



Liebe Leserin, lieber Leser!

Durch die gestiegenen Energie- und Lebensmittelpreise müssen viele immer genauer rechnen. Pflegende Angehörige mögen sich in dieser Situation fragen, ob sie auf eine professionelle pflegerische Unterstützung verzichten können, um das Pflegegeld ihrem Haushaltsbudget zuzuschlagen. Dabei werden häufig zwei Dinge übersehen: Das Budget für professionelle Unterstützung ist größer als das reine Pflegegeld und wer auf diese Hilfe verzichtet, verliert viele Möglichkeiten, den Pflegealltag so zu gestalten, dass sich alle Beteiligten wohlfühlen. Es wird auch oft unterschätzt, wie sehr die Pflege zu Hause auf Dauer belasten kann. Deshalb möchte ich Ihnen sagen: Nehmen Sie Unterstützung in Anspruch, denn es ist das Wichtigste, dass Sie als pflegende Angehörige gesund bleiben!

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen, bunten Frühling!

Ihre

Ulrike Meister
Geschäftsführerin



AUSGABE 27 | 2023

UNSERE THEMEN

- Balanceakt
Beruf und Pflege vereinbaren
- Schützt Ihre Gesundheit
Medikationsplan

Damit die Pflege zu Hause langfristig gelingt, ist Unterstützung wichtig.

Leistungen nach SGB XI – was ist das eigentlich?

Gemeinsam die Pflege meistern

Die Begriffe rund um Pflegeleistungen können verwirrend sein. Was genau sind beispielsweise Leistungen nach SGB XI? Die Fachkräfte der Sozialstation Mittlerer Breisgau unterstützen täglich 350 Patientinnen und Patienten mit diesen Leistungen. Wir erklären, was das bedeutet und warum es so wichtig ist.

Die Abkürzung **SGB XI** steht für das Sozialgesetzbuch, Elftes Buch, das die Leistungen der Pflegeversicherung beschreibt. Wenn alte oder kranke Menschen in einen Pflegegrad von 2 bis 5 eingestuft sind und zu Hause betreut werden, haben sie einen Anspruch auf Unterstützung. Sie können Pflegegeld beziehen und darüber frei verfügen. Häufig wird dieses Pflegegeld als Anerkennung für die Hilfe von Familie, Freunden oder Nachbarn eingesetzt.

Wird ein ambulanter Pflegedienst wie die Sozialstation Mittlerer Breisgau beauftragt, wandelt sich das Pflegegeld in sogenannte Pflegeleistungen. Dieser Begriff ist leicht irreführend, denn es geht hier nicht um eine Unterstützung durch Sachen oder Dinge, sondern um die Dienstleistungen, die von unseren Mitarbeitenden erbracht werden. Die Fachkräfte unserer Sozialstation helfen bei der morgendlichen und abendlichen Körperpflege, beim An- und Ausziehen und beim Gang zur Toilette. Wir betten unsere Klientinnen und Klienten so, dass sie angenehm sitzen oder liegen, und wir mobilisieren sanft die Gelenke oder leiten Atemübungen an. Darüber hinaus unterstützen wir beim Zubereiten einer Mahlzeit und beim anschließenden Essen. Auch Einkäufe werden erledigt und der Haushalt in Schuss gehalten.

Wer in den **Pflegegrad 2** eingestuft ist, hat zurzeit beispielsweise Anspruch auf 316 Euro Pflegegeld oder auf 724 Euro Pflegesachleistungen – oder eine Kombination aus beiden. In finanziell angespannten Zeiten kann der Gedanke aufkommen, Geld zu sparen und zu versuchen,



Die Aufgaben gut verteilen

den gesamten Pflegealltag alleine zu stemmen. Dabei erleben wir häufig, dass pflegende Angehörige an und auch über ihre Grenzen gehen. Im schlimmsten Fall werden sie selber krank.

Viele pflegende Angehörige unterschätzen, wie wichtig Auszeiten und Ruhe für sie selbst sind. Das gilt besonders für diejenigen, die an Demenz erkrankte Familienmitglieder pflegen. Die Unterstützung durch Profis ist also nur auf den ersten Blick ein vielleicht verzichtbarer „Luxus“. Auf Dauer ist diese Hilfe ungemein wertvoll, weil pflegende Angehörige an Körper und Seele länger gesund bleiben und auch langfristig ihren lieben Menschen versorgen können.

