



Liebe Leserin, lieber Leser,  
in unserer Nähe findet dienstags die „Gedächtnisgruppe“ statt: Sieben Frauen und Männer, alle so zwischen 70 und 80 Jahren, nehmen regelmäßig mit viel Freude und Engagement am Programm und an dem gemeinsamen Mittagessen teil. Wir haben ziemlich schnell festgestellt, dass es noch mehr Interesse an der Gruppe gibt, viele Ältere jedoch keine Möglichkeit haben, sich alleine auf den Weg zu uns zu machen. Weil uns auch sonst immer wieder Anfragen älterer Menschen erreichen, die sich eine Begleitung zum Arzt, zum Einkaufen oder zu anderen Aktivitäten wünschen, sind wir dem Wunsch nach mehr Mobilität nachgekommen und haben einen eigenen Fahrdienst ins Leben gerufen. Mehr darüber und zu anderen Themen lesen Sie in dieser Frühjahrsausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE.

Es grüßt Sie herzlich

**Ulrike Meister**  
Geschäftsführung



© Foto: DDRockstar, fotolia.de

### UNSER NEUER FAHR- UND BEGLEITDIENST

## Mit Weniger mehr unterwegs

**Fliegen können Sie nicht mit uns, aber wir fahren und begleiten Sie mit dem Auto, wo immer Sie in unserem Einzugsgebiet rund um Ehrenkirchen hinwollen. Seit März können Sie unseren neuen Begleitedienst mit Frau Weniger nutzen.**

**EIGENSTÄNDIGKEIT,** Lebensqualität und Kontakte hängen besonders im Alter auch davon ab, wie mobil man ist. Davon können viele alte Menschen aber nur noch träumen: Sie kämpfen mit körperlichen oder auch geistigen Einschränkungen und sind

bei allen Aktivitäten vor allem außerhalb des Hauses auf die Hilfe anderer angewiesen. Mit unserem Fahrdienst unterstützen wir daher vor allem ältere Menschen, die nicht oder nur erschwert den öffentlichen Verkehr nutzen können. Wir begleiten sie zum Einkaufen, zum Arzt, in die Therapie, zu Behördengängen oder auch zu sozialen Kontakten und kulturellen Veranstaltungen. Unsere Fahrerin Inge Weniger fährt die Kunden von Haus zu Haus und begleitet sie auf Wunsch auch bis in die Arztpraxis und zur Wohnungstür.

**SO GEHT'S:** Sie reservieren telefonisch Ihren Wunschtermin bei der Zentrale der Sozialstation Mittlerer Breisgau – am besten zwei bis drei Tage vorher. Frau Weniger holt Sie dann zu Hause ab, fährt Sie sicher ans Ziel, begleitet sie, wartet und bringt Sie wieder nach Hause. Sie hilft Ihnen beim Ein- und Aussteigen und begleitet Sie gerne bis zur Tür. Selbstverständlich hilft sie Ihnen auch beim Einkaufen und bringt Ihnen die Einkäufe in die Wohnung. Auch für unsere Demenzbetreuungsgruppen und für das Gedächtnistraining kann das Angebot in Anspruch genommen werden.

Frau Weniger ist Berufsfahrerin und daher im Besitz eines Personenbeförderungsscheines. Als Mitarbeite-

### THEMEN DIESER AUSGABE

Seiten 2 + 3

Schlaf gut!  
Mit Schlafhilfen aus der Natur

Seite 4

Neue Ausbildung:  
Von der Krankenschwester  
zur Pflegefachfrau

Für mehr Mobilität im Alltag:  
einfach Wunschtermin buchen  
und sich sicher und bequem  
ans Ziel bringen lassen.



Unsere neue Mitarbeiterin  
Inge Weniger, die engagiert für Sie  
und mit Ihnen unterwegs ist.

rin der Sozialstation ist sie auf ihren Job gut vorbereitet – auch auf eventuelle Notfälle. Nutzen Sie ihre Kompetenz. Kommen Sie mit Frau Weniger wieder mehr unter Leute, freuen Sie sich an Ihrer neuen Mobilität! Das Fahrzeug, das wir eigens für den Begleitedienst angeschafft haben, ist so konzipiert, dass auch die Beförderung eines Rollstuhles oder Rollators kein Problem ist. |

→ Bei Interesse informieren wir Sie gerne persönlich über die Einzelheiten wie auch über die Kosten und die Abrechnung der Kosten mit der Pflegekasse, wenn eine Pflegeeinstufung vorliegt.

