

THEMEN

Reden ist Gold

Neue Kraft tanken im
Gesprächskreis Seite 2

Wenn's klick macht

Mit LernNet fit in Sachen
Computer Seite 3

Glückspilz gesucht

Knobelspaß für
Besserwisser Seite 4

NACHGEFRAGT

Pflegeversicherung
weiterentwickeln



Roland Sing, VdK-Landesverbands-
vorsitzender, Vizepräsident VdK
Deutschland

Welche Unterstützung müssten
pflegende Angehörige erhalten?

Notwendig sind nicht nur Ein-
richtungen der Tages- und Nacht-
pflege, auch Begleitdienste zum
Arzt, zum Einkaufen; Menschen,
die auf ein Gespräch vorbeikom-
men. Diese Angebote dürfen die
Betroffenen finanziell nicht belas-
ten. Wir müssen die Pflegeversi-
cherung weiterentwickeln, damit
es auch für Demenzkranke besse-
re Leistungen gibt.

Wie beurteilen Sie das belisa-Modell?

Ein vielversprechender Ansatz.
Solche Initiativen braucht es
überall im Land.

Verraten Sie drei Wünsche für Ihren
glücklichen Lebensabend?

Viele Menschen haben Angst vor
Alter und Pflegebedürftigkeit.
Ich wäre froh, wenn wir dies än-
dern könnten, sich mein Einsatz
gelohnt hätte. Außerdem, wenn
meine Angehörigen meine etwa-
ige Pflegebedürftigkeit zu Hause
nicht als Belastung empfänden.
Ich hoffe, dass alltagsunterstüt-
zende Assistenzlösungen dann
ganz und gäbe sind.



In guten Händen älter werden

Für Marc-André ist seine Oma Anna März die beste der Welt, auch wenn sie sich gesundheitlich nicht mehr so fit fühlt. Um den Alltag in ihrer Wohnung zu meistern, braucht die 78-Jährige Hilfe. Tochter Martina Marek ist fast rund um die Uhr für ihre Mutter da. Damit gehört sie zu den zahlreichen Deutschen, die einen Angehörigen daheim versorgen. Mehr auf Seite 2.

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE

Wer pflegt, braucht Unterstützung

Bis 2030 wird die Zahl der pfle-
gebedürftigen Menschen in Baden-
Württemberg um gut ein
Drittel auf 374.000 wachsen –
das sind mehr, als Mannheim
Einwohner hat. Zu Hause über-
nimmt in neun von zehn Fällen
ein Angehöriger die Pflege. belisa
informiert, welche Hilfen es gibt.

Wer pflegt, stellt seine Bedürfni-
se zurück. Jeder Zweite reduziert
die Arbeitsstunden im Job oder
gibt ihn ganz auf. „Der selbstlose
Dienst führt durch die Belastung
oft zu depressiven Verstimmun-
gen. Helfer müssen Kraft tanken
können“, sagt belisa-Vorsitzender
Dr. Peter Högerle.
Der Gesetzgeber unterstützt pfle-
gende Angehörige:

Kurzzeitpflege (§ 42 SGB XI)

Die jährlich bis zu vier Wochen
dauernde Pflege und Betreuung
in einer stationären Pflegeein-
richtung soll die Angehörigen
entlasten oder die Rückkehr nach
einem Klinikaufenthalt erleich-
tern. Vergütung: bis 1.550 Euro
pro Jahr, unabhängig von der
Pflegestufe.

Tagespflege/Tagesbetreuung (§ 41 SGB XI)

Sie wird etwa von
den Johanniter
Pflegewohnhäu-
sersieben Tage in
der Woche angebo-
ten und umfasst beispielsweise
Physio- und Ergotherapie, Musi-
zieren und gesellige Kaffeetach-

mittage. Bei Pflegestufe 1 lassen
sich fünf Tage pro Monat über die
Pflegekasse finanzieren.

Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI)

Eine „Ersatzperson“, oft eine
Fachkraft der Sozialstation, un-
terstützt die Angehörigen bei der
Pflege zu Hause. Nach den ers-
ten sechs Pflegemonaten ist die
Verhinderungspflege möglich
und auf beliebig viele
Tage im Jahr auf-
zusplitten. Sie lässt
sich mit der Kurz-
zeitpflege kombi-
nieren. Kostenüber-
nahme für die Fachkraft: bis zu
1.550 Euro pro Jahr bzw. die ma-
ximale Höhe des Pflegegeldes.

