



Liebe Leserin, lieber Leser,  
mit 40 Jahren ist man aus den Kinderschuhen rausgewachsen, kann auf viele Erfahrungen zurückblicken und hat seinen Platz in der Gesellschaft gefunden. Was im Allgemeinen für Menschen gilt, trifft auch auf die Sozialstation Mittlerer Breisgau zu. In diesem Herbst feiern wir das 40-jährige Jubiläum unseres Pflegedienstes. Lesen Sie mehr zur Geschichte und Entwicklung unserer Sozialstation und nehmen Sie teil an unserer Freude darüber, was wir mit unserer Arbeit in 40 Jahren für die Menschen in der Region erreichen konnten. Und allen, die uns in der Sorge um kranke und hilfebedürftige Menschen unterstützt, bestärkt und begleitet haben und es weiterhin tun werden, gilt unser herzlichstes Dankeschön!

Wir wünschen Ihnen, dass Sie auch bei anderen Themen dieser Frühjahrsausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE viel Wissenswertes für sich entdecken.

**Ulrike Meister**  
Geschäftsführung



© Foto: Sandor Kacsó, fotolia.com

## 40 JAHRE SOZIALSTATION MITTLERER BREISGAU

# Mit den Aufgaben gewachsen

**Ende der 60er-Jahre des letzten Jahrhunderts prägte die Sorge um alte, kranke, behinderte und hilfebedürftige Menschen die politische und soziale Diskussion und brachte die ersten Sozialstationen hervor.**

**Auch bei uns im Mittleren Breisgau.**

**DIE ZAHL DER ORDENSSCHWESTERN**, die sich um die Nöte und Pflege der Kranken gekümmert hatten, ging mehr und mehr zurück. Eine Pflegestation nach der anderen musste von der Ordensleitung aufgegeben werden. Auch die Gemeinden in unserer Region um das Hexental, der oberen Möhlin,

den Schönberg und den Batzenberg waren davon betroffen. Den Verantwortlichen in den kirchlichen und politischen Gemeinden wurde damals klar, dass sie die häusliche Pflege auf eine neue Grundlage stellen mussten. So wurde am 1. Oktober 1977 die Sozialstation Mittlerer Breisgau e.V. eröffnet.

**GESTARTET WAR DIE SOZIALSTATION**, wie das damals so üblich war, als ein eingetragener Verein. Unter der Führung eines ehrenamtlichen Vorstandes entwickelte sich der Pflegedienst in katholischer Trägerschaft in mehr als drei Jahrzehnten zu einem respektablen Anbieter von Pflege- und Betreuungsleistungen und mittelständischen Arbeitgeber. Weil sich die Aufgaben, Ansprüche, gesetzlichen Bestimmungen und Rahmenbedingungen deutlich veränderten, wurde die Sozialstation 2015 in eine gemeinnützige GmbH umgewandelt, mit Gesellschafter (die Seelsorgeeinheiten Batzenberg-Obere Möhlin, Hexental-St. Georgen und Freiburg-Tuniberg), Geschäftsführung und Aufsichtsrat. Inzwischen beschäftigen wir 40 fest angestellte und 30 ehrenamtliche Mitarbeitende. Mit unserer Fahrzeugflotte von 15 Autos fahren wir im Jahr umgerechnet ca. fünf Mal um die Welt!

**WIR SIND MIT UNSEREN AUFGABEN** gewachsen. Mehr Personal, mehr Beratung, mehr Pflege und Betreuung.



© Hervé Rouveure, fotolia.com

*Die Gemeindepflege, wie wir sie kennen, geht auf die Arbeit der Ordensschwestern zurück.*

Vor allem die Einführung der Pflegeversicherung 1995 und die folgenden Reformen haben diese Entwicklung beschleunigt. Unser Umsatz ist seit dem Gründungsjahr 1977 von rund 300.000 DM auf rund 1,5 Mio. Euro gestiegen. Trotz aller Veränderungsprozesse und zum Teil erschwerter Rahmenbedingungen ist unserer oberste Ziel geblieben, Menschen zu Hause würdig zu pflegen.