### Wir stellen vor

#### Neue Außenstelle in Merzhausen



Wer in Merzhausen und im Hexental wohnt, wird das zu schätzen wissen: Seit November 2015 sind wir mit zwei Touren von Merzhausen aus unterwegs. So können wir unsere Leistungen auch in Merzhausen und im Hexental verstärkt anbieten und sind schneller und pünktlicher bei unseren pflegebedürftigen Kunden. Sie finden unser Büro im Rathaus, Friedhofweg 11. Unsere kompetenten

Ansprechpartner vor Ort sind Krankenschwester Beate Groß und Krankenpfleger Rainer Fesenmeyer.

Sie erreichen uns über die Zentrale in Ehrenkirchen unter Telefon 07633 9533-0 oder per Mail: [info@sozialstation-mittlerer-breisgau.de](mailto:info@sozialstation-mittlerer-breisgau.de) |

SCHLAFHILFEN AUS DER NATUR

# Schlaf gut!

Entspannte Schritte zur guten Nacht



**Erholsamer Schlaf sorgt maßgeblich dafür, dass wir gesund und leistungsfähig bleiben und uns wohlfühlen. Für viele Menschen sehen die Nächte jedoch ganz anders aus. Statt Tiefschlaf und Träumen wälzen sie sich stundenlang wach im Bett und fühlen sich tagsüber dann meist wie gerädert. Die gute Nachricht: Gegen Schlafstörungen ist ein Kraut gewachsen – und nicht nur eines! Die Natur bietet viele und gut verträgliche Schlafhilfen an.**

**WIR VERSCHLAFEN CIRCA** ein Drittel unseres Lebens. Aber während wir schlafen, leistet unser Körper lebensnotwendige Arbeit. Viele Heilungsprozesse passieren im Schlaf. Das Körpergewebe wird repariert, das Immunsystem gestärkt. Und was wir am Tag erlebt haben, wird neu sortiert und während der Tiefschlafphase in das Langzeitgedächtnis übertragen. Guter Schlaf ist lebenswichtig.

Nach Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) leiden dagegen über sieben Millionen Menschen in unserem Land an wiederkehrenden Schlafstörungen. Sie können nicht ein- oder durchschlafen. Viele Gründe halten vom Schlafen ab – belasten-

de Lebensumstände, eine ungemütliche Schlafumgebung, Krankheiten, Schmerzen. Wer wöchentlich drei bis vier Nächte sehr schlecht schläft, leidet unter einer chronischen Schlafstörung, die ärztlich abgeklärt und behandelt werden sollte.

Bei alltäglichen Schlafproblemen hilft es allerdings oft schon, die Zeit vor dem Zubettgehen bewusster zu gestalten. Man kommt besser zur Ruhe, wenn der Tag mit einem schlaffördernden Ritual beendet wird. Ein wohlschmeckender Heilpflanzentee, ein sanftes Aroma aus der Duftlampe, ein Bad oder eine kleine Massage mit einem beruhigenden Öl – das alles entspannt in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen.

**Übrigens:** Das Schlafverhalten ändert sich im Laufe des Lebens: Im Alter verteilt sich der Schlaf oft auf Tag („Nickerchen“) und Nacht. Und ältere Menschen brauchen meist länger, bis sie einschlafen.

## SCHLAFFÖRDERNDE HEILPFLANZEN

Heilpflanzen wirken positiv auf die Einschlafphase und erhöhen die Schlafbereitschaft, ohne die Schlafphasen zu beeinflussen. Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume und Lavendel sind die wichtigsten schlaffördernd wirkenden Pflanzen. Sie können sowohl bei nervösen Erregungszuständen als auch bei Schlafstörungen eingesetzt werden. Ihr großes Plus: Sie beeinträchtigen nicht die Leistungsfähigkeit, wie man das als Nebenwirkung synthetischer Schlafmittel kennt. Dafür tritt die Wirkung der Heilpflanzen – regelmäßig abends eine Tasse Tee – erst nach ein bis drei Wochen ein.