**Nur 10% der Berech-
tigten nehmen Pfl-
geangebote wahr.**

WARUM BELISA?



Karin Albrecht,
Leiterin Sozialstation Heubach

„Die Vielfalt der belisa-Angebote
erhöht die Chance, lange daheim
zu leben. Das unterstützen wir von
Herzen.“



Wolfgang Werner,
Fahrdienstleiter

„Wir machen Menschen mobil
und helfen ihnen, weiter am Le-
ben teilhaben zu können. Das ist
eine wunderbare Aufgabe.“



Jutta Krauß,
Johanniter-Einrichtungsleiterin

„Pflegerische Angehörige brauchen
auch Zeit für sich. Gemeinsam
mit belisa bieten wir kompetente
Entlastung.“

KOMPAKT

Angebote von belisa

- 1 Fachpflegerische und
hauswirtschaftliche Hilfen
- 2 Versorgung mit Alltagspro-
dukten, Beratung über Auslie-
ferung von Medikamenten
- 3 Barrierefreies Wohnen
zu Hause
- 4 Technische altersunter-
stützende Assistenzsysteme
- 5 Ambulante Dienste des
Elisabethenvereins, zu dem
belisa gehört

EDITORIAL

Mit Vorurteilen aufräumen



Liebe Leserinnen und Leser,
sich zu Hause um einen Pflegebe-
dürftigen zu kümmern ist Her-
zenssache. Für viele bedeutet das
Eheversprechen „In guten wie in
schlechten Zeiten“, dem Partner
zur Seite zu stehen – auch wenn er
kontinuierlich Hilfe braucht. Was
für Ehepaare selbstverständlich
ist, gilt ebenso für Familienmit-
glieder. Sie sind für Verwandte
da, die dauerhaft Unterstützung
benötigen. Der Weg in ein Alters-
oder Pflegeheim wird erst gegang-
en, wenn die Pflege daheim nicht
mehr möglich ist.

Leider wird dieses Engagement
noch immer zu wenig wahrgen-
ommen und wertgeschätzt.
Hartnäckig hält sich die Mei-
nung: Wer etwa den demenz-
kranken Vater für einige Stunden
von anderen betreuen lässt, ist
nicht mit ganzer Kraft im Einsatz.

Mit Vorurteilen wie diesem
möchten wir im neuen belisa ma-
gazin aufräumen. Nur wer sich
bei der Pflege helfen lässt, kann
weiter gut helfen.

Christine Bart

Ihre Christine Bart

PFLEGE DAHEIM

Mit Leib und Seele im Einsatz



Martina Marek hat den Alltag an die Pflege ihrer demenzkranken Mutter Anna März angepasst.

„Ich unterstütze sie bei allem, was sie nicht mehr alleine kann, etwa sich an- und ausziehen, Essen zuzubereiten und zum Arzt zu fahren“, sagt die 50-Jährige, die

als Stationsassistentin im Krankenhaus arbeitet. Ehemann Werner, Sohn Marc-André und ihre

Geschwister helfen ihr. „Wir sind mit Leib und Seele im Einsatz. Das zehrt öfter an den Kräften“, betont Martina Marek.

Wichtig ist ihr der Austausch mit anderen, die sich auch um einen

Angehörigen kümmern. Die Sozialstation Rosenstein schaut täglich bei Anna März vorbei.

Einmal in der Woche besucht die 78-Jährige das Café belissima und die Heubacher Demenzgruppe. „Da fühlt sie sich wohl. Ich genieße die Auszeit und natürlich auch, dass sie noch daheim wohnt und wir zusammen lachen können“, so Martina Marek.

„Ich schätze es sehr, dass sich alle so gut um mich kümmern.“ *Anna März*



Anna März (r.) und ihre Tochter Martina Marek genießen es, gemeinsam zu lachen.

