Ganz nah

Nachrichten
rund um die Johanniter
in Schlüsselfeld | **02 2026**



Pflegende Angehörige

Zwischen Verantwortung und Erschöpfung



Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird, verändert sich oft das Leben der gesamten Familie. Besonders für pflegende Angehörige beginnt häufig eine Phase voller Verantwortung, Organisation und emotionaler Belastung. Viele Angehörige übernehmen Aufgaben, auf die sie weder vorbereitet sind noch die sie langfristig alleine bewältigen können.
Pflegende Angehörige geraten schnell in einen inneren Konflikt. Einerseits möchten sie für ihre Eltern, Partner oder Verwandten da sein, andererseits wächst die körperliche und seelische Erschöpfung. Nicht selten kommen Schuldgefühle hinzu. Viele stellen sich selbst infrage und denken, sie würden nicht genug leisten.

Offene Gespräche führen
Pflege ist komplex, anstrengend und oft rund um die Uhr notwendig. Wer nie selbst in dieser Situation war, unterschätzt leicht die Belastung. Pflege wird häufig mit Bettlägerigkeit oder körperlicher Schwäche verbunden. Doch der Beginn von Demenz, die Veränderung der Persönlichkeit oder das Nachlassen von Orientierung und Selbstständigkeit sind ebenso herausfordernd. Angehörige müssen lernen, mit diesen neuen Verhaltensweisen umzugehen und gleichzeitig den geliebten Menschen neu wahrzunehmen. Hinzu kommt, dass Gespräche über Unterstützung oder Veränderungen häufig schwierig sind. Viele ältere Menschen tun sich schwer damit, Hilfe anzunehmen oder über mögliche Pflegebedarfe zu sprechen. Für Kinder oder Partner ist das oft besonders belastend, weil sie zwischen Sorge, Verantwortung und dem Wunsch nach Respekt gegenüber der Selbstständigkeit der Eltern stehen. Offene Gespräche in ruhigen Momenten können helfen, Ängste abzubauen und gemeinsam Lösungen zu finden. Auch sind Hausärzte, gute Freunde oder Senioren, die bereits Vorbereitungen getroffen haben, gute externe Ratgeber, die oft eher gehört und verstanden werden.

Thema Pflege frühzeitig angehen
Ein wichtiger Schritt ist deshalb, das Thema Pflege nicht zu verdrängen. Je früher man sich vorbereitet, desto besser lassen sich Belastungen verteilen und Lösungen finden.
Ein erster, relativ unkomplizierter Schritt kann beispielsweise ein Hausnotrufsystem sein. Pflegebedürftige Menschen können damit im Notfall schnell Hilfe rufen.

Professionelle Hilfe annehmen
Ebenso wichtig ist es, frühzeitig einen Pflegegrad zu beantragen. Viele Familien wissen nicht, dass mit einem anerkannten Pflegegrad finanzielle Leistungen verbunden sind, die für Unterstützung im Alltag genutzt werden können. Dazu gehören etwa Pflegegeld, Zuschüsse für Hilfsmittel oder Entlastungsleistungen.
Gleichzeitig ist es wichtig zu wissen, dass gerade professionelle Pflege Entlastung und Sicherheit bedeuten kann. Sich frühzeitig zum Beispiel über die Möglichkeiten einer ambulante Pflege zu informieren und Optionen zu prüfen, kann Sorgen lindern.

Das Team unserer Sozialstation steht ihnen dabei gerne zur Seite.