**WIR ERFÜLLEN DIESE VERPFLICHTUNG** durch ein professionelles Qualitätsmanagement und multiprofessionelle Teams. Wir verstehen uns als Teil eines Netzwerks und arbeiten eng mit anderen zusammen. Wir sind für Sie da, wann immer Sie uns brauchen. Gemeinsam finden wir Lösungen, um Ihnen das Leben zu Hause so angenehm wie möglich zu machen. |

## Wir stellen uns vor

### Unsere dienstältesten Mitarbeiterinnen



Sie gehören schon lange zum Team: (von links): Sabine Armbruster, Kinderkrankenschwester (seit 15 Jahren), Marie-Luise Martin, Altenpflegerin (seit 22 Jahren), Angelika Körner, Krankenschwester (seit 17 Jahren), Sieglinde Schlupf, Krankenschwester (seit 27 Jahren) und Ruth Lais, Kinderkrankenschwester (seit 25 Jahren).

Über hundert Jahre Betriebszugehörigkeit bringen unsere derzeit fünf dienstältesten Mitarbeiterinnen zusammen. Das zeigt doch, dass die Sozialstation Mittlerer Breisgau nicht nur für Patienten und Angehörige ein wichtiger und wertvoller Partner ist, sondern schon immer auch als attraktiver und verlässlicher Arbeitgeber geschätzt wird. |

Ihr roter Faden in der Pflege

40 Jahre

### Themen dieser Ausgabe

#### Seiten 2 + 3

Verbraucherschutz in der Pflege: Wie komme ich zu meinem Recht?

#### Seite 4

Kraftpakete für einen Wohlfühlstart ins Frühjahr

*Menschen zu Hause würdig zu pflegen – das war, ist und bleibt das Ziel unserer Arbeit.*


**VERBRAUCHERSCHUTZ IN DER PFLEGE**

## Wie komme ich zu meinem Recht?

**Verbraucher sind schutzbedürftig – das gilt ganz besonders für alte und kranke Menschen im Bereich der Pflege. Sie sind häufig mit der Situation überfordert und kaum in der Lage, ihre Rechte wahrzunehmen. Im Sinne des Verbraucherschutzes gibt es jedoch einige Angebote und Möglichkeiten.**

**MAGDALENA AMBERGER\*** hält einen Bescheid ihrer Krankenkasse in den Händen. Die Verordnung für häusliche Krankenpflege wurde abgelehnt. Jetzt ist die alte Dame unsicher, was zu tun ist. Schließlich greift sie zum Hörer und ruft die Krankenkasse an. Am Telefon erzählt ihr eine Mitarbeiterin, dass solche Verordnungen für die Krankenkassen immer teurer würden. Und wenn ihre Tochter doch Pflegegeld bekomme? Könne die dann nicht helfen? Als Magdalena Amberger auflegt, denkt sie sich, es wird schon irgendwie gehen. Wie genau, weiß sie nicht. Klar ist nämlich, dass ihre Tochter ihr in diesem Fall nicht helfen kann. Möglich wäre jetzt ein schriftlicher Widerspruch, aber dieses Vorgehen überfordert die alte Dame.

**VIELE VERBRAUCHERSCHUTZRECHTE** sind in unseren Gesetzen verankert. Aber wenn es um die Pflege geht, sind die betroffenen Menschen oft nicht in der Lage, ihre Rechte wahrzunehmen. Aufgrund von Alter und Krankheit wächst ihnen die Situation leicht über den Kopf. Im besten Fall können pflegende Angehörige einspringen und die Rechte durchsetzen, aber viele müssen bereits einen anstrengenden Pflegealltag und den Beruf unter einen Hut bekommen. Für „Papierkrieg“ ist dann kaum noch Kraft übrig.

### HILFE DIREKT VOR ORT

Ganz generell beruht der Verbraucherschutz auf der Annahme, dass der Verbraucher gegenüber Herstellern oder anderen Institutionen benach-

teiligt ist. Er hat in der Regel geringere Fachkenntnisse und verfügt über weniger Informationen und Ressourcen, also beispielsweise Geld. Diese Unterlegenheit soll sinnvoll ausgeglichen werden. Dabei helfen zuallererst Informationen, beispielsweise: Was muss ich tun? Wie muss ich es tun? Was steht mir zu? Für Fragen im Bereich der Pflege wurden dafür die sogenannten Pflegestützpunkte eingerichtet. Sie sind Anlauf- und Beratungsstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. In Baden-Württemberg gibt es pro Landkreis, also im Schnitt für je 260.000 Bürger, ein bis zwei Pflegestützpunkte. Hier könne man nachbessern, sagen Kritiker, denn oft können alte oder pflegebedürftige Menschen eine Beratung nur wahrnehmen, wenn jemand zu ihnen nach Hause kommt. Nur dann können sie also ihr Recht überhaupt ausüben.