WEGWEISER

Buchtipps

„Gelassenheit – Was wir gewinnen, wenn wir älter werden“ von Wilhelm Schmid



Gelassenheit ist in jeder Lebensphase ein Gewinn, insbesondere beim Älterwerden. Der Berliner Lebenskunstphilosoph und Bestsellerautor Wilhelm Schmid zeigt in zehn Schritten den Weg dahin. Ein Buch für die Zeit, in der Gelassenheit für den Einzelnen und für die Gesellschaft zur begehrten Ressource wird.

DIE BESONDERE ZAHL

3,2 Mio. zusätzliche Vollzeitpflegekräfte würde Deutschland ohne pflegende Angehörige benötigen.

BELISA-KOFFER

Probieren geht über Studieren

Technische Hilfsmittel machen den Alltag leichter und sicherer. belisa hat einige davon zum Ausprobieren in einem Produktkoffer gebündelt, der kostenlos ausgeliehen werden kann.

Großstastentelefon

- einfach zu bedienen
- drei Fototasten zur Direktwahl
- hörgerätekompatibel

Universalfernbedienung

- leicht zu handhaben
- für Radio und Fernseher einsetzbar
- sieben programmierbare Bedientasten

Rauchwarnmelder

- alarmiert lautstark bei Brand
- einfache Montage
- fest eingebaute Zehn-Jahres-Batterie



Im Koffer enthalten sind zudem ein Objektfinder, Nachtlicht, Medikamentenspender, Hausnotrufgerät, eine Alarmtrittmatte sowie ein Ordner mit Infos über weitere technische Hilfsmittel.

IM GESPRÄCH

„Auch mal jammern dürfen“



Immer ein offenes Ohr: Birgit Mezger vom Gesprächskreis.

Sechsmal im Jahr trifft sich der Gesprächskreis für Menschen, die ein Familienmitglied betreuen oder pflegen. Gemeinsam mit Angelika Meyer leitet Birgit Mezger von der Ökumenischen Sozialstation Rosenstein die Gruppe. Dem belisa magazin verriet sie, was es mit Verstehen, Vernetzen und Verschnaufen auf sich hat.

Welche Anliegen haben die Teilnehmer des Gesprächskreises?

Sie wollen über die Problematik zu Hause reden. Nichtbetroffene haben oft kein Interesse oder Verständnis für Alltagssituationen in der Pflege dementer bzw. anderweitig erkrankter Patienten. Das ist im Gesprächskreis anders. Hier hören Gleichgesinnte zu.

Wo liegen die Vorteile der Gruppe?

Wir machen Übungen zum Entspannen und Abschalten. Man kann sich mit anderen vernetzen und auch mal klagen und jam-

mern. Es gibt Tipps von Angehörigen, die aus der Praxis heraus Fachmann oder Fachfrau sind. Das sorgt für Halt und gibt neue Kraft zum Weitermachen.

Sind nur Frauen dabei oder auch Männer?

Aus Erfahrung wissen wir, dass es überwiegend Frauen sind, die die Pflege zu Hause übernehmen. Derzeit besteht der Gesprächskreis aus vier bis sechs Teilnehmern, alles Frauen. Männer sind in unserer Runde natürlich auch immer willkommen.

Aus welchen Beweggründen pflegen Angehörige ein Familienmitglied?

Für viele ist es einfach selbstverständlich und hat viel mit dem familiären Zusammenhalt zu tun: Ehepartner haben sich vor dem Traualtar versprochen, immer füreinander da zu sein, Kinder wollen ihren Eltern etwas zurückgeben. Manche möchten auch nicht alleine sein und entscheiden sich daher für die Pflege daheim.

Wie lange dauert diese Pflege in der Regel?

Das ist natürlich immer unterschiedlich. Häufig sind es viele Jahre.

Was entlastet Angehörige am meisten?

Ganz klar: eine Auszeit, in der sie verschnaufen können. Ermöglicht wird dies etwa durch Betreuungsgruppen und Einzelbetreuung daheim, wo sich auch andere fachmännisch für eine bestimmte Zeit um den oder die Pflegebedürftige kümmern.