Johanniter-Sozialstation

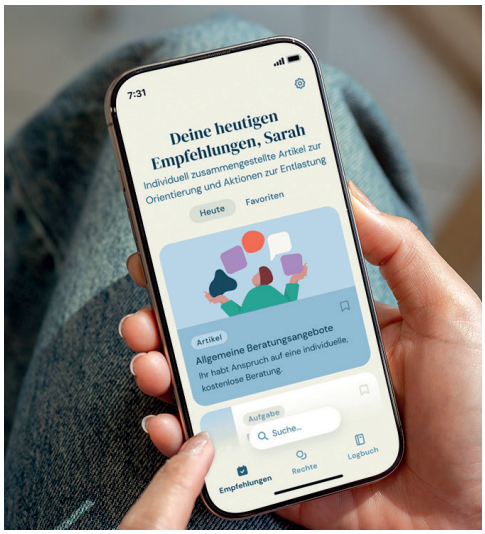
Marktplatz 11
96132 Schlüsselfeld

Ihre Ansprechpartnerin:
Ursula Benke, Pflegedienstleiterin
Tel. 09552 32100
E-Mail:
pflege.oberfranken@johanniter.de

Bürozeiten:
Montag – Donnerstag:
8:30 – 15:30 Uhr
Freitag: 8:30 - 12:00 Uhr

Kostenlose Unterstützung

Pflege-App bietet Hilfe im Pflegealltag



Pflege beginnt häufig nicht mit einem festen Plan, sondern ganz plötzlich im Alltag. Ein Elternteil benötigt nach einem Sturz Unterstützung, die ersten Anträge müssen gestellt werden oder Angehörige merken, dass die Betreuung zunehmend mehr Zeit und Organisation erfordert. Viele Familien stehen dann vor zahlreichen Fragen und wissen zunächst nicht, wo sie anfangen sollen.
Die Johanniter bieten mit der kostenlosen „mitpflegeleben"- App eine digitale Unterstützung für sorgende und pflegende Angehörige. Die App bündelt verständliches Pflegewissen, Informationen zu Pflegegraden und Leistungen sowie praktische Hilfen für die Organisation des Pflegealltags. Auch Budgets, Anträge, wichtige Termine und Dokumentationen können übersichtlich begleitet werden.

Empfehlungen, Budgets, Tipps
„Wir möchten Angehörige möglichst früh erreichen und ihnen Orientierung geben, bevor aus vielen kleinen Herausforderungen eine Überforderung wird", sagt Ursula Benke, Pflegedienstleiterin der oberfränkischen Johanniter. „Gerade wenn die Pflege eines Angehörigen neu beginnt, gibt es unglaublich viele Fragen. Mitpflegeleben hilft dabei, die nächsten Schritte besser zu verstehen und den Überblick zu behalten."

Kostenlos laden und direkt starten
Die App richtet sich insbesondere an Menschen, die beginnen, Verantwortung für einen Angehörigen zu übernehmen. Sie liefert individuell passende Informationen, gibt praktische Tipps und unterstützt bei der Organisation und Dokumentation. So kann sie dazu beitragen, Überforderung zu reduzieren und Angehörige im Pflegealltag zu entlasten. Ergänzt wird das Angebot durch den „mitpflegeleben – Der Begleitpodcast für pflegende Angehörige" mit Tipps, Impulsen und Anregungen für einen achtsamen und selbstbestimmten Umgang mit Betreuung und Pflege.

Kostenlose App - kostenloser Download

Einfach diesen QR-Code scannen und alle Infos zur mitpflegeleben-App und zum Download finden:



Sicherheit

Gut durch die dunkle Jahreszeit



Die kalte Jahreszeit hat tolle Momente, aber auch Tücken. Und die Unfallgefahr steigt. Regen und Schnee lassen Straßen und Wege schnell zur Rutschfalle werden und die längere Dunkelheit bringt ein hohes Unfallrisiko mit sich.

Wir haben ein paar Tipps für Sie:

Für Radfahrer und Fußgänger:
- Helle, reflektierende Bekleidung tragen (z.B. Warnweste oder Reflektorjacke)
- Rutschsicheres Schuhwerk wählen
- Beleuchtung regelmäßig prüfen
- Geschwindigkeit den Straßenverhältnissen anpassen
- Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen

Für Autofahrer:
- Schulterblick vor dem Spurwechsel und beim Abbiegen
- Vor dem Abbiegen und beim Spurwechsel frühzeitig blinken
- Lieber zweimal schauen: Fahrräder werden oft übersehen
- Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen

Was tun im Notfall?
Das Wichtigste ist immer der Eigenschutz der Ersthelfer. Auch wenn man schnell Erste Hilfe leisten möchte, muss man sich ein Bild über die Gefahren des Unfallorts machen. Ist es rutschig und könnte ich ebenfalls stürzen? Habe ich die Unfallstelle abgesichert? Das ist vor allem wichtig, wenn die Sonne sehr tief steht und blendet oder es schon dämmerig ist und die Unfallstelle von anderen Verkehrsteilnehmenden zu spät gesehen wird.

