

Dekubitus: Wenn der Druck zu groß wird



Dekubitus oder Wundliegen bezeichnet eine Schädigung der Haut und des darunterliegenden Gewebes, die durch anhaltenden Druck auf eine Körperstelle und Einwirkung von Scherkräften (Verschieben der Hautschichten gegeneinander) entsteht. Werden erste Anzeichen frühzeitig erkannt, können Sie durch eigene Mithilfe einen Dekubitus in den meisten Fällen verhindern.

Besonders gefährdete Körperbereiche
Grundsätzlich kann ein Dekubitus an jeder Körperstelle auftreten. Besonders gefährdet sind jedoch alle direkt unter der Haut liegenden Knochenvorsprünge wie Hinterkopf, Ohrmuscheln, Wirbelsäule, Schulterblätter, Ellenbogen, Hüftknochen, die Steißbeingegend sowie Knöchel und Fersen.

Hilfsmittel wie spezielle Weichlagerungs- oder Wecheldruckmatratzen ärztlich verordnet werden. Gute **Hautpflege** hilft dabei, einem Wundliegen vorzubeugen. Benutzen Sie zur Körperreinigung seifenfreie Waschlotionen oder medizinische Pflegeprodukte und verwenden Sie zum Nachcremen Wasser-in-Öl-Hautlotionen. Achten Sie bei der täglichen Hautpflege auf Rötungen, um beginnende Dekubitalgeschwüre frühzeitig zu erkennen. Eine ausgewogene **Ernährung** ist die Voraussetzung zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und zur Heilung eines Dekubitus. Eine tägliche Flüssigkeitszufuhr beugt der Austrocknung und dem Elastizitätsverlust Ihrer Haut vor. Ihre individuelle tägliche Trinkmenge sollte mit Ihrem Hausarzt abgesprochen werden.



den. Hiervon abweichende ärztliche Verordnungen, die bei bestimmten Erkrankungen notwendig sein können, sind selbstverständlich zu beachten. **Bei Fragen steht Ihnen unser Johanniter-Pflegeteam in Schlüsselfeld gerne zur Verfügung.**

Maßnahmen gegen Dekubitus
Eigenbewegung ist die beste Prophylaxe. Machen Sie Bewegungsübungen wie das Bewegen von Armen und Beinen so aktiv wie möglich mit. Unterstützen Sie auch Positionswechsel, denn jede Bewegung fördert die Durchblutung. Oft reichen schon minimale **Lageveränderungen** aus, ähnlich wie die unbewussten Bewegungen im Schlaf. Darüber hinaus gibt es Lagerungstechniken, die einem Dekubitus vorbeugen. Eine Anleitung dazu erhalten Sie und Ihre pflegenden Angehörigen von unserem Pflegeteam. Bei höchster Dekubitusgefahr können

Benötigen Sie eine Pflegeberatung?
Pflege und Pflegebedürftigkeit sind keine Themen, mit denen man sich freiwillig beschäftigt. Oft wird man völlig unvorbereitet mit einer Situation konfrontiert, in der ein Familienmitglied pflegebedürftig wird. Doch auch wer bereits einen Angehörigen pflegt, hat oft viele Fragen. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit unserer Pflegeberaterin
Alexandra Günster 09552 981240
pflege.oberfranken@johanniter.de

Impressum

Herausgeber:
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Oberfranken
Gutenbergstr. 2a, 96050 Bamberg
Tel. 0951 208533-0
E-Mail: oberfranken@johanniter.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Uwe Kinstle, Mitglied des Regionalvorstandes

Redaktion: Patrizia Renninger

Gestaltung: Artwork
Druck: flyeralarm

Fotos: Johanniter-Unfall-Hilfe, Patrizia Renninger, Marcus Brodt, Marcus Hampel, Manfred Antranas Zimmer/Pixabay

Bitte senden Sie mir Informationsmaterial zu folgenden Diensten und Angeboten der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

☐ Hausnotruf ☐ Ambulante Pflege ☐ Patientenfahrtdienst ☐ Erste-Hilfe-Ausbildung

☐ Ich stimme zu, dass die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. mich schriftlich per E-Mail über ihre Dienste und Angebote (Hausnotruf, Pflege, Menüservice, Betreutes Wohnen, Spenden und Mitgliedschaften, etc.) informieren darf. Ich stimme zu, dass meine Telefonnummer zum Zwecke der Beratung zum Produkt Johanniter-Hausnotruf genutzt wird.