**AUCH DER BUNDESVERBAND** der Verbraucherzentralen und viele Sozialverbände fordern, dass die Kommunen insgesamt stärker Verantwortung für pflegebedürftige Menschen übernehmen sollen. Nicht allein Experten

am grünen Tisch sollen über Lösungen und Maßnahmen entscheiden, sondern vor Ort müssten Entscheidungen gefällt und die Menschen miteinbezogen werden. Diese Gedanken sollen im geplanten Pflegestärkungsgesetz III Eingang finden, das in Teilen ebenfalls 2017 in Kraft treten soll.

### RECHTSBERATUNG IST AUSBAUFÄHIG

Bis dahin bieten die Pflegestützpunkte und teilweise auch die Verbraucherzentralen Beratung und helfen, wenn Betroffene mit Entscheidungen der Kranken- oder Pflegekasse nicht einverstanden sind. Häufig dreht es sich dabei um die Eingruppierung in einen Pflegegrad. In diesem Fall haben Pflegebedürftige das Recht, innerhalb eines Monats formlos Widerspruch einzulegen. Wird der Einwand angenommen, kommt erneut ein Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK), um die Einstufung zu überprüfen.

■ Führt der Widerspruch nicht zum Ziel, können die Betroffenen vor dem Sozialgericht klagen. Mit einer solchen Klage fühlen sich viele alte oder kranke Menschen erst recht überfordert und strengen sie deshalb nicht an. Helfen kann hier eine



*Verordnung abgelehnt – und jetzt?  
 Fragen Sie die Kirchliche Sozialstation  
 an Ihrem Ort!*

Mitgliedschaft in einem Sozialverband, der für seine Mitglieder nicht nur Widerspruch einlegt, sondern auch Verfahren vor den Sozialgerichten führt. Für die Zukunft fordert der Verbraucherzentrale Bundesverband ergänzend zu den Pflegestützpunkten ein flächendeckendes Netz an unabhängigen Rechtsberatungsstellen – auch, um Interessenkonflikte zu vermeiden, da die Pflegestützpunkte ja zum größten Teil von den Kranken- und Pflegekassen getragen werden.

- Als Kirchliche Sozialstationen helfen wir bei der Formulierung von Widersprüchen gegen Entscheidungen der Pflegekassen/des MDK – zum Beispiel durch Musterwidersprüche. Wir geben außerdem Adressen von spezialisierten Anwälten weiter und nennen neutrale Beratungsstellen.

**DAMIT DIE EINGRUPPIERUNG** in einen Pflegegrad möglichst gut gelingt und erst gar kein Anlass zum Widerspruch entsteht, geben Experten Tipps, worauf beim Besuch des Medizinischen Dienstes zu achten ist:

- Es ist hilfreich, mindestens 14 Tage lang festzuhalten, wie viel Zeit für die Pflege verwendet wird – am besten bezogen auf die Lebensbereiche, die etwas über die Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen aussagen: Mobilität, geistige und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Probleme, Körperpflege, Ernährung, Umgang mit Krankheit und Therapie sowie die Gestaltung des Alltags und der sozialen Kontakte.
- Um die Krankengeschichte zu belegen und einen entsprechenden Pflegeaufwand erklären zu können, sollten Sie sich alle Unterlagen und Berichte von Fachleuten besorgen, zum Beispiel vom Haus- oder Facharzt, dem Pflegedienst, Therapeuten oder der Krankenkasse.
- Pflegepersonen, ob Angehörige oder Kräfte eines Pflegedienstes, sollten beim Begutachtungstermin dabei sein. Sie können den Betroffenen unterstützen und wichtige ergänzende Informationen liefern.