Setzen Sie einen Notruf ab!
Viele vergessen in der Aufregung das Absetzen eines Notrufs, sodass wertvolle Zeit verlorengeht. Auch Verletzte mit dem privaten PKW ins Krankenhaus zu bringen ist keine gute Idee, da Laien oft den Schweregrad der Verletzung nicht abschätzen können. Besser also die 112 wählen.

Erste-Hilfe-Kurse Schlüsselfeld 2027



An nur einem Tag können Sie ihr Wissen auffrischen:
- **Samstag, 23. Januar** (9:00 bis 16:30 Uhr)
- **Samstag, 6. März** (9:00 bis 16:30 Uhr)
- **Samstag, 8. Mai** (9:00 bis 16:30 Uhr)
- **Samstag, 24. Juli** (9:00 bis 16:30 Uhr)
- **Samstag, 18. September** (9:00 bis 16:30 Uhr)
- **Samstag, 27. November** (9:00 bis 16:30 Uhr)

Am besten direkt anmelden!

Notrufdienste

Zu Weihnachten Sicherheit schenken



Sie suchen noch ein sinnvolles Weihnachtsgeschenk? Wie wäre es wenn Sie Sicherheit verschenken? Mit einem Hausnotruf für Eltern, Großeltern oder andere alleinlebende Angehörige. Ein Hausnotruf kann helfen, in kritischen Situationen Unterstützung zu rufen und Angehörige zu entlasten.

Vier Wochen kostenfrei testen
- mit dem Stichwort
"Weihnachtsaktion Oberfranken 2026"

Über 300.000 Kundinnen und Kunden
Ein einfacher Knopfdruck genügt, um über den Hausnotruf jederzeit schnelle, professionelle Hilfe zu erhalten – rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr. Ebenso für unterwegs, beim Einkaufen, Spazierengehen oder im Theater, bietet das mobile Hausnotrufsystem umfassende Sicherheit: Dank GPS-Ortung und Freisprechfunktion kann im Ernstfall rasch und präzise geholfen werden. Auch die Angehörigen können beruhigt sein, da der Hausnotruf es ihnen ermöglicht, die Balance zwischen Fürsorge und selbstbestimmtem Alltag zu finden – in dem Wissen, dass die Liebsten stets gut versorgt sind. Mehr als 300.000 Kundinnen und Kunden und ihre Angehörigen in ganz Deutschland vertrauen dem Johanniter-Hausnotruf.

Zu Weihnachten vier Wochen testen
„Unser Ziel ist es, älteren oder gesundheitlich eingeschränkten Menschen und ihren Angehörigen ein gutes Gefühl der Sicherheit zu geben. Der Hausnotruf bietet die beruhigende Gewissheit, dass in Notsituationen sofort professionelle Hilfe zur Stelle ist," erklärt Marcus Hampel, Hausnotruf-Experte der Johanniter in Oberfranken. „Gerne können Sie den Hausnotruf als Weihnachtsgeschenk ausprobieren. Wer sich im Zeitraum vom 1. Dezember bis zum 31. Dezember2026 bei uns mit dem Stichwort ‚Weihnachtsaktion Oberfranken 2026' meldet, kann das Notrufsystem für vier Wochen kostenlos testen".

Transparente Preise
Beim Johanniter-Hausnotruf gibt es keine versteckten Gebühren. Im monatlichen Beitrag sind alle Kosten enthalten, unabhängig davon, wie viele Alarme



ausgelöst werden oder wie oft der Einsatzdienst des Hausnotrufs benötigt wird. Zudem gibt es keine Mindestlaufzeit; der Johanniter-Hausnotruf ist jederzeit monatlich kündbar.

