

Tipps und Infos zur Pflege

Vermeidung von Stürzen

Ein Sturz kann für ältere Menschen ein einschneidendes Ereignis sein. Denn nicht nur Verletzungen sind oft die Folge, auch das Selbstvertrauen in die eigenen motorischen Fähigkeiten kann dadurch schwinden.

Viele Maßnahmen zur Verhinderung von Stürzen sind gar nicht besonders aufwendig: Bereits durch ein paar Haltegriffe in der Wohnung, einen Termin bei der Ärztin oder beim Arzt oder den Kauf passender Kleidung können Sie die Sturzgefahr verringern und ernste gesundheitliche Schäden vermeiden. Mit den folgenden Tipps senken Sie das Sturzrisiko.

Balance- und Kraftübungen mithilfe von Physiotherapie und Angehörigen helfen, Ihre körperliche Konstitution wiederherzustellen oder aufrechtzuerhalten. Einfache Übungen sind zum Beispiel Aufstehen und Hinsetzen, längeres Stehen und Gehübungen. Das Pflegepersonal führt mit Ihnen Übungen im Rahmen der aktivierenden Grundpflege durch.

Regelmäßige Konsultationen beim Hausarzt oder der Hausärztin garantieren Ihnen, dass Ihr Gesundheitszustand überprüft wird, Medikationen angepasst und gegebenenfalls **fachärztliches Personal** hinzugezogen werden kann.



Bernadette Krug
Assistenz

Es sollte regelmäßig geprüft werden, ob Bedarf für Hilfsmittel wie geeignete Sehhilfen, Rollatoren oder Protektoren besteht. Sanitätshäuser und Optikfachgeschäfte passen die jeweiligen Hilfsmittel auf Ihre Bedürfnisse an.



Ioana Radu
Pflegekraft

Passende Kleidung und Schuhe sowie der richtige Sitz sind recht einfach zu gewährleisten. Tragen Sie keine zu langen und zu weiten Hosen oder Röcke. Anti-Rutsch-Socken sind innerhalb der Wohnung empfehlenswert, um besonders bei geschwollenen Beinen auf Schuhe verzichten zu können. Schuhe sollten Ihnen gut passen, geschlossen und möglichst ohne Schnürsenkel sein.

Wohnraumanpassungen durch verbesserte Beleuchtung, Haltemöglichkeiten, rutschfeste Unterlagen in Bad und Dusche sowie Wannenlifte reduzieren das Unfallrisiko im Alltag. Stolperfallen wie Teppiche und Läufer sollten Sie entfernen.

Eine **Anpassung der Ernährung** mit vitamin- und ballaststoffreicher aufbau-

ender Kost hilft insbesondere Menschen mit geschwächtem Allgemeinzustand. Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um einen kreislaufbedingten Schwindel zu vermeiden.

- Tipps, um Stürze zu vermeiden:**
- o Im gesamten Wohnbereich ist die Beleuchtung gut.
 - o An der Eingangstür befindet sich ein Lichtschalter.
 - o Alle Treppenstufen sind sicher.
 - o Fußmatten vor der Wohnungstür sind bodengleich eingelegt.
 - o Handläufe im Treppenhaus und im Haus sind vollständig.
 - o Türschwellen wurden beseitigt.
 - o Geeignete Hilfsmittel (Stock, Rol-lator etc.) sind stets in Reichweite.
 - o Der Lichtschalter ist vom Bett aus leicht zu erreichen.
 - o Die Höhen der Arbeitsflächen in der Küche sind angepasst.
 - o Oberschränke sind tiefer angebracht.
 - o Im Kochbereich ist rutschhem-mender Bodenbelag verlegt.
 - o Auf Teppiche wird weitestgehend verzichtet. Vorhandene Teppiche sind rutschsicher verlegt.
 - o Die Betthöhe ist angepasst.
 - Der Bodenbelag im Bad ist rutschhem-mend.
 - o An der Badewanne befinden sich Haltegriffe. In der Dusche ist ein Sitz an der Wand befestigt.
 - o Der Toilettensitz ist erhöht.
 - o Der Toilettenpapierhalter ist gut zu erreichen.