Datum _____ Unterschrift _____

Datenschutzinformation: Die von Ihnen erhobenen Daten werden für die Zusendung von Informationsmaterial zu den Leistungen der Johanniter (Hausnotrufdienste, Pflege, Menüservice, Betreutes Wohnen, Spenden und Mitgliedschaften, etc.) auf der Rechtsgrundlage des § 6 Nr. 5 und § 6 Nr. 4 i. V. m. Nr. 8 DSGVO verarbeitet. Sie können der Verwendung Ihrer Daten jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprechen, gerne per Post an Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Regionalverband Oberfranken, Sozialstation, Marktplatz 11, 96132 Schlüsselfeld oder per E-Mail an pflege.oberfranken@johanniter.de oder per Telefon: 09552 981240. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an den Betriebsdatenschutzbeauftragten der Johanniter unter datenschutz@johanniter.de oder postalisch unter oben genannter Anschrift. Weitere Informationen zum Datenschutz unter www.johanniter.de/datenschutzinformation.

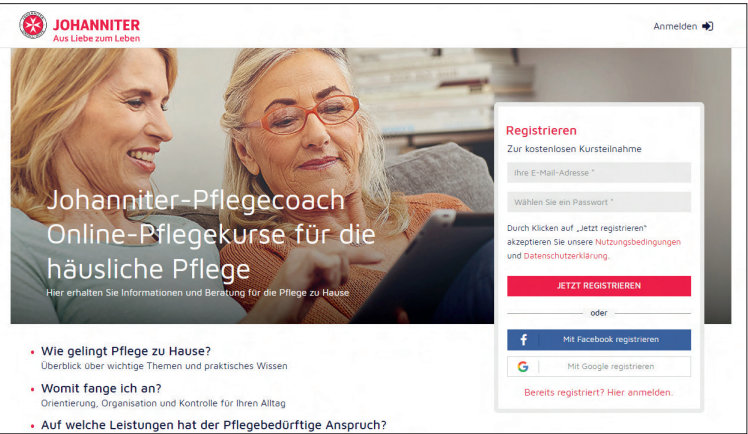
Ganz nah

Nachrichten
rund um die Johanniter
in Schlüsselfeld | 01 2023



Sozialstation Schlüsselfeld

Online-Kurse für pflegende Angehörige



Einfach auf der Webseite registrieren und schon kann es losgehen.

Wer sich um die Pflege eines Angehörigen kümmert, übernimmt eine verantwortungsvolle Aufgabe, für die viel körperliche und psychische Energie nötig ist. Die häusliche Pflege kann sehr belastend sein. Deswegen ist es wichtig, auch eigene Bedürfnisse nicht aus dem Blick

überall aus kostenfreie Online-Kurse zu folgenden Themen besuchen: Grundlagen der häuslichen Pflege, Alzheimer & Demenz, Wohnen und Pflege im Alter, Rechtliche Vorsorge für den Ernstfall sowie Selbstfürsorge durch Achtsamkeit. Eine tolle Sache, findet auch Ursula Ben-

ke, die Leiterin der Sozialstation Schlüsselfeld: „Über die Online-Fortbildungen können sich alle, die bereits pflegen, oder auch diejenigen, die vorbereitet sein wollen, wenn ein Angehöriger Pflege benötigt, sich zeit- und ortsunabhängig informieren.“ Die Plattform ist unter <https://johanniter-pflegecoach.de> erreichbar.