### So wird's gemacht

Für eine Tasse Tee 1 TL Teemischung mit kochendem Wasser überbrühen. 5 bis 10 Minuten bei zugedeckter Tasse ziehen lassen. 4 bis 6 Wochen regelmäßig abends trinken.

**Tee zum Wohlfühlen und Schlafen**  
10 g Baldrianwurzel →

20 g Hopfenzapfen  
30 g Melissenblätter  
20 g Passionsblumenkraut  
10 g Lavendelblüten  
10 g Rosenblüten

### Tee zur Beruhigung und Nervenstärkung

60 g Melissenblätter  
20 g Passionsblumenkraut  
10 g Pomeranzenschalen  
10 g Lavendelblüten

### Tee gegen Völlegefühl und Bauchweh am Abend

10 g Baldrianwurzel  
je 30 g Melissenblätter  
Lavendelblüten, Fenchelsamen

**Tipp:** Teebeutel-Tees sind nicht empfehlenswert, da die Wirkstoffe durch die Zerkleinerung der Pflanzen verloren gehen.

## SCHLAFFÖRDERNDE NATURREINE PFLANZENDÜFTE

Ätherische Öle sind Duftstoffe von Pflanzen. Je nach Gewächs finden sie sich in den Wurzeln, Blättern, Nadeln, Blüten, Samen, im Kraut oder Holz. Ihre beruhigenden, entspannenden und stimmungsaufhellenden Eigenschaften entfalten sie über den Geruchssinn und über die Haut.



### Lavendel beruhigt

Zahlreiche Untersuchungen belegen die beruhigende Wirkung des ätherischen Lavendel-Öls. Was viele nicht wissen: Lavendel ist nicht gleich Lavendel! Nur das Öl einer ganz bestimmten Lavendelpflanze wirkt entspannend und schlaffördernd. Sie trägt den lateinischen Namen *Lavandula angustifolia*. Das würzig-krautige Lavendel-Öl lässt sich gut mit dem fruchtig-warmen Duft des Orangen-Öls kombinieren. Zwei sanfte Helfer gegen innere Unruhe, Reizbarkeit und Ängste. Bei stressbedingten Verspannungen wirkt Lavendel-Öl krampflösend und schmerzlindernd.

Das hat sich bewährt: 1 Tropfen Lavendel-Öl auf ein Taschentuch oder das Bettzeug geben und tief einatmen!

### RAUMDÜFTE ZUM BERUHIGEN



Viele ätherische Öle haben eine stressabbauende und psychisch ausgleichende Wirkung. Sie sind zugleich hautfreundlich, schmerzlindernd und krampflösend. Die Auswahl ist groß. Da ist es gut zu wissen, dass man ganz und gar der eigenen Nase folgen darf. Jeder Duft, den man als angenehm empfindet, hilft zu entspannen, erzeugt freudige Gefühle und erleichtert das Loslassen der Alltagsorgen. Für eine schonende Verdampfung von ätherischen Ölen braucht man eine Duftlampe, in der sich das Wasser nicht über 55 Grad erhitzen kann. Wichtig ist deshalb ein ausreichender Abstand zwischen der Heizquelle (Teelicht etc.) und der Wasserschale.

#### So wird's gemacht

Schale mit Wasser füllen, die angegebene Menge ätherisches Öl zufügen, Teelicht anzünden oder elektrische Duftlampe anschalten. Die Mischungen sind geeignet für Räume von 20 bis 30 qm.

#### Sorgt für einen guten Schlaf

4 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Orange

#### Beruhigt gestresste Nerven

3 Tropfen Lavendel  
2 Tropfen Ylang-Ylang  
2 Tropfen Bergamotte

#### Tröstet bei Mutlosigkeit

2 Tropfen Zeder  
2 Tropfen Lavendel  
4 Tropfen Bergamotte

#### Schenkt Geborgenheit und Wärme

2 Tropfen Benzoe Siam  
2 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Orange

**Tipp:** Die Schale der Duftlampe regelmäßig von den Wachsrückständen der ätherischen Öle mit Alkohol oder Haushaltspiritus reinigen.