Quelle: Johanniter-Expertenstandard Vermeidung von Stürzen

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, Medikamenten-verabreichung, 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 Matthias Merz, Patrizia Renninger

Ganz nah

Nachrichten
rund um die Johanniter
in Schlüsselfeld | 02 2025



Pflege

Welche Unterstützung steht Ihnen zu?

Die Zeit um den Jahreswechsel mit zahl-reiche Feiertagen ist eine besonders fordernde Phase für pflegende Angehörige. Doch es gibt Unterstützungsmöglichkeiten, die Entlastung bringen können – von Verhinderungspflege bis zu finanziellen Hilfen. „Viele Angehörige wissen jeodch nicht, dass sie Anspruch auf Verhinderungspflege haben. Damit können sie sich eine Auszeit gönnen, während die Pflege durch Fachkräfte übernommen wird“, erklärt Ursula Benke, Pflegedienst-leiterin in der Sozialstation Schlüsselfeld. Ab Pflegegrad 2 stehen pflegenden Angehörigen pro Jahr bis zu 3.539 Euro für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zur Verfügung. Aber was genau steckt hinter dem Begriffe Verhinderungspflege?

Verhinderungspflege ist eine Leistung, die pflegende Angehörige entlastet, wenn sie vorübergehend nicht in der Lage sind, die Pflege selbst zu übernehmen. Dies kann z. B. aufgrund von Krankheit oder Urlaub der Fall sein. In diesem Zeitraum wird die Pflege von einer anderen Person, zum Beispiel einem Pflegedienst, übernommen. Verhinderungspflege ist besonders hilfreich, um eine Auszeit zu nehmen, ohne die kontinuierliche Betreuung des pflegebedürftigen Angehörigen zu gefährden.

Ambulante Pflege bedeutet, dass Fachkräfte des Pflegedienstes regelmäßig ins Zuhause des Pflegebedürftigen kommen, um Unterstützung bei der Grundpflege oder medizinischen Versorgung zu leisten. Ambulante Pflege richtet sich an Menschen, die zu Hause bleiben möchten und keine dauerhafte Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung benötigen. Sie kann individuell angepasst werden und bietet den Vorteil, dass der pflegebedürftige Mensch in seiner gewohnten

Umgebung bleibt.

Jede dieser Pflegearten hat ihre Vorteile und kann je nach Bedarf und Situation kombiniert werden, um sowohl die Lebensqualität des Pflegebedürftigen als auch die der Angehörigen zu steigern.

Planung ist alles

„Es ist ganz wichtig, frühzeitig zu



Ursula Benke
Pflegedienstleitung

planen“, betont Ursula Benke. Die Johanniter helfen dabei, passende Unterstützungsangebote zu finden. Ein entscheidender Schritt ist es, den Pflegegrad rechtzeitig zu beantragen – auch wenn noch kein konkreter Bedarf an Pflegeleistungen besteht. „Viele warten, bis eine akute Situation eintritt, doch es ist ratsam, sich schon vorher mit dem Thema Pflege auseinanderzusetzen. Der Antrag auf Pflegegrad kann einige Zeit in Anspruch nehmen und die Einstufung ermöglicht den Zugang zu wichtigen Leistungen und Entlastungsangeboten, die gerade in herausfordernden Phasen eine große Hilfe darstellen“, erklärt Benke weiter.

Der **Pflegegrad** ist die Grundlage, um verschiedene Unterstützungsmaßnahmen zu beantragen, sei es für die Tagespflege, ambulante Pflege oder auch für die Verhinderungspflege. Der Antrag

auf Pflegegrad wird beim Medizinischen Dienst (MD) gestellt und basiert auf einer umfassenden Begutachtung der pflegerischen Bedürfnisse. Auch wenn der Pflegebedarf noch nicht akut erscheint, kann eine frühzeitige Beantragung helfen, die nötigen Hilfen bereits dann in Anspruch zu nehmen, wenn sie gebraucht werden – und nicht erst, wenn es keine Zeit mehr für eine ausführliche Planung gibt.

Die Johanniter beraten bei Fragen in diesem Prozess gern. Durch eine rechtzeitige Antragstellung kann sichergestellt werden, dass pflegende Angehörige nicht unnötig belastet werden und pflegebedürftige Menschen von Anfang an die passende Unterstützung erhalten.

