsozialstation-freiburg.de
Pflegeteam NORD • Teamleitung Lukas Ahrens • Burgunderstraße 5 • 79104 Freiburg
Telefon 0761 2853917-0 • Fax 0761 2853917-5 • pfltegeteam-nord@evsozialstation-freiburg.de

Kneipp für zu Hause: wohlfühlen und gesund bleiben

Der Reiz des kalten Wassers



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,

system. 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.

wieder wohlfühlen, 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.

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.

» 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

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

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 Nerven-

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

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

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.

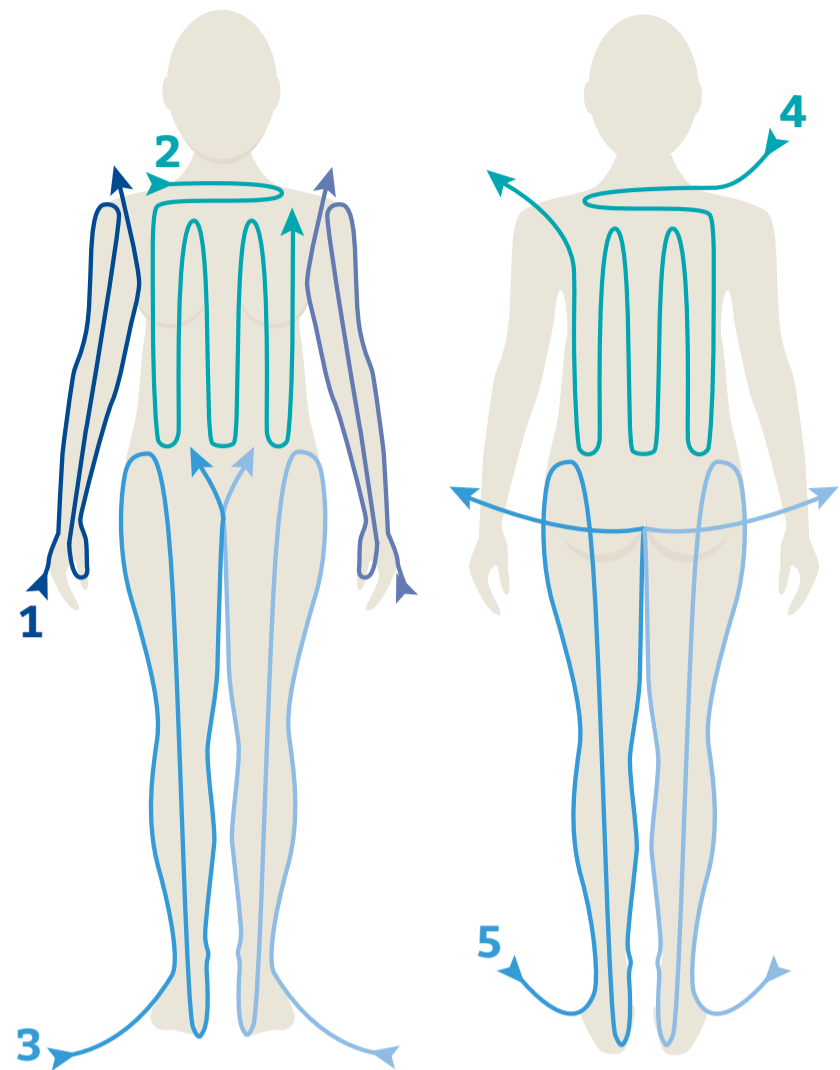
- Danach nicht abtrocknen, sondern das Wasser sanft abstreifen und die Arme bewegen, beispielsweise pendeln, bis Sie die Wärme spüren.

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 Schlafhilfe, 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