Pflegende Angehörige Belastet und bereichert

Mehr als ein Drittel der Menschen, die Angehörige zu Hause pflegen, fühlen sich extrem belastet. Das ermittelte eine große Studie des Sozialverbandes VdK im Jahr 2022. Forscher des Uniklinikums Erlangen und der Friedrich-Alexander-Universität beleuchteten jetzt eine andere Seite der häuslichen Pflege: Sie fragten nach positiven Wirkungen. Mehr als 900 pflegende Angehörige nahmen teil und gut 60 Prozent gaben an, dass ihnen durch die Pflege deutlicher geworden sei, welche Werte ihnen persönlich im Leben wichtig sind. Mehr als die Hälfte sagte, dass sie viel dazu gelernt haben, und rund 40 Prozent haben gelernt, ihre Zeit besser zu organisieren. Diese positiven Entwicklungen werden völlig unabhängig von der empfundenen Belastung erlebt.

Wie lassen sich Beruf und Pflege vereinbaren?

Vollzeit mal zwei



Einen Beruf ausüben und zu Hause die Eltern oder ein anderes Familienmitglied pflegen – das ist eine Herausforderung. Deshalb ist es wichtig, gut auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Engagierte Arbeitgeber unterstützen ihre Beschäftigten dabei, die Situation zu meistern.

In ihrem **Betrieb** spricht Sabine Heinrichs nicht gern darüber, dass sie zu Hause ihren Vater pflegt. Sie hat Angst, dass ihre Kolleginnen und Kollegen oder ihre Vorgesetzte vielleicht meinen, sie wäre dadurch nicht mehr leistungsfähig. Denn es ist ja allgemein bekannt, dass die Betreuung und Pflege eines kranken Angehörigen eine große Herausforderung ist. Oft macht Sabine Heinrichs keine Pausen, weil sie Dinge rund um die Pflege organisieren muss. Manchmal ruft sie auch zu Hause an, um sich zu vergewissern, dass

grafische Entwicklung steigt die Zahl der Beschäftigten, die zu Hause ihre Eltern, ihren Ehepartner oder ein anderes Familienmitglied pflegen. Insgesamt werden mehr als vier Millionen Menschen zu Hause betreut und ohne dieses Engagement der Angehörigen wäre das Gesundheits- und Pflegesystem in Deutschland völlig überfordert. Darauf hat auch der Gesetzgeber reagiert und Regelungen getroffen, damit sich Beruf und Familie besser vereinbaren lassen. Im Einzelnen sind das:

Familienpflegezeit: zwei Jahre lang Reduktion der Arbeitszeit auf durchschnittlich bis zu 15 Wochenstunden (nur bei Betrieben mit mehr als 25 Beschäftigten)

Einigung auf freiwilliger Basis

Innerhalb dieser Gesetze sind Unternehmen unterschiedlich stark bemüht, sich auf die Bedürfnisse von

Nur wenn berufstätige Pflegende auch für sich selbst sorgen und gesund bleiben, kann die Pflege langfristig gelingen.

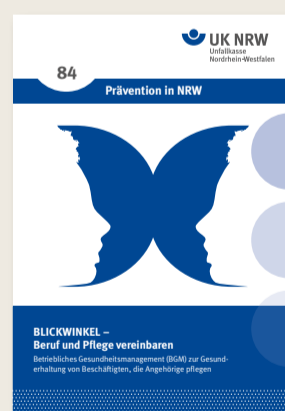
es ihrem Vater gut geht. An anderen Tagen arbeitet Sabine Heinrichs ohne wirkliche Pause durch, um zu zeigen, dass sie voll leistungsfähig ist. Am Feierabend muss sie schnell nach Hause und Kontakte im Betrieb pflegt sie aus Zeitgründen schon länger nicht mehr. Im Urlaub kümmert sie sich um Dinge, die im Alltag liegen bleiben, und betreut ihren Vater noch fürsorglicher.