Jetzt Test-Termin vereinbaren!
0800 0 19 14 14
(gebührenfrei)
Stichwort:
Weihnachtsaktion Oberfranken 2026

Weihnachtstrucker

Mit Paketen ein Zeichen der Solidarität setzen



Die Johanniter rufen auch 2026 zum Johanniter-Weihnachtstrucker auf. Seit mehr als 30 Jahren packen tausende Menschen Hilfspakete für die Aktion. „Manchmal erzählen uns Menschen, dass für sie die Adventszeit mit dem Packen für den Weihnachtstrucker beginnt", sagt Ulrich Kraus, Projektleiter Weihnachtstrucker. „Und auch für uns Johanniter verkörpert das Projekt den Sinn von Weihnachten: an andere Menschen denken und ihnen dies mit einer Geste, einem Geschenk zeigen." Besonders den Kindern und Familien, älteren Menschen oder Alleinstehenden fehlt es am Nötigsten. Neben Albanien, Bosnien, Bulgarien, Rumänien und der Ukraine, bleibt die Republik Moldau als weiteres Zielland des Johanniter-Weihnachtstruckers bestehen. Und auch in Deutschland werden wieder Pakete verteilt.
Päckchen können vom vom 14. November bis 11. Dezember in Schlüsselfeld an der Rettungswache abgeben werden.

Packliste für die Päckchen:
1 Geschenk für Kinder (z. B. Malblock, Malstifte), 1 kg Zucker, 3 kg Mehl, 1 kg Reis, 1 kg Nudeln, 2 Liter Speiseöl in Plastikflaschen, 2 Packungen Multivitamin-Brausetabletten, 2 Pa-ckungen Kekse, 4 Tafeln Schokolade, 2 feste Seifen, 2 Zahnbürsten und 2 Tuben Zahnpasta.

Weitere Informationen zur Aktion sowie zu Spendenmöglichkeiten: www.johanniter.de/weihnachtstrucker

Abgabestelle Schlüsselfeld:
Johanniter-Rettungswache,
Batschkastr. 17
Montag - Freitag 9-19 Uhr
Ablage an der Eingangstür im Hinterhof,
keine persönliche Entgegennahme



Tipps und Infos zur Pflege

Mundgesundheit nicht unterschätzen

Pflegebedürftige Menschen sind oft nicht mehr in der Lage, ihre Zahn- und Mundpflege selbstständig durchzuführen – aufgrund eingeschränkter Mobilität, Unwissenheit oder auch demenzbedingter Vergesslichkeit. Krankheiten und verschiedene Therapien beeinträchtigen die Mundgesundheit oft zusätzlich.



Mangelnde Mundhygiene ist häufig die Ursache für gesundheitliche Probleme: Schwierigkeiten beim Schmecken, Kauen und Schlucken können zu Appetitlosigkeit und Mangelernährung führen. Infektionen, Lungenentzündungen, Diabetes, rheumatische Beschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weitere mögliche Folgen. Häufig sind zurückbleibende Speisereste, Zahnstein und Zahnbeläge für Zahnfleischentzündungen, Karies und letztlich Zahnverlust verantwortlich. Schlecht sitzende oder beschädigte Zahnprothesen sind nicht selten Ursache von Entzündungen oder schmerzhaften Druckstellen.

Grundsätze für einen gesunden Mund

Zur Förderung der Mundgesundheit ist die regelmäßige und richtige Reinigung der Zähne und Zahnprothesen entscheidend. Zucker und stark säurehaltige Speisen und Getränke sollten vermieden werden. Ausreichend Bewegung, der Verzicht auf Alkohol und eine ausgewogene Ernährung tragen ebenfalls zur Mundgesundheit bei. Das Kauen fester Nahrung stärkt Zähne und Zahnfleisch, ausreichend Flüssigkeitsaufnahme sorgt dafür, dass die Schleimhaut feucht, weich und gesund bleibt. Die zahnärztliche Versorgung ist ein weiterer wichtiger Baustein.