### KÖRPER-ÖLE ZUM VERWÖHNEN



Ein gut duftendes Körper-Öl auf der Haut einreiben – das verwöhnt Seele und Sinne. Ätherische Öle sind allerdings hochkonzentrierte Substanzen, die niemals direkt mit der Haut in Berührung kommen dürfen! Um ihren Duft und die Wirkung für die Körperpflege zu nutzen, werden sie mit einem sogenannten Basis-Öl gemischt. Zu den gängigen Basis-Ölen gehören süßes Mandel-Öl oder das feuchtigkeitsspendende Jojoba-Öl. Sehr entspannend wirkt Johanniskraut-Öl, das jedoch einen starken Eigengeruch hat.

#### So wird's gemacht

Basis-Öl mit ätherischen Ölen mischen. Schlaffördernd sind abendliche Einreibungen der Fußsohlen und des Solarplexus (Übergang vom Brustkorb zur Bauchmitte) im Uhrzeigersinn – jeweils über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen.

#### Entspannt die Muskeln

50 ml Basis-Öl,  
3 Tropfen Ylang-Ylang,  
6 Tropfen Lavendel

#### Für gute Träume

50 ml Basis-Öl  
2 Tropfen Sandelholz  
4 Tropfen Lavendel  
4 Tropfen Orange

#### Zum Wohlfühlen

50 ml Basis-Öl  
2 Tropfen Benzoe Siam  
4 Tropfen Lavendel  
4 Tropfen Mandarine

#### Für den gestressten Bauch

50 ml Basis-Öl  
3 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Majoran  
4 Tropfen Bergamotte

**Tipp:** Als erste Hilfe zum Einschlafen 10 ml Jojoba-Öl mit 10 Tropfen Lavendel mischen und die Fußsohlen damit einreiben.

### HEILPFLANZENBÄDER ZUM ENTSPANNEN



Für ein entspannendes Bad empfiehlt sich eine Wassertemperatur von 36°C bis 37°C, als Badedauer 15 bis 20 Minuten.

#### So wird's gemacht

Für ein Vollbad 50 bis 100 g Teemischung, für ein Fußbad entsprechend weniger Teemischung mit 2 bis 3 l Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Sud dem Badewasser zufügen.

#### Sorgt für tiefe Entspannung

50 g klein geschnittene Baldrianwurzel,  
50 g Hopfenzapfen

#### Für eine erholsame Nacht

30 g Lavendelblüten,  
20 g Melissenblätter,  
10 g Rosenblätter

### BÄDER MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN



Bäder sind die effektivste Art, die Wirkstoffe ätherischer Öle aufzunehmen: über die im Wasser erweiterten Poren der Haut oder über das Einatmen der aufsteigenden Dämpfe.

#### So wird's gemacht

Für ein Vollbad 8 bis 10 Tropfen ätherisches Öl mit mindestens 3 EL Sahne, Honig oder Meersalz mischen und kurz vor dem Baden ins Wasser geben. Für ein Fußbad 4 bis 5 Tropfen ätherisches Öl mit 1 EL Sahne, Honig oder Meersalz mischen und ins Wasser geben.

#### Für einen erholsamen Schlaf

7 Tropfen Lavendel  
3 Tropfen Orange

#### Zur Muskel- und Nervenentspannung

2 Tropfen Zeder  
4 Tropfen Ylang-Ylang  
4 Tropfen Lavendel

#### Zum Wohlfühlen

3 Tropfen Benzoe Siam  
3 Tropfen Rosenholz  
4 Tropfen Lavendel

**Tipp:** Citrus-Öle können Allergien auslösen – deshalb gering dosieren. |

Autorin: Dorothea zum Eschenhoff, DuftSinn GbR, Hemmingen, [www.duft-sinn.de](http://www.duft-sinn.de)  
Redaktion: GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn, [www.grieshaber-medien.de](http://www.grieshaber-medien.de)