Weitere Infos und Anmeldung: Telefon 07173 91000

HILFE KOMPAKT

Zeit zum Durchatmen

belisa bündelt zahlreiche Angebote, die pflegende Angehörige in Böbingen und Umgebung entlasten. Hierzu zählen: hauswirtschaftliche Unterstützung durch die organisierte Nachbarschaftshilfe und Familienhilfe der Ökumenischen Sozialstation, die 24-Stunden-Hilfe aus Osteuropa, Angebote des Elisabethenvereins wie Fahrdienst und Mittagstisch, das Café belissima sowie die Beratung für Angehörige von Menschen mit Demenz. Zusammengefasst sind alle Angebote auf einer speziellen Checkliste. Diese gibt es in der belisa-Geschäftsstelle oder im Internet unter www.elisabethenverein-boebingen.de.

RECHT: DAS IST NEU

Von Gesetzeswegen

Um Familie, Pflege und Beruf besser vereinbaren zu können, gibt es für pflegende Angehörige die Möglichkeit einer zehntägigen Auszeit im Akutfall. Die Kosten werden im Sinne eines Pflegeunterstützungsgeldes erstattet. Bei sechs Monaten Pflegezeit besteht ein Rechtsanspruch auf ein zinsloses Darlehen, um den Lebensunterhalt zu sichern. Auch Beschäftigte, die eine Freistellung nach dem Familienpflegezeitgesetz wählen, haben Anspruch auf ein solches Darlehen. Die Angebote sollen finanziell bei der Pflege unterstützen. belisa informiert über weitere Details und hilft auch beim Ausfüllen entsprechender Anträge.

MITTEN IM LEBEN: LERNNET

Klicken mit Köpfchen



Siegfried Schmegner und Katica Leopold kennen sich aus in der digitalen Welt.

Die schönsten Bilder ihrer China- und Islandreise hat Seniorin Katica Leopold am Computer zugeschnitten. Sie weiß, wie sich die Schnappschüsse im Internet hochladen oder per E-Mail verschicken lassen.

„So können sich meine Kinder in der Ferne die Urlaubsaufnahmen anschauen“, sagt die Hobbyfotografin. Seit zwei Jahren kommt sie in den Computertreff „LernNet“.

Siegfried Schmegner und acht weitere PC-Begeisterte helfen bei Fragen rund um die digitale Welt und zeigen, wie bestimmte Computerprogramme funktionieren. Oft sind auch Schüler aus dem Heubacher

Gymnasium als Mentoren dabei. „Bisher haben wir für jedes Anliegen eine Lösung gefunden“, erklärt Schmegner stolz, der zudem aktuelle Informationen aus der Computerwelt zusammenstellt und Vorträge organisiert.

Die Gemeinde Böbingen hat für schnelles Internet und Rechner gesorgt. Viele bringen ihren Laptop auch selbst mit. Wie der 80-jährige Hans Grandel, der Probleme beim Ausdrucken seines Stammbaums hat. Ein paar Klicks und das Dokument liegt vor ihm.

„Mit dem Computer können Ältere allerhand Neues lernen und leicht ihre Angehörigen kontak-

tieren, die weiter weg wohnen. Das ist ein enormer Gewinn“, so LernNet-Experte Schmegner.

KURZ UND KNAPP LernNet

Wann
mittwochs, 15.30 – 18.00 Uhr

Wo
Cafeteria im Seniorenzentrum,
Scheuelbergstraße 1, Böbingen

Weitere Informationen:
Telefon 07173 7102802
lernnet@elisabethenverein-boebingen.de

BELISA-PARTNER

Im Namen des Helfens

Für Karin Albrecht ist belisa ein Glücksfall. „Wir haben das gleiche Ziel: Menschen zu unterstützen, möglichst lange daheim zu leben“, sagt die Leiterin der Ökumenischen Sozialstation Rosenstein in Heubach. Als belisa-Partner kommt der mobile Pflegedienst nach Hause, etwa um im Haushalt, beim Kochen oder bei der Körperpflege zu helfen. Wenn vom Arzt verordnet, behandelt das Team auch Wunden, wechselt Verbände und hat die Medikamente im Blick. Pfl-

gende Angehörige werden durch diese Angebote entlastet. Für sie bietet die Sozialstation zudem spezielle Pflegeschulungen. „Da belisa ehrenamtlich strukturiert ist, braucht es professionelle Kooperationspartner, beispielsweise beim Café belissima“, betont Karin Albrecht. Diesen Treffpunkt für Menschen mit Demenz haben speziell geschulte belisa-Ehrenamtler und Fachkräfte der Sozialstation ins Leben gerufen. Weitere gemeinsame Projekte sind in Planung.