Der gesetzliche Rahmen

Sabine Heinrichs steht stellvertretend für viele pflegende Angehörige, die berufstätig sind. Durch die demo-

Kurzfristige Arbeitsverhinderung: unbezahlte Freistellung an zehn Tagen, wenn überraschend ein Familienmitglied zum Pflegefall wird oder die Pflege akut nicht sichergestellt ist, inklusive Pflegeunterstützungsgeld

Pflegezeit: bis zu sechs Monate unbezahlte Freistellung von der Arbeit für die Pflege eines oder einer nahen Angehörigen mit Pflegegrad, aber nur wenn der Betrieb mehr als 15 Mitarbeitende hat. Um den Verdienstausfall auszugleichen, gibt es zinslose Darlehen.



BLICKWINKEL – BERUF UND PFLEGE VEREINBAREN

Die Broschüre „Blickwinkel – Beruf und Pflege vereinbaren“ der Unfallkasse NRW richtet sich in erster Linie an Vereinbarkeitsberaterinnen und -berater in Unternehmen. Sie enthält aber auch sehr viel Wissenswertes für pflegende Beschäftigte. Kostenfreie Bestellung oder Download über www.unfallkasse-nrw.de



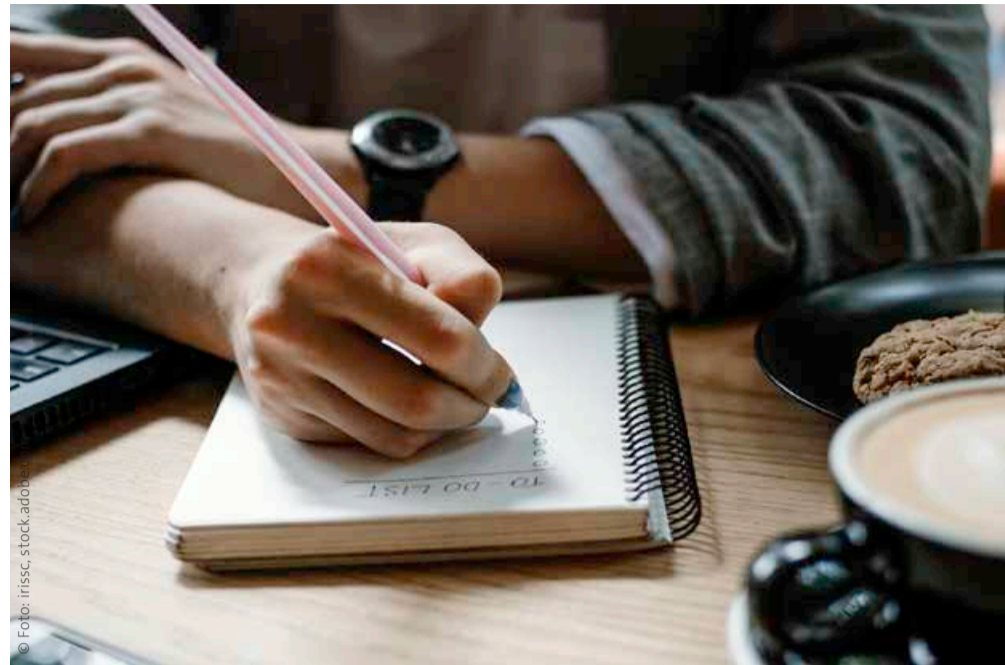
Gesünder arbeiten. Besser leben.

Dein Jahresbegleiter

Ein kleines Buch mit 52 Inspirationen für Selbstfürsorge und Stressbalance mit Platz für Notizen und Kalendarium. Ein schönes Geschenk für sich selbst, mit liebenswerten Illustrationen. Autorin Carola Kleinschmidt ist Trainerin für Stressmanagement. Es gibt jedes Jahr eine neue Auflage des Buchs und darüber hinaus eine immerwährende Variante. Zu beziehen über www.dein-gutes-jahr.de 20 Euro.



Kolleginnen und Kollegen, der Personalrat oder Vereinbarkeitsberaterinnen bzw. -berater können helfen, die Situation am Arbeitsplatz zu gestalten.