#### TRANSPARENZ BEI PFLEGEDIENSTEN

Auch wenn es um die Auswahl von ambulanten Pflegediensten geht, hat der Gesetzgeber ein Instrument zum Schutz der Verbraucher eingeführt. Der sogenannte Transparenzbericht soll helfen, den richtigen Pflegedienst



*Wir erstellen Ihnen ein detailliertes Angebot mit Kostenvoranschlag. So können Sie einschätzen, ob die bewilligten Mittel der Pflegekasse ausreichen.*

zu finden. Dafür wird jeder Anbieter einmal im Jahr vom MDK geprüft. Das Ergebnis dieser Prüfung wird in Form von Schulnoten dargestellt und dann veröffentlicht. Natürlich können Sie unseren Transparenzbericht jederzeit bei uns einsehen. Über diese gesetzliche Maßnahme hinaus tun wir jedoch noch viel mehr, um kranke und pflegebedürftige Menschen bestmöglich zu betreuen:

- Wir beraten Sie vorab bei einem Hausbesuch ganz persönlich, hören Ihnen zu und informieren Sie ausführlich über unsere Leistungen.

- Wir erklären Ihnen die unterschiedlichen Abrechnungsverfahren und erstellen Ihnen ein detailliertes Angebot mit Kostenvoranschlag. So können Sie einschätzen, ob die bewilligten Mittel der Pflegekasse ausreichen.

- Bei uns wissen Sie genau, wer Sie betreut. Wir arbeiten mit einem professionellen Team aus pflegerischen und hauswirtschaftlichen Fachkräften sowie Ehrenamtlichen, die in der Region leben.

**MIT DIESEN MASSNAHMEN** setzen wir den Verbraucherschutz bereits in unserem täglichen Handeln um. Für



uns ist ein vertrauensvolles Miteinander enorm wichtig und wir tun alles für eine menschenwürdige Pflege, die das Wohl der Betroffenen in den Mittelpunkt stellt.

*\*Name von der Redaktion geändert*

© GEPFLEGT ZU HAUSE | Autorin Sabine Anne Lück  
GRIESHABER Redaktion + Medien | Bonn  
www.grieshaber-medien.de



#### ZITRONE – DAS GELBE MULTITALENT

Sauer macht lustig – der Spruch kommt nicht von ungefähr. Die Säure zum Beispiel einer frisch gepressten Zitrone belebt, regt den Appetit an und bringt die Verdauung in Schwung. Die Zitrone ist ein Multitalent unter den Hausmitteln: Sie enthält viel Vitamin C, stärkt das Immunsystem und lindert Erkältungen. Wer mit einer Mischung aus Zitronensaft und Wasser mehrmals täglich gurgelt, kann selbst Halsschmerzen wirkungsvoll bekämpfen.

#### REZEPT

##### Zitrontee mit Minze und Ingwer

Schale und Saft von vier unbehandelten Zitronen, 25 g frischen Ingwer und ein Bund Minze mit etwa 1 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Wer's mag, kann den Tee mit Honig süßen.

#### In Fragen der Pflege



**Transparenzberichte** über ambulante Pflegedienste werden im Internet veröffentlicht:

- [www.aok-pflegedienstnavigator.de](http://www.aok-pflegedienstnavigator.de)
- [www.bkk-pflegefinder.de](http://www.bkk-pflegefinder.de)
- [www.pflegekompass.de](http://www.pflegekompass.de)
- [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)

#### Pflegeberatung

Einen umfassenden Überblick über alle Beratungsstellen bietet das Zentrum für Qualität in der Pflege: [www.bdb.zqp.de](http://www.bdb.zqp.de)

Auch die Verbraucherzentralen halten viele Informationen bereit:

- [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de) > Gesundheit und Pflege

**Pflegerechtsberatung und -vertretung** leisten die Sozialverbände für ihre Mitglieder:

- [www.vdk.de](http://www.vdk.de)
- [www.sovd.de](http://www.sovd.de)

KRAFTPAKETE FÜR EINEN WOHLFÜHLSTART INS FRÜHJAHR

# Gesund frühstücken – fit für den Tag



Das gehört zu einem gesunden Frühstück unbedingt dazu:

**GETRÄNKE:** Ein frisch gepresster Saft am Morgen kann eine Portion Obst am Tag ersetzen. Wer Kalorien einsparen möchte, sollte Obst- und Gemüsesaft mischen. Zum Durstlöschern eignen sich besser Früchte- und Kräutertees oder Saftschorlen. Grüner Tee kann ab und an eine gesundheitsfördernde Alternative zu Kaffee sein: Er schützt vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt, festigt die Zähne und macht die Haut straff. Eine gute Ergänzung zum Frühstück ist Milch. Sie zählt nicht zur Flüssigkeitsbilanz, da sie wegen ihrer reichen Nährstoffe als Lebensmittel eingestuft wird, doch sie liefert Kalzium, das zur Knochenbildung benötigt wird. Für alle Getränke gilt: Sie fördern

die Stoffwechselaktivität und sollten daher bei keiner Mahlzeit fehlen.