AB 2018 EINHEITLICHE AUSBILDUNG FÜR ALLE PFLEGEFACHKRÄFTE



Foto: © contrastwerkstatt, fotolia.com

**HÄUSLICHE PFLEGE BRAUCHT** bestens ausgebildete Fachkräfte. Als Kirchliche Sozialstationen sorgen wir von Anfang an dafür, dass die Qualität der Ausbildung stimmt. Wir beschäftigen deshalb Praxisanleiter/innen und Mentor/innen, die die Auszubildenden und Praktikant/innen begleiten. Damit stellen wir sicher, dass das in der Theorie gelernte Wissen auch in der Praxis angewandt und vertieft wird. Nur so lassen sich die Ausbildungs- und Praktikumsziele erreichen. Indem wir mit allgemeinbildenden Schulen, Fachschulen und Hochschulen zusammen-

arbeiten, können wir Ausbildungsplätze für Außeneinsätze, Sozialpraktika und Praxissemester anbieten.

Die bislang getrennten Ausbildungen in der Altenpflege, Gesundheits- und Krankenpflege sowie Kinderkrankenpflege werden ab 2018 zu einer einzigen Ausbildung zusammengefasst. Erst im dritten Ausbildungsjahr vertiefen die Pflege-Azubis ihr Fachgebiet, das sich im Wesentlichen am Alter der zu pflegenden Menschen orientiert: Die Bandbreite beginnt bei der Pflege von Neugeborenen und reicht bis zur Pflege von hochbetagten Menschen. Über die Vor- und Nachteile der sogenannten „generalisierten Ausbildung“ wird derzeit in Fachkreisen noch heftig diskutiert. Zu groß ist die Sorge, dass der Zweig Altenpflege untergehen könnte, obwohl doch gerade diese Fachkräfte zukünftig extrem nachgefragt sein werden.

### AUF DIE PFLEGEKRÄFTE KOMMT ES AN

Wir bleiben am Ball und wollen mit unserer offensiven Personalentwicklung und -gewinnung auch dazu beitragen, dass sich gut ausgebildete Fachkräfte verantwortungsvoll in ihrem anspruchsvollen Beruf engagieren, damit hilfebedürftige Menschen weiterhin darauf bauen können, zu Hause gut gepflegt zu werden – am besten von uns.

## Von der Krankenschwester zur Pflegefachfrau

*Wussten Sie, dass es die „Krankenschwester“ eigentlich schon lange nicht mehr gibt? Die traditionelle Bezeichnung für staatlich examinierte Krankenpflegekräfte wurde bereits 2004 abgeschafft. Seitdem heißen die Absolventen Gesundheits- und Krankenpfleger. Jetzt werden diese und andere Pflegeausbildungen komplett reformiert. Und wer sie abschließt, ist dann Pflegefachfrau oder Pflegefachmann.*

Was ist das eigentlich?

### Ausbildungsumlage

Aufgrund einer Verordnung des Landes Baden-Württemberg sind wir – wie jeder andere Pflegedienst – verpflichtet, uns an der Altenpflege-Ausbildung finanziell zu beteiligen. Das geschieht über eine Ausbildungsumlage. Mit diesem Geld werden Ausbildungsplätze in stationären und ambulanten Einrichtungen unterstützt – nicht zuletzt auch deshalb, um dem drohenden Mangel an Fachkräften entgegenzuwirken.

Die Umlage wird Ihnen für jeden Hausbesuch mit grundpflegerischen Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz in Rechnung gestellt. Derzeit beträgt die Ausbildungsumlage je Hausbesuch 0,51 EUR (aber nur für höchstens drei Hausbesuche pro Tag). Die Kosten für die Ausbildungsumlage können über Ihre Pflegesachleistung bezahlt werden.

### HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



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

### 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 1484

Sozialstation Mittlerer Breisgau e.V.,  
Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V.,  
Herbolzheim • Telefon 07643 913080

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

Auflage 8.800 Exemplare

**Konzept, Redaktion,  
Produktionsmanagement:**

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn  
Grafik: imagedesign, Köln