Feste Termine für die Selbstfürsorge einplanen. Damit steigt die Motivation, auf Dauer dranzubleiben.

pflegenden Angehörigen einzulassen. In kleineren Betrieben müssen sich Arbeitgeber und Angestellte generell auf freiwilliger Basis einigen. Wo es ein betriebliches Gesundheitsmanagement gibt, werden in der Regel auch Konzepte umgesetzt, die speziell pflegende Angehörige im Blick haben. Dann stehen beispielsweise sogenannte Vereinbarkeitsberaterin-

Belastungen für Psyche und Körper sind enorm.

Netzwerke schaffen

Ein wichtiger Schritt für die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist es, Netzwerke zu schaffen. Durch die Gespräche und die Zusammenarbeit lassen sich viele Informationen sam-

sprüche und individuelle betriebliche Angebote informieren. Kolleginnen und Kollegen im Netzwerk können kurzfristig einspringen und Arbeit übernehmen. Familie, Freunde und Nachbarn sind ansprechbar, wenn man selbst erkrankt oder einen Urlaub planen möchte. Pflegeberater und -beraterinnen bieten umfassende Informationen rund um die häusliche Pflegeorganisation und Betreuung, während Pflegeberatungsstellen wissen, welche Angebote es zusätzlich in den Kommunen gibt.

- Was sind meine größten Stresspunkte im Pflegealltag?
- Was bin ich für ein Typ? Sind Nähe und Routinen für mich wichtig (und waren es schon immer)? Oder brauche ich mehr Distanz und Abwechslung?
- Wobei kann ich am besten abschalten und mich entspannen?
- Was würde ich gern öfter tun?
- Was lässt mich lächeln? |

Autorin: Sabine Anne Lück
© GEPFLEGT ZU HAUSE

Individuelle Netzwerke sind wichtig: im Betrieb, für die Pflege zu Hause und für den Notfall.

nen oder -berater zur Verfügung. Sie sind Ansprechpartner für pflegende Beschäftigte und betrachten sowohl die konkrete Arbeitssituation im Betrieb wie auch den gesamten (Pflege-)Alltag, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Beratung unbedingt in Anspruch nehmen

Kleinere Unternehmen arbeiten manchmal mit externen Experten zusammen. Wenn ein solches Angebot besteht, sollte es unbedingt in Anspruch genommen werden. Der Gedanke „Ich schaff das schon alleine“ führt mit zunehmender Dauer der Pflege nämlich fast immer in die Krise. Häufig wird zu Beginn nicht bedacht, dass der kranke Mensch in der Regel nicht wieder gesund und der Aufwand für die Pflege immer größer wird. Viele pflegende Beschäftigte stehen zu Hause für den kranken Menschen ununterbrochen zur Verfügung. Dadurch sind sie viel enger und näher zusammen als vielleicht jemals zuvor. Das verändert das Leben und kann auch einen Abschied von der gesamten bisherigen Lebensplanung bedeuten. Die daraus entstehenden

meln, es entstehen neue Ideen und manchmal tauchen bislang nicht bedachte Möglichkeiten auf.

Zu einem betrieblichen Netzwerk könnten gehören: der Vereinbarkeitsberater oder die -beraterin, der Personalrat, die Gleichstellungsbeauftragte, bestimmte Kolleginnen und Kollegen, der Pflegedienst, eine Nachbarin, eine Haushaltshilfe, falls vorhanden Entspannungsangebote im Unternehmen wie Yoga oder Achtsamkeitstraining.

Ein individuelles Netzwerk für zu Hause besteht beispielsweise aus Pflegedienst, Kurzzeitpflege, Haushaltshilfe, Freunden, Nachbarn, ehrenamtlichen Entlastungskräften und der Pflegeberatungsstelle.

Ein mögliches Notfall-Netzwerk kann sein: Familie, Freunde, Nachbarn, Pflegedienst, Notfallnummer für pflegende Angehörige, Telefonseelsorge, sozial-psychiatrischer Notdienst, Kurzzeitpflege und Nachtpflege im Umkreis, Servicetelefon „Wege zur Pflege“, Hausnotruf, Alzheimer-Telefon.