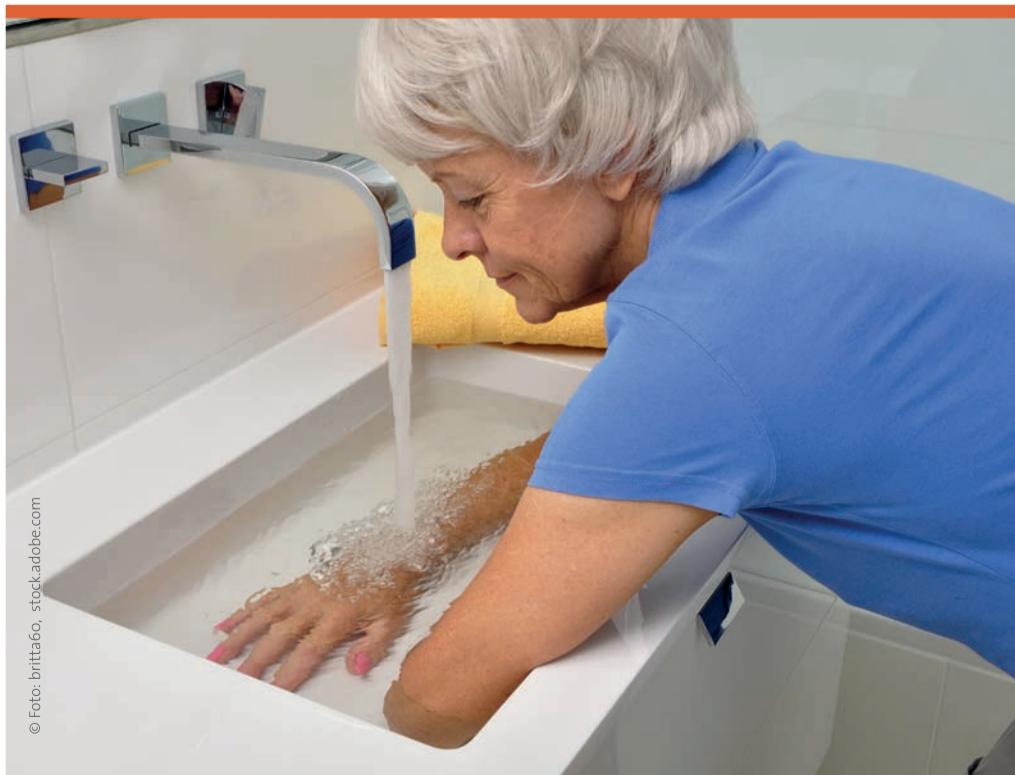
Sanft anregen: die Ganzwaschung

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

Betrug am Telefon: Täter spezialisieren sich auf ältere Menschen und Hochbetagte

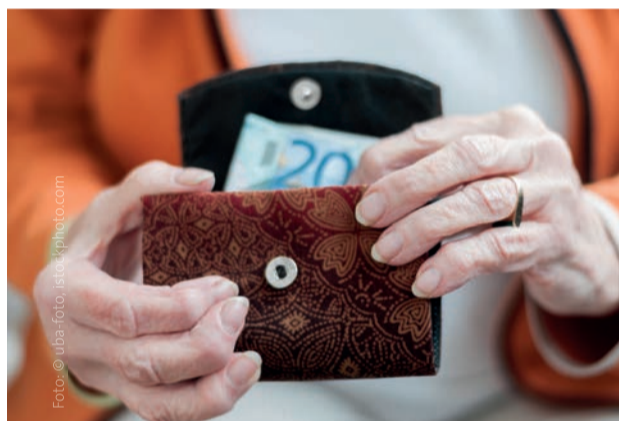
Keine Frage der Höflichkeit: Hörer auflegen!

Ältere Menschen sind insgesamt weniger von Kriminalität betroffen als jüngere. Es gibt jedoch Betrüger, die ganz gezielt Senioren ins Visier nehmen. Viele Ältere kennen den berühmten-berüchtigten „Enkeltrick“, aber die Fantasie der Täter ist groß und oft spielen sie geschickt mit Schuldgefühlen und bauen einen Druck auf, dem die Opfer nicht standhalten.



„Rate mal,
wer dran ist!“

„Hallo,
ich bin's!“



Niemals Geld an unbekannte Personen übergeben

Vom Enkeltrick hatte Irmgard Seichtner (Name geändert) schon oft in der Zeitung gelesen. „Dabei habe ich mich immer gefragt, wie kann man so blöd sein?“ Bis die ältere Dame selbst Opfer eines solchen Betrugs wurde. Vor einigen Jahren erzählte sie ihre Geschichte der Tageszeitung „Die Welt“. Bei der damals 70-Jährigen meldete sich allerdings nicht der „Enkel“, sondern eine Frau, von der Irmgard Seichtner annahm, dass es sich um eine alte Freundin handelt.