Praxistipps

Die Mundpflege umfasst neben dem allgemeinen Zähneputzen die Prothesenpflege, die Kontrolle des Mundraums und insbesondere bei Beatmungspatienten die krankheitsspezifische Mundpflege. Eine wichtige präventive Maßnahme ist die genaue tägliche Kontrolle des Mundraums auf Veränderungen wie Beläge oder Erkrankungen.

Die normale Mundpflege

Eine fluoridhaltige Zahnpasta für Erwachsene, eine Zahnbürste sowie ein Mundspülbecher bilden die Grundausstattung. Je nach Empfindlichkeit des Zahnfleisches kann eine weiche Zahnbürste verwendet werden. Zahnbürsten sollten auf jeden Fall nach drei bis vier Monaten oder bei Abnutzungserscheinungen auch früher ausgetauscht werden. Elektrische Zahnbürsten entfernen Beläge besser als herkömmliche Handzahnbürsten. Je nach Pflegebedürftigkeit wird die Mundpflege selbst- oder teilselbstständig durchgeführt oder sie muss durch Dritte übernommen werden. Hierbei sollten Wünsche (z. B. die Auswahl der Zahnpasta oder der Mundspülung) berücksichtigt werden.

Hausmittel

- Kamille und Salbei wirken leicht desinfizierend, hautberuhigend, entzündungshemmend und wundheilend.
- Zitrone und Honig weichen Beläge auf und wirken leicht desinfizierend.
- Butter weicht ebenfalls Beläge auf.
- Brotkrusten, Kaugummi oder zuckerfreie Bonbons regen das Kauen und den Speichelfluss an.

Prothesen- und Mundpflege

Unter Zahnprothesen versteht man künstliche Ersatzzähne, wobei zwischen festsitzendem und herausnehmbarem Zahnersatz unterschieden wird. Zahnprothesen können unbedenklich mit Zahnpasta und Zahnbürste gereinigt werden, idealerweise mit einer speziellen Prothesenzahnbürste. Jeden zweiten oder dritten Tag, bei Immunschwäche täglich, sollte eine Reinigung mit einer in Wasser aufgelösten Reinigungstablette und anschließendem gründlichen Abspülen erfolgen. Diese chemische Reinigung ersetzt nicht die mechanische. Der Mundraum kann vorsichtig mit in Mundspüllösung getränkten Kompressen ausgewischt werden. Über Nacht kann die Prothese in Absprache mit dem Zahnarzt trocken gelagert werden.

Quelle: "Tipps für Betroffene und pflegende Angehörige" - Mundgesundheit, Johanniter-Unfall-Hilfe

Sie suchen Unterstützung bei der Pflege eines Angehörigen oder brauchen selbst Hilfe durch einen ambulanten Pflegedienst?

Dann sprechen Sie uns an!
Aktuell haben wir in der Region Schlüsselfeld noch Kapazitäten frei.

Wir erbringen für Sie alle Leistungen im Rahmen der Pflege- und Krankenversicherung sowie verschiedene Zusatzleistungen.

- Behandlungspflege (z.B. Wundversorgung, Medikamentenverabreichung, Injektionen)
- Grundpflege (z.B. Waschen, Duschen, Baden, Hilfe beim An- und Auskleiden)
- Demenzbetreuung
- Palliative Care

Hierzu beraten wir Sie gerne und helfen Ihnen bei der Beantragung von Leistungen bei Pflege- und Krankenkassen, Sozialämtern sowie der Überprüfung der Pflegestufe.

Impressum

Herausgeber:
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Oberfranken
Gutenbergstr. 2a, 96050 Bamberg
Tel. 0951 301079-0

E-Mail: oberfranken@johanniter.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Philipp Geus, Mitglied des Regionalvorstandes

Redaktion: Patrizia Renninger

Gestaltung: Artwork, Patrizia Renninger

Druck: flyeralarm

Fotos: Marcus Brodt, Patrizia Renninger, upfront Photo & Film GmbH, Pexels auf Pixabay, Saskia Rosebrock