Personalrat und Vereinbarkeitsberaterinnen oder -berater können über Arbeitszeitmodelle, gesetzliche An-

Tagespläne nutzen

Tagespläne können dabei helfen, alle Maßnahmen und Unterstützenden sinnvoll in den Tag einzuplanen. Ganz wichtig ist dabei auch, dass die Selbstfürsorge feste Termine bekommt. Ein gesunder Egoismus, also in gewissem Maße an sich denken und etwas für sich tun, ist eine wichtige Eigenschaft, um gesund zu bleiben. Ein fester Plan kann motivieren, alles auf Dauer umzusetzen. Halten Sie diese Pläne am besten schriftlich fest. Dafür bietet beispielsweise die Unfallkasse NRW entsprechende Vorlagen an.

Über sich selbst nachdenken

Um die individuell passenden Lösungen zu finden, ist es wichtig, sich vorab über die eigene Motivation, die eigenen Werte und auch die Familientraditionen und -geschichte klar zu werden.

Wichtige Fragen sind:

- Warum vereinbare ich Pflege und Beruf?
- Welche Erfahrungen in meiner (Familien-)Geschichte haben mich geprägt?
- Was glaube ich, wo meine Grenzen liegen?



LÖSUNGEN IM BETRIEB

- individuelle Verabredungen und flexible Arbeitszeitmodelle, wie Verkürzung der Arbeitszeit bei ungeplanten Abwesenheiten, kurzfristige Sonderurlaube im Notfall
- Telearbeitsplätze
- Jobsharing, Lebensarbeitszeitkonten, Home-Office
- Freistellung mit Zeitbudgets
- Aufgaben umstrukturieren
- pünktlicher Feierabend dank gut funktionierender Vertretungsregelung

Ein vollständiger Medikationsplan schützt die Gesundheit

Dieser Plan ist Gold wert

Der Medikationsplan – alle Medikamente im Blick

geb.: 27.02.1953

Medikationsplan für: **Andrea Musterfrau**

ausgedruckt von: Praxis Dr. Müller, Weißstr. 543, 12345 Beispielhausen
E-Mail: mueller@beispielhausen.de

ausgedruckt am: 17.09.2019

Seite ___ von ___

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	morgens	mittags	abends	zur Nacht	Einheit	Hinweise	Grund
Wirkstoff A	Handelsname 1	125 mg	Tabletten	1	0	0	0	Stück	0,5 Std. vor dem Frühstück	Schilddrüsenunterfunktion
Wirkstoff B	Handelsname 2	160 mg	Tabletten	1	0	1	0	Stück		Bluthochdruck/Herzschwäche
Wirkstoff C	Handelsname 3	100 E/ml	Lösung	20	0	20	0	I.E.*	Unmittelbar vor den Mahlzeiten spritzen, Wechseln der Einstichstellen	Diabetes
zu besonderen Zeiten anzuwendende Medikamente										
Wirkstoff D	Handelsname 4	180 mg	Pflaster	alle 2 Tage				Stück		Schmerzen
Wirkstoff E	Handelsname 5	1 mg/ml	Lösung	20	20	20	0	Tropfen	bei Bedarf mit etwas Flüssigkeit verdünnt vor den Mahlzeiten	Übelkeit
Selbstmedikation										
Wirkstoff F	Handelsname 6	300 mg	Tabl.	1	0	0	1	Stück	Einnehmen bis zum 12.11.2019	depressive Stimmungen

Für Vollständigkeit und Aktualität des Medikationsplans wird keine Gewähr übernommen.
Erstellt durch die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick!“ in Anlehnung an den bundeseinheitlichen Medikationsplan. * Internationale Einheiten

Wird schon passen! In vielen Bereichen des Lebens kann es entspannend sein, nicht alles auf die Goldwaage zu legen. Bei der Einnahme von Medikamenten ist das anders, besonders wenn es mehrere sind. Hier ist absolute Genauigkeit gefragt. Der Medikationsplan hilft dabei und es lohnt sich, ihn vollständig und aktuell zu halten.

chem Grund sie verschrieben wurden. In der Regel funktioniert das Erstellen eines Medikationsplans recht gut, doch er muss auch aktuell sein, um wirklich seinen vollen Nutzen zu entfalten. Das kann besonders in einer Notsituation wichtig werden, wenn schnell Entscheidungen über eine Behandlung getroffen werden müssen. Ein aktueller Medikationsplan ist dann eine enorme Hilfe für die behandelnden medizinischen Kräfte.