**BROT** liefert Kohlenhydrate und damit die Hauptenergiequelle sowie wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Besser als Brötchen und Toast aus Weißmehl sind Vollkorntoast und -brötchen. Gesünder und sättigender ist Bio-Schwarzbrot – vor allem, wenn es selbst gebacken wird → Rezept!

**MÜSLI MIT OBST UND KERNEN:** Lecker, gut verdaulich und zuckerarm ist ein Müsli aus Getreideflocken. Kombiniert mit frischem Obst, fettarmem Naturjoghurt oder Milch und einem Mix aus Sonnenblumenkernen, Mandeln, Leinsamen, Sesam und Nüssen ist das Müsli der Fitmacher für den Tag schlechthin. Hände weg dagegen

Das Frühstück ist die Mahlzeit, die Sie fit machen soll für den Tag. Schließlich hat Ihr Körper nachts ganze Arbeit geleistet: Atmung, Herzschlag, die Regulierung der Körpertemperatur und innerliche „Aufräumarbeiten“ haben Ihren Kohlenhydrat-Speicher geleert. Den sollten Sie am Morgen durch ein nährstoffreiches Frühstück auffüllen, damit Sie körperlich und geistig wieder leistungsfähig werden.

von zuckerhaltigen Schoko- und anderen Flakes!

## FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT? NEIN DANKE!

Vier Tipps, wie Sie den Winter hinter sich lassen:

### 1 | FÜR ENERGIEBOMBEN SORGEN

Wer jetzt zu Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Fisch greift, ernährt sich nicht nur leicht und gesund, sondern führt seinem Körper wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu – Geheimwaffen gegen Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsprobleme.

### 2 | LICHT TANKEN

Sich möglichst viel draußen aufhalten – das fördert die Bildung von Vitamin D. Dieses lebensnotwendige Vitamin kann der Körper bei ausreichender UV-Strahlung in der Haut selbst bilden. Vitamin D härtet die Knochen, senkt so das Risiko von Kno-

chenbrüchen, und kräftigt zudem die Muskulatur. Frühjahrslicht und -sonne kurbeln auch die Produktion des Glückshormons Serotonin an, das vitalisierend wirkt und für gute Laune sorgt.

### 3 | ERFOLGSDUO BEWEGUNG PLUS SAUERSTOFF

Wandern, joggen, Rad fahren, im Garten arbeiten: Sich im beginnenden Frühjahr regelmäßig und ausgiebig an der frischen Luft zu bewegen, hilft enorm, sich schneller der geänderten Wetterlage anzupassen. Obendrein stärkt es die Abwehrkräfte und bringt Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung.

### 4 | RICHTIGES OUTFIT

Steigen Sie jetzt von Wolle auf Baumwolle um: Mit einer Kleidung, die nicht stark wärmt, sondern sich leicht kühl anfühlt, helfen Sie Ihrem Körper, die Thermoregulation zu trainieren. |

GEPFLEGT ZU HAUSE | Autorin Uschi Grieshaber  
Quelle: KKH Kaufmännische Krankenkasse,  
Serviceteam Bonn, www.kkh.de

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,  
Bötzingen/Gundelfingen  
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 Markgräflerland e.V.,  
Müllheim • Telefon 07631 17770

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH,  
Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus  
unterer Breisgau e.V.,  
Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

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

Auflage 9.800 Exemplare

**Konzept, Redaktion,  
Produktionsmanagement:**

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn  
Grafik: ImageDesign, Köln



### REZEPT

#### Schwarzbrot – selber backen!

1 Schwarzbrotmischung  
(ca. 1.400 g) mit

- 3 Päckchen Trockenhefe
- 80 bis 100 g Rübenkraut
- 1 El Salz
- 1 l Buttermilch

in der Küchenmaschine gut mischen, in zwei Kastenformen füllen und 2,5 Std. bei 150 Grad backen.  
Das Schwarzbrot lässt sich gut einfrieren, dazu ggf. vorher portionieren oder sogar in Scheiben schneiden.

Foto: © Elisabeth Coelfen, fotolia.com

## HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



© www.gaymann.de sowie aus dem Buch Wellness, erschienen bei Mosaik/Goldmann.