Unser Team im Bild

Auf dieser und den nächsten Seiten stellen wir Ihnen einige Mitglieder des Teams der Sozialstation mit Bild vor, damit Sie uns besser kennenlernen.

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



Pflegegrad

Begutachtung durch den Medizinischen Dienst

Eine zentrale Rolle bei der Feststellung des Pflegegrades spielt der Medizinische Dienst. Sobald man für sich selbst oder einen Angehörigen einen Antrag auf Pflegegrad stellt, beauftragt die Pflegekasse einen Gutachter des Medizinischen Dienstes. Er erstellt ein Gutachten, auf dessen Grundlage der Pflegegrad festgelegt wird.

Hierfür kommt der Gutachter bei dem oder der Pflegebedürftigen zuhause vorbei, um ein ausführliches Gespräch zu führen: Die Eigenständigkeit der Pflegebedürftigen wird in Augenschein genommen, um festzustellen, wo im Alltag Unterstützung nötig ist.

Vorbereitung auf den Termin

Angehörige sollten sich mit dem Pflegebedürftigen vorbereiten und beim Termin selbst dabei sein. Denn die Situation ist ungewohnt und wird leichter, wenn vertraute Personen anwesend sind.

Hier ein paar Tipps:

- Notieren Sie vor dem Termin wichtige Fragen, z.B. zu den Leistungen der Pflegeversicherung oder den Pflegegraden.
- Halten Sie relevante ärztliche Unterlagen bereit, vor allem zu Vorerkrankungen und zur Medikamenteneinnahme.
- Es kann hilfreich sein, vor der Begutachtung ein Pflegetagebuch zu führen, in dem festgehalten wird, bei welchen Alltagstätigkeiten Hilfe nötig ist.
- Auch ein Pflegedienst kann helfen, die Begutachtung vorzubereiten.

- Angehörige sollten vor dem Termin offen und ehrlich über die Bedürfnisse und Wünsche der Pflegebedürftigen sprechen, denn es ist nicht immer leicht, Hilfe von außen zu akzeptieren.

Kriterien der Begutachtung

Für die Erstellung des Gutachtens durch den Medizinischen Dienst gibt es festgelegte Kriterien. Der Grad der Selbstständigkeit wird in sechs Lebensbereichen gemessen und zu einer Gesamtbewertung zusammengeführt. Folgende sechs Bereiche werden dabei begutachtet: Mobilität; kognitive und kommunikative Fähigkeiten; Verhaltensweisen und psychische Problemlage; Selbstversorgung; Bewältigung krankheitsbedingter Anforderungen und Belastungen; Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte. Abhängig davon, wie der Unterstützungsbedarf in den Bereichen ausfällt, wird ein Pflegegrad von eins bis fünf ermittelt. Je höher der Bedarf an Unterstützung bewertet wird, desto höher ist auch der Pflegegrad. Spätestens fünf Wochen nach Antragstellung erhält man den Bescheid über die Entscheidung der Pflegekasse. Wer dieser nicht zustimmt, weil kein Pflegegrad oder ein zu niedriger Pflegegrad festgelegt wurde, kann und sollte Widerspruch einlegen.

Bei Fragen zum Begutachtungsverfahren durch den Medizinischen Dienst hilft Ihnen das Team der Johanniter-Sozialstation gerne weiter.

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- und hat viele Fragen. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit unserer Pflegeberaterin Gabriele Dennert 09552 32100 pflege.oberfranken@johanniter.de



Gabriele Dennert
Pflegekraft



Maria Salca
Pflegekraft



Claudia Lencses
Pflegekraft

Tipps für Angehörige Winterzeit mit Pflegebedürftigen gestalten

Die Zeit um Weihnachten und Silvester bringt oft hohen Erwartungsdruck mit sich – besonders für Angehörige von Pflegebedürftigen. Das Streben nach einem „perfekten“ Fest und stimmungsvollen Feiertagen führt oft zu Stress, obwohl es doch eine Zeit der Besinnung sein sollte. Oft wird es gegen Ende des Jahres hektisch: Es müssen Geschenke besorgt und verpackt, Einkäufe erledigt und Silvester geplant werden. Wenn dann noch die Pflege eines Angehörigen dazukommt, stoßen viele schnell an ihre Grenzen.