zu verlieren. Doch oftmals bleibt dafür wegen der Pflege wenig Zeit. Unterstützung in dieser Situation bietet das Online-Angebot Johanniter-Pflegecoach. Pflegende Angehörige können über diese Plattform zu jeder Zeit und von

Und wie funktioniert das?
Ganz einfach: Sie registrieren sich auf der Seite, wählen den Kurs, der sie interessiert, und können nach Eingabe ihrer Versicherungsnummer ihrer Krankenkasse den Kurs starten. Die Teilnahme ist kostenfrei! Privat Versicherte können die Kursgebühren mit Kreditkarte oder per Direktüberweisung bezahlen und die Rechnung anschließend bei ihrer Pflegekasse einreichen. Nach der Anmeldung können Sie die Kursinhalte sechs Monate nutzen. Insgesamt sollten Sie pro Kurs vier bis sechs Stunden einplanen, können aber in ihrer eigenen Geschwindigkeit lernen. Am Ende erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. **Wer Fragen zum Online-Pflegecoach hat, kann sich jederzeit gerne an die Sozialstation Schlüsselfeld wenden.**

Arbeiten mit WÄRME & WERTEN

Die Johanniter suchen Pflegefachkräfte für die Sozialstation Schlüsselfeld (m/w/d). Jetzt bewerben unter johanniter.de/oberfranken/stellenangebote

 **JOHANNITER**

Johanniter-Sozialstation

Marktplatz 11
96132 Schlüsselfeld

Ihre Ansprechpartnerin:
Ursula Benke, Pflegedienstleiterin
Tel. 09552 981240
E-Mail: pflege.oberfranken@johanniter.de

Bürozeiten:
Montag – Freitag: 8:00 – 16:00 Uhr



Einsatzdienst: Eine Aufgabe mit Sinn

Der kleine Sender an Armband oder Halskette gibt Sicherheit: Per Knopfdruck lässt sich damit Hilfe holen. Vor allem für ältere Menschen, die möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen möchten, ist das eine große Erleichterung. Doch was passiert eigentlich, wenn man den Knopf drückt? „Dann meldet sich zuerst die Hausnotrufzentrale der Johanniter“, erklärt Heiko Rödel, der in Oberfranken für die Notrufdienste zuständig ist. „Dort wird dann entschieden, welche Hilfe nötig ist.“ Manches lässt sich direkt im Gespräch lösen, manchmal muss der Rettungsdienst alarmiert werden, oft aber machen sich in einem solchen Fall auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ein-

Sie haben Fragen zum Johanniter-Hausnotruf?

Wir informieren Sie gerne!

☎ 0800 1914141 (gebührenfrei)



Erste Hilfe

Sicher auf zwei Rädern



Mit den wärmeren Temperaturen steigen Pendler, Ausflügler und Freizeitsportler wieder verstärkt auf das Fahrrad. Damit die Freude ungetrübt bleibt, sollte man allerdings einiges beachten. Möglichst jedes Mal, aber besonders vor der ersten Fahrt nach dem Winter, gilt es beim Fahrrad folgende Punkte zu prüfen:

- Luftdruck ok? Die Angabe dazu steht meist direkt auf dem Reifenmantel.
- Bremsen intakt?
- Kette geölt?
- Verkehrstauglichkeit gegeben?
- Licht vorne und hinten in Ordnung?

Nach dem Fahrradcheck kann es dann auch losgehen. Und zwar nicht ohne Helm! Denn der Fahrradhelm, der natürlich richtig sitzen muss, ist bei Stürzen ein wichtiger Schutz vor schlimmeren Kopfverletzungen.

Bei einem Ausflug darf eine ausreichende Menge an Getränken und Verpflegung nicht fehlen. Ein bis zwei Liter Flüssigkeit, am besten Wasser, sollten es schon sein. Und bei längeren Touren sollte auch etwas zu essen an Bord sein. Gerade Obst oder Müsliriegel bieten sich hier an. Dann wird der Körper schnell auch wieder mit Energie versorgt. Und für Notfälle sollten zum einen für den Menschen ein Erste-Hilfe- und für das Fahrrad ein Flick-Set mitgeführt werden. Gerade beim Fahren auf Erde oder Kies sollte man aufmerksam sein, weil es hier leicht zu Stürzen kommen kann.