Weitere Informationen:
Telefon 07173 91000
info@sozialstation-rosenstein.de



Die Sozialstation kommt nach Hause. Bei Bedarf hilft sie auch, immer die richtigen Medikamente zu nehmen.

BELISA-RÜCKBLICK



Quäntchen Glück

Ria Priemer (l.), Cornelia Köhnlein und Beate Fauser (r.) freuten sich über die Gutscheine, die beim belisa-Heimatquiz verlost und von Dr. Peter Högerle überreicht wurden.



Sich sicher wohlfühlen

Werner Stanislawski, ehemaliger Kriminalhauptkommissar, erklärte in seinem Vortrag, worauf es bei gutem Einbruchschutz ankommt. Wer sein Gebäude sicher machen will, kann sich bei der Kriminalpolizei beraten lassen.



Wohnen im Alter

Wie lässt sich mein Zuhause seniorengerecht umbauen, welche technischen Alltagshelfer sind wirklich gut? Antworten auf diese Fragen gab es beim belisa-Themenabend „Schöner und bequemer wohnen im Alter“.



Medizin kompakt

Chefarzt Dr. Julian Zimmermann vom Stauferklinikum ist Experte für Gefäß-erkrankungen. Er informierte darüber, wie diese heutzutage diagnostiziert und behandelt werden.

TERMINE



5. Mai 2015

Mobil im Alter

Themenabend „Mobilität in der Grauzone – Fahreignung bis ins hohe Alter“, 19.30 Uhr, Bürgersaal Rathaus Böbingen

17. Mai 2015

Markt erleben

Maimarkt mit dem belisa-Informationsstand, 11.00 bis 17.00 Uhr, Hirschplatz Böbingen

23. Juni 2015

Gut versichert

Vortrag „Pflegeversicherung – was man wissen muss“ von Christina Wißmann, Leiterin Pflegestützpunkt Stuttgart, 19.00 Uhr, Bürgersaal Rathaus Böbingen

15. Juli 2015

belisa aktuell

Themennachmittag „Neues von belisa“, Christine Bart und Dr. Peter Högerle, 14.30 Uhr, Coloman-Saal, Katholische Kirchengemeinde St. Josef, Böbingen

15. September 2015

Digitaler Doktor

Vortrag „Medizin aus dem Computer – Möglichkeiten und Grenzen der Telemedizin“ mit Dr. Asarnusch Rashid, 19.00 Uhr, Bürgersaal Rathaus Böbingen

WITZECKE

Neulich beim Arzt

„Herr Doktor! Immer wenn ich Kaffee trinke, habe ich so ein Stechen im Auge!“ – „Dann nehmen Sie doch vorher den Löffel aus der Tasse!“

AUSBLICK AUSGABE 03



Lesen Sie im nächsten belisa magazin ab 26. Oktober 2015:

Sorglos sicher

Warum sich belisa für mehr Sicherheit zu Hause einsetzt, etwa Einbruchschutz und bodenebene Duschen.

Sozial versorgt

Was hinter „sozial Versorgungsstruktur“ und „Quartiersmodell“ steckt und wie belisa hier weiterhilft.

FIT MIT BELISA

Gut gedehnt durch den Tag

Herz, Muskeln, Knochen, Zuckerspiegel, Darm und die Seele – sie alle profitieren von regelmäßiger und richtiger körperlicher Aktivität. Das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ von Mediziner Dr. Martin Runge hilft, beim Älterwerden jung zu bleiben.



IM ALTER sportlich

2. ESSLINGER ÜBUNG
Dehnung

Große Schrittstellung, Oberkörper bleibt aufrecht, das vordere Bein wird gebeugt. Gewicht langsam auf das Vorderbein verlagern, das hintere Bein gestreckt halten, die Ferse bleibt möglichst am Boden.

DABEI SEIN

Wege zu belisa

Mitgliedschaft (20 Euro/Jahr)

Spende

Optionsvertrag (regelt die Beratung und Inanspruchnahme des belisa-Angebots)

Ehrenamt

Kooperationspartner

Sie wollen bei belisa aktiv werden?