Fast immer beginnen solche Betrugs-telefonate mit der Frage „Rate mal, wer hier ist!“ oder „Hallo, ich bin's!“ Sobald das Opfer dann einen Namen nennt, gibt sich der Anrufer als genau diese Person aus und bittet aufgrund einer Ausnahmesituation um Geld. Beispielsweise um eine unglaublich günstige Gelegenheit für einen Autokauf nicht zu verpassen oder, wie im Fall der vermeintlichen Freundin von Irmgard Seichtner, um eine Wohnung zu kaufen. Ihre Bank habe das Geld nicht schnell genug angewiesen, sagte die Freundin, und sie sitze bereits beim Notar. Deshalb könne sie auch nicht persönlich kommen, sondern würde einen Boten schicken, um das Bargeld bei Irmgard Seichtner abzuholen.

Es wird Zeitdruck erzeugt

In der Regel wissen die Täter sehr gut, wie sie Druck ausüben können. In den meisten Fällen wird das Geld schnell gebraucht. Alles geschieht in Hektik

und die Opfer sollen nicht zur Ruhe kommen, um alles zu überdenken oder sich mit jemandem zu besprechen. Der Zeitdruck sorgt dafür, dass kein Raum bleibt, um aufkommenden Zweifeln nachzugehen. Eine andere Methode ist moralischer Druck. „Jetzt bin ich aber enttäuscht von dir“, sagt der vermeintliche Enkel oder Freund und erzeugt dadurch Schuldgefühle. Wer dann beweisen will, dass ihm soziale Werte viel gelten und Hilfe in Notsituationen selbstverständlich ist, geht in die Falle. Manche Ältere wollen mit ihrer Hilfsbereitschaft auch deutlich machen, dass sie noch voll im Leben stehen und nicht dement sind, so die Erfahrung eines Kriminalkommissars.

Um dem Druck, der am Telefon aufgebaut wird, zu widerstehen, ist es hilfreich, den Enkel oder Freund unter der bekannten Telefonnummer zurückzurufen. Auflegen ist in solchen Situationen ausdrücklich erlaubt. Die wichtigste Regel ist allerdings: Niemals Geld an unbekannte Personen übergeben. Viele ältere Menschen sind gut über den Enkeltrick informiert – dass er immer noch funktioniert, liegt daran, dass die Betroffenen die konkrete Situation zu Beginn häufig gar nicht mit einem Betrugsversuch in Zusammenhang bringen. Viele kommen bei der Begrüßung „Hallo Oma, ich bin's“ einfach nicht auf die Idee, dass es jemand anders als ihr Enkel sein könnte.

Täter nutzen Autorität von Amtspersonen aus

Bei einer anderen beliebten Betrugs- masche am Telefon melden sich vermeintliche Respektpersonen wie Polizisten, Rechtsanwälte oder Notare. Dabei nutzen die Täter die moderne Technik dafür, um ihre eigene Rufnummer zu fälschen. So kann im Display des Angerufenen die Nummer der örtlichen Polizeidienststelle erscheinen oder auch eine deutsche Festnetznummer, obwohl der Betrüger in einem Callcenter im Ausland sitzt.

Wer einmal auf eine solche Masche reingefallen ist und zum Beispiel im Voraus Gebühren oder Steuern für den Erhalt eines Gewinns ins Ausland überweist, kann damit rechnen, dass die Täter sich wieder bei ihm melden. Dann vielleicht als Staatsanwalt, der behauptet, dass man sich durch die erste Zahlung strafbar gemacht habe und ein Ermittlungsverfahren eingeleitet worden sei. Das könne gegen eine Zahlung eingestellt werden. Auch hier gilt: Sich nicht unter Druck setzen lassen und die Polizei informieren. Manche Betroffene schämen sich im Nachhinein, wenn sie bei ruhiger Betrachtung feststellen, dass sie einem Betrüger aufgesessen sind, doch das sollte niemanden davon abhalten, sich bei der Polizei zu melden. |

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

Schutz und Hilfe

- Viele weitere Informationen und hilfreiche Tipps, wie man sich als älterer Mensch vor Trickdieben und -betrüger schützen kann, unter www.pfiffige-senioren.de
- Wer betrogen wurde, findet Beistand und ein offenes Ohr bei der Hilfsorganisation „Weißer Ring“, die sich für Kriminalitätsoffer einsetzt: www.weisser-ring.de

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

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

Auflage 2.800 Exemplare

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