Erste Hilfe bei Stürzen

Falls es wirklich zu einem Sturz oder Unfall kommt, ist folgendes zu beachten:

- Anders als beim Motorradfahrer kann bei einem verunfallten Fahrradfahrer immer der Helm abgenommen werden.
- Wenn der Fahrer oder die Fahrerin bewusstlos ist, braucht nur der Kinnriemen geöffnet werden. Denn beim Drehen der Person in die stabile Seitenlage, fällt der Helm von alleine weg oder kann einfach entfernt werden.
- Bei Bewusstlosigkeit sollte der Fahrer oder die Fahrerin in die stabile Seitenlage gebracht werden.

Schichten angeben und natürlich auch die Anzahl der Schichten mitbestimmen“, erklärt Heiko Rödel. Die Einsatzdienstler können während ihrer Schicht zu Hause auf ein etwaige Alarmierung warten und die Wartezeit natürlich auch gestalten wie sie wollen – in Einsatzkleidung und immer bereit, sich sofort auf den Weg zu machen. Und für wen ist diese Tätigkeit geeignet? „Man sollte auch bei Stress Ruhe bewahren und gerne mit Menschen umgehen“, so Heiko Rödel. „Eine Portion Mitgefühl schadet natürlich auch nicht.“ Ein Führerschein ist Voraussetzung, Kenntnisse in Erster Hilfe wünschenswert. Diese werden aber natürlich auch von den Johannitern vermittelt, bevor es in den ersten Einsatz geht. Und was hat man davon? Neben viel Dankbarkeit der Kundinnen und Kunden natürlich vor allem einen Job, der Sinn macht und erfüllt. Außerdem einen attraktiven Nebenverdienst von bis zu 3.000 Euro im Jahr.

- Bei Herz-Kreislauf-Stillstand die Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführen
- Bei sichtbaren Verletzten Wundversorgung nach Bedarf
- Unter 112 den Rettungsdienst verständigen.

Wann war Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs?

Hand auf's Herz – wissen Sie noch, wie die stabile Seitenlage geht, wie man einen Druckverband anlegt oder eine Herzdruckmassage durchführt? Es ist ganz normal, dass wir Dinge vergessen, mit denen wir nicht regelmäßig zu tun haben. Nur jeder Zweite fühlt sich sicher, im Notfall Erste Hilfe leisten zu können. Dabei ist es ganz einfach! Mit unseren Kursen können Sie ihr Wissen schnell auffrischen.

Aktuelle Termine unter:



www.johanniter.de/oberfranken/Erste-Hilfe



Motorradstaffel

„Wir helfen immer!“

Was eine Motorradeinheit eigentlich macht? Marcus Hampel, der seit diesem Jahr bei den oberfränkischen Johannitern gemeinsam mit Anthony Brunner für die ehrenamtlichen Retter auf zwei Rädern verantwortlich ist, fasst das launig mit einem kleinen Augenzwinkern zusammen: „Wir helfen immer. Auf Bestellung bei Veranstaltungen, als First Responder, beim Freihalten der Rettungsgasse, zur Unterstützung der Rettungskräfte oder einfach als Berater.“ Langweilig wird dieses anspruchsvolle Ehrenamt also nie. Das 13-köpfige Team hat alleine in den Osterferien bereits mehr als 4.300 Kilometern zurückgelegt. Schwerpunkt ist dabei die A3 zwischen den Anschlussstellen Geiselwind und Kreuz Erlangen. Hampel und Kollegen sind aber auch auf der A73 von Baiersdorf bis Zapfendorf, auf der A 70 von Würgau bis Eltmann sowie auf der B 505 und der B22 unterwegs, um zu helfen. Vor allem in den Ferien, aber so oft es den Ehrenamtlichen möglich ist auch außerhalb der Urlaubszeit.