Mehr Informationen:
belisa-Geschäftsstelle
Scheuelbergstraße 1
73560 Böbingen
Telefon 07173 7102802
belisa@elisabethenverein-boebingen.de

NEU BEI BELISA: KUNSTTHERAPEUTISCHES PROJEKT

Bunt sind alle meine Farben

Die inneren Farben zum Leuchten bringen und sich selbst erleben – das können Menschen mit und ohne Demenz in dem neuen belisa-Projekt von Isabelle Seidemann. „Sie erkennen durch Malen und Zeichnen, dass so viel Wunderbares in ihnen steckt“, sagt die Kunsttherapeutin. Jeder entscheidet, was er aufs Papier bringt und womit, etwa mit Wasserfarben oder mit Kreide. „Es geht nicht darum, gut oder schnell zu sein. Es geht darum, man selbst zu sein.“ Für Angehörige, die sich um einen demenzkranken Menschen kümmern, soll es demnächst eine eigene Gruppe geben. „Wer pflegt,

braucht auch Zeit für sich, um sich etwas Gutes zu tun, sich auszutauschen.“ Geplant sind zudem gemeinsame Besuche in Museen der Region. Die Demenzbetroffenen können ihre persönlichen Eindrücke schildern, beispielsweise zu einem bestimmten Bild. „Die anderen hören zu. Das baut Brücken und hilft, sich gegenseitig besser zu verstehen.“ Jeden Freitag von 10.00 bis 11.30 Uhr lädt Isabelle Seidemann (1. im Bild) zum Malen und Zeichnen in den Raum Gartenlaube im Seniorenzentrum Böbingen ein. Auch Hilde Lange macht mit. Kosten: 20 Euro pro Vormittag.

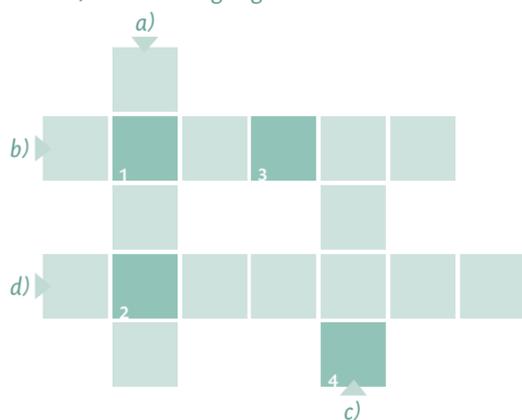


Weitere Infos und Anmeldung: Tel. 07173 7102802. Für die Kursteilnahme kann man sich vom Fahrdienst abholen und wieder nach Hause bringen lassen.

DES RÄTSELS LÖSUNG

Knobelspaß im Frühling

- a) Farbe im Böbinger Wappen
- b) Frühlingsbote in der Pflanzenwelt
- c) Wildschweine haben der ... nach einst eine Kirchenglocke in Böbingen ausgegraben
- d) Stadt, die an Böbingen grenzt



Preise

- 1 50-Euro-Gutschein für den Böbinger „Schweizerhof“
- 2 30-Euro-Gutschein für die Metzgerei Widmann
- 3 20-Euro-Gutschein für das Frische Eck

Lösungswort



Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren. Gewinner werden benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel willigt der Teilnehmer ein, dass seine Daten nur zur Abwicklung und Gewinnbenachrichtigung von belisa als verantwortlicher Stelle im Sinne des BDSG gespeichert und verwendet werden.



IMPRESSUM

Herausgeber:
Elisabethenverein e.V. Böbingen/Rems, Förderverein belisa, Scheuelbergstraße 1 73560 Böbingen/Rems
Telefon 07173 7102802
Fax 07173 920683
belisa@elisabethenverein-boebingen.de
www.elisabethenverein-boebingen.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Dr. Peter Högerle

Konzeption, Redaktion & Realisation:
ecomBETZ PR GmbH
www.ecombetz.de

Fotos: ecomBETZ PR GmbH
S. 1: Sozialverband VdK
S. 2: privat
S. 3: belisa, Medikamente (fotolia.de)
S. 4: Kalender (shutterstock.de)

Reproduktion und Vervielfältigung nur nach ausdrücklicher Genehmigung durch den Förderverein belisa.