Besonders am Wochenende spitzt sich die Situation oft zu: Während das Schulkind noch schnell zum Eislaufen gebracht werden soll und die kleine Tochter das Kostüm für die Krippenaufführung

probieren möchte, muss gleichzeitig sichergestellt sein, dass der pflegebedürftige Vater rechtzeitig Medikamente erhält oder Unterstützung beim Essen bekommt. „Die Tage waren wie ein Drahtseilakt, und ich hatte das Gefühl, nie allem gerecht werden zu können“, erzählt eine Angehörige. Gerade in solchen Momenten wird deutlich, wie wichtig Entlastung ist – zum Beispiel durch ambulante Dienste, die helfen, den Pflegealltag zu organisieren. „Viele Familien übersehen die Möglichkeiten, die ihnen zur Verfügung stehen, um sich in solchen Phasen Unterstützung zu holen“, erklärt Ursula Benke von der Sozialstation Schlüsselfeld.

Mit kleinen Ritualen Großes bewirken „Es sind oft die kleinen, alltäglichen

Dinge, die eine besondere Wärme in die Winterzeit bringen – sei es das Anzünden einer Kerze, das Vorlesen einer Geschichte oder das gemeinsame Singen“, erklärt die Pflegedienstleiterin. Wichtig sei es, die Rituale an die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen anzupassen: Kurze, einfache Abläufe, die weder körperlich noch emotional überfordern. Auch beim Festessen lohnt es sich, pragmatisch zu sein. Wer etwa auf altbekannte Lieblingsgerichte zurückgreift, kann auf aufwendige Menüs verzichten und trotzdem Genussmomente schaffen. „Ein klassischer Kartoffelsalat kann genauso festlich sein wie ein kompliziertes Fünf-Gänge-Menü“, so Benke. Aufgaben können unter Familienmitgliedern verteilt werden und externe Hilfe bietet oft eine wertvolle Entlastung.

7 Tipps für eine entspannte Festzeit

- **Frühzeitig planen:** Überlegen Sie rechtzeitig, welche Aufgaben in der Vorweihnachtszeit anstehen, und verteilen Sie diese auf mehrere Schultern.
- **Unterstützung organisieren:** Nutzen Sie Angebote wie ambulante Pflegedienste, um sich selbst Entlastung zu verschaffen.
- **Rituale anpassen:** Reduzieren Sie den Umfang von Traditionen und gestalten Sie diese pflegegerecht. Ein kleiner, gemeinsam geschmückter Baum kann genauso viel Freude bringen wie ein großer Weihnachtsaufwand.
- **Prioritäten setzen:** Überlegen Sie, welche Aktivitäten Ihnen und Ihrer Familie wirklich wichtig sind – und streichen Sie alles, was zusätzlichen Stress verursacht.
- **Hilfe annehmen:** Bitten Sie Freunde und Verwandte um Unterstützung, z. B. beim Einkaufen, Geschenke einpacken oder für Besorgungen. Viele helfen gerne, wenn sie gezielt gefragt werden.
- **Auszeiten schaffen:** Gönnen Sie sich Momente der Ruhe – sei es mit einer Tasse Tee oder einem Spaziergang. Auch kurze Pausen können helfen, neue Energie zu tanken.
- **Entlastungsbudgets nutzen:** Beantragen Sie rechtzeitig Verhinderungs- oder Entlastungspflege, um finanzielle und praktische Unterstützung zu erhalten. Die Johanniter beraten Sie gerne individuell.



JOHANNITER

Arbeiten mit WÄRME & WERTEN

Wir suchen eine stellvertretende Pflegedienstleitung (m/w/d) für die Sozialstation Schlüsselfeld.

Jetzt bewerben auf qr.johanniter.de/by_ofr_stellvertretende_pdl



Liliane Zorila
Pflegekraft



Kerstin Buscheck
Pflegekraft

Welche Nummer im Notfall?

- 116117** bei
- Erkältungen mit Fieber, höher als 39 Grad
 - starken Hals- und Ohrenschmerzen
 - akuten Bauch- und Rückenschmerzen
 - kleineren Schnittverletzungen

- 112** bei
- lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall
 - schweren Schnitt- und Platzwunden
 - Kochenbrüchen
 - Verbrennungen