Ausgebildete Sanitäter

Die erfahrenen Biker sind alle ausgebildete Sanitäter oder Sanitätshelfer und können im Notfall als sogenannte First Responder Erste Hilfe leisten, bis der Rettungsdienst übernimmt. Oft sind die Ehrenamtlichen aber auch als Berater und Beruhiger gefragt, schließlich liegen gerade im Stau oder auch bei Pannen die Nerven der Beteiligten blank. Marcus Hampel verliert seinen Humor dennoch nicht: „Wir machen Stauberatung zu Fragen wie ‚Warum sollte ich ein Warn-

dreieck aufstellen, wenn ich auf dem linken Streifen einen Unfall habe‘, bieten die beliebte Fortbildung ‚Reifenwechsel am Standstreifen und seine Risiken‘ oder informieren zum Topseller ‚Verhalten in der Rettungsgasse‘.“ Das alles hat aber natürlich einen ersten Hintergrund: Der Einsatz der Motorradeinheit ist ein ehrenamtliches Engagement, das im Extremfall Leben retten kann. Denn vor allem, wenn keine Rettungsgasse freigehalten wird, haben die Motorrad-sanitäter einen Vorteil gegenüber dem Rettungsdienst auf vier Rädern: Sie kommen selbst dann noch durch, wenn es auf der Straße eng wird. Und weil bei einem Notfall manchmal Minuten zählen, können so Leben gerettet werden.

Motorradfahren und Helfen

Das bestimmt auch die Motivation der Ehrenamtlichen: „Als Motorradsanitäter kann ich den Dienst am Menschen mit meinem Hobby zusammenbringen, also anderen helfen und gleichzeitig meine Leidenschaft Motorradfahren für



Osterverkehr auf der A3: für die Johanniter-Motorradstaffel der erste Einsatzschwerpunkt 2023.

eine sinnvolle Tätigkeit nutzen“, erklärt Anthony Brunner. Und auch für Marcus Hampel war es schon immer wichtig, Sinn in seiner Arbeit zu sehen. Die To-do-Liste der beiden neuen Verantwortlichen ist auf jeden Fall lang: „Wir wollen die Arbeit unserer Vorgänger erfolgreich fortsetzen. Dazu gehört die Ausbildung der Fahrer, Fahrsicherheitsschulungen, regelmäßige Treffen zum Informationsaustausch, gemeinsame Ausflüge und natürlich geregelte Streifendienste und Sanitätsdienste.“

KOMM VORBEI! JOHANNITER-JUGEND SCHLÜSSELFELD



Du bist zwischen 6 und 16 Jahren alt und möchtest deine Freizeit abwechslungsreich gestalten? Dann komm in unsere **Kinder- oder Jugendgruppe der Johanniter-Jugend!** Mitmachen kann jeder – egal welcher Nationalität, Hautfarbe, Religion und Weltanschauung. Es spielt auch keine Rolle, ob du ein Handicap hast oder nicht. Wir treffen uns alle 14 Tage **mittwochs von 17:00 bis 18:30 Uhr** in den ungeraden Kalenderwochen (außer in den Ferien) **im Johanniter-Treff am Marktplatz 11 in Schlüsselfeld.** Du hast Fragen? Dann melde dich gerne per Telefon oder E-Mail bei Alica Frerichs: alica.frerichs@johanniter.de, Tel. 01577 264844

Preisrätsel

Gewinnen Sie ein Erste-Hilfe-Set für Sport und Freizeit

Beantworten Sie einfach die folgende Frage und senden Sie das Lösungswort per E-Mail an uns oder schneiden Sie diesen Coupon aus und schicken ihn uns per Post.



Wie viele Kilometer hat die Motorradeinheit in den Osterferien zurückgelegt?

Lösung:

Einsendeschluss: 30.06.2023

Mitarbeitende und aktive Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Absender

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Telefonnummer