Manchmal gehen immer noch Informationen zwischen den einzelnen Arztpraxen verloren, beispielsweise wenn Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt gar nicht weiß, dass Sie eine spezialisierte Praxis aufgesucht haben und ein Me-

dikament verordnet wurde. Deshalb ist es gut, wenn Sie selbst mit darauf achten, dass der Plan aktuell ist, inklusive aller frei verkäuflichen Arzneimittel, die Sie einnehmen. Mit der elektronischen Gesundheitskarte ist es auch möglich, den Medikationsplan auf der Versichertenkarte zu speichern. Der Vorteil ist, dass Sie die Karte in der Regel bei jedem Arztbesuch und im Notfall direkt greifbar haben. Sie entscheiden, wer den elektronischen Medikationsplan auf der Karte lesen oder ergänzen darf. Um diese Funktion zu nutzen, muss die Karte mit der PIN freigegeben werden. Sind Ihnen Papier und Stift lieber, können Sie auch weiterhin einen Ausdruck verlangen – und darauf achten, dass die Liste vollständig ist. Denn das ist das Wichtigste. | *Autorin: Sabine Anne Lück*

Im Alter stehen wir häufig in Kontakt mit mehreren Ärzten. Neben der Hausärztin oder dem Hausarzt sind zunehmend Spezialistinnen und Spezialisten gefragt, die sich beispielsweise um unsere Herzgesundheit kümmern oder orthopädische Probleme behandeln. Jeder verschreibt ein Medikament und manchmal weiß der eine nicht, was der andere verordnet hat. Dadurch kann eine Therapie beeinträchtigt werden oder es können im schlimmsten Fall gefährliche Wechselwirkungen zwischen den Medikamenten entstehen, die die Gesundheit weiter angreifen.

festgeschrieben. Alle Patientinnen und Patienten, die mindestens drei verordnete Arzneimittel über vier Wochen oder länger anwenden, haben einen solchen Anspruch.

Meistens erstellt die Hausärztin bzw. der Hausarzt diese Übersicht über die Medikamente und druckt sie aus. Manchmal kann das auch eine Fachärztin/ein Facharzt übernehmen. Eingetragen wird, welche Medikamente mit welchem Wirkstoff wann und in welcher Stärke und Darreichungsform eingenommen werden und aus wel-

Um genau das zu verhindern, wurde vor einigen Jahren ein gesetzlicher Anspruch auf einen Medikationsplan

Frei verkäuflich = ungefährlich?

Weit verbreitet ist der Gedanke, dass frei verkäufliche Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel „ungefährlich“ sind und deshalb gar nicht im Medikationsplan auftauchen müssen. Doch Vorsicht! Auch diese Präparate können unerwünschte Wechselwirkungen verursachen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Bescheid sagen, welche frei verkäuflichen Arzneimittel Sie einnehmen.

Sie haben keinen Plan bekommen?

Sie nehmen drei verordnete Medikamente über vier Wochen oder länger und haben keinen Medikationsplan bekommen? Sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf an. Er ist dazu verpflichtet, Ihnen einen Plan auszustellen. Ein vollständiger, aktualisierter Plan schützt Sie!

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen • Telefon 07663 8969-200

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V., Breisach • Telefon 07667 90588-0

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen • Telefon 07666 900980

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V., Teningen • Telefon 07641 96269821

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH, Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation

St. Franziskus gGmbH, Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V., Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage: 10.400 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

Lück + Sitz Medien Partnerschaft
Journalistin und Grafik-Designerin,
info@lueck-sitz-medien.de
Telefon 02224 987440

Kein Anspruch auf einen Medikationsplan?

Sie haben keinen Anspruch auf einen Medikationsplan? Führen Sie selber einen. Halten Sie ihn aktuell und tragen Sie ihn am besten immer bei sich. Im Notfall kann das sehr wertvoll sein. Frei verkäufliche Arzneimittel nicht vergessen! Und gegebenenfalls auch Allergien aufführen, wenn Sie bestimmte Arzneimittel oder Wirkstoffe nicht vertragen. Muster für den bundeseinheitlichen Medikationsplan gibt es beispielsweise hier:

www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de

Heiter bleiben, wenn es ernst wird



© Peter Gaymann, www.demensch.gaymann.de Die Zeichnung stammt aus dem DEMENSCH-Kalender.