

Tipps und Infos zur Pflege

Wie kann ich Stürze vermeiden?

Im Alter steigt das Risiko erheblich an, bei alltäglichen Aktivitäten zu stürzen. Ursachen können beispielsweise altersbedingte Bewegungseinschränkungen, Gleichgewichtsprobleme, mangelndes Bewegungstraining, verlangsamte Reaktionsfähigkeit oder eine Überschätzung der eigenen Fähigkeiten sein. Menschen mit Erkrankungen, die die Mobilität, Motorik oder Sensibilität verändern, sind besonders gefährdet. Meist kommen die Betroffenen bei einem Sturz mit dem Schrecken davon. Doch immer wieder kommt es auch zu ernsthaften Verletzungen, wie etwa Oberschenkelhals- oder Schulterbrüchen, die im ungünstigsten Fall eine Abwärtsspirale in Gang setzen: Viele der Betroffenen sind danach auf Pflege angewiesen. Umso wichtiger ist es, vorzubeugen und das Sturzrisiko zu minimieren.

Und was können Sie tun?

- Wirksame Maßnahmen sind zum Beispiel
- Balance- und Kraftübungen durch Physiotherapie, Pflegepersonal und Angehörige,
 - die Verbesserung der Sehkraft bei Sehbeeinträchtigungen,
 - die Anpassung der Medikation,
 - der Einsatz von Gehilfen in Absprache mit Arzt und Sanitätshaus,
 - die regelmäßige Messung des Blutzuckers sowie
 - eine Anpassung der Ernährung.

Außerdem kann die Wohnungsumgebung angepasst werden z.B. durch eine gute Beleuchtung, Haltegriffe, rutschfeste oder rutschhemmende Teppiche und Boden-



beläge oder einen Wannenlift. Empfehlenswert ist außerdem die Installation eines Hausnotrufgerätes, über das im Notfall Hilfe angefordert werden kann.

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, in der ein Familienmitglied pflegebedürftig wird. Doch auch wer bereits einen Angehörigen pflegt, hat oft viele Fragen. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit unserer Pflegeberaterin
Alexandra Günster 09552 981240
pflege.oberfranken@johanniter.de

Bei Fragen steht Ihnen unser Johanniter-Pflege team in Schlüsselfeld gerne zur Verfügung.

Impressum

Herausgeber:
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Oberfranken
Gutenbergstr. 2a, 96050 Bamberg
Tel. 0951 208533-0
E-Mail: oberfranken@johanniter.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Uwe Kinstle, Mitglied des Regionalvorstandes

Redaktion: Patrizia Renninger

Gestaltung: Artwork
Druck: flyeralarm

Fotos: Johanniter-Unfall-Hilfe, Maria Bönisch, Marcus Brodt, Patrizia Renninger, Frank Schemmann, ZRF



Ganz nah

Nachrichten
rund um die Johanniter
in Schlüsselfeld | 03 2021



Sozialstation Schlüsselfeld

Nähe und Hilfe in Zeiten des Abstands

„Die Würde unserer Kunden, aber auch unserer Mitarbeiter steht für mich im Mittelpunkt. Im Pflegesystem kommt das manchmal zu kurz. Unsere Pflegekräfte stellen sich jeden Tag ans Pflegebett und setzen sich mit Herz, Verstand und Seele für die Menschen ein. Dafür stehe und kämpfe ich“, erklärt Ursula Benke, Pflegedienstleiterin der Sozialstation Schlüsselfeld. Rund 20 Mitarbeiter kümmern sich inzwischen in Schlüsselfeld und der Region um Pflegebedürftige.



Seit Mitte 2020 leitet Ursula Benke die Sozialstation Schlüsselfeld.

Schwerpunkte der Sozialstation im pflegerischen Bereich sind die Wundversorgung und die Palliativbetreuung. Um die Kunden bestmöglich versorgen zu können, wird außerdem viel Wert auf die Weiterbildung der Mitarbeiter gelegt. Und auch im Bereich Ausbildung ist die Sozialstation aktiv: Dank einer Praxisanleiterin in Team können Pflegefachkräfte, Pflegehilfskräfte und Hauswirtschaftler ausgebildet werden.

Betreuungsgruppen für Senioren

Ein weiteres Angebot der Sozialstation sind Betreuungsgruppen für Senioren und insbesondere für Menschen mit

angehender Demenz. Zum einen sollen so pflegende Angehörige für einige Stunden in der Woche entlastet werden, zum anderen soll der Vereinsamung älterer Menschen entgegenwirkt werden. Aktuell gibt es wieder freie Plätze in der Gruppe, Interessenten können sich gerne an die Sozialstation wenden.

Wichtiger sozialer Kontakt

Ihr gewohntes Zuhause ist für viele Menschen der Ort, an dem sie auch im Alter oder bei Krankheit weiterhin leben wollen. „Für die Lebensqualität ist es dabei entscheidend, sich sicher, geborgen und gut versorgt zu fühlen“, weiß Ursula Benke. Corona hat die Situation nicht einfacher gemacht. „Neben der professionellen Pflege ist der tägliche Besuch der Pflegekräfte oft auch ein wichtiger sozialer Kontakt“, so die Pflegedienstleiterin. „Viele betagte oder chronisch kranke Menschen hatten schon vor der Pandemie wenig Kontakt zu anderen. Die Beschränkungen zur Eindämmung des Virus haben die Einsamkeit häufig noch verstärkt.“

Wer Fragen zur häuslichen Pflege hat, kann sich jederzeit gerne an die Sozialstation Schlüsselfeld wenden.



Alles Gute für das kommende Jahr!

Wünscht Ihnen das Team der Johanniter-Unfall-Hilfe.

Bitte senden Sie mir Informationsmaterial zu folgenden Diensten und Angeboten der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Hausnotruf Ambulante Pflege Patientenfahrtdienst Erste-Hilfe-Ausbildung

Ich stimme zu, dass die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. mich schriftlich per E-Mail über ihre Dienste und Angebote (Hausnotruf, Pflege, Menüservice, Betreutes Wohnen, Spenden und Mitgliedschaften, etc.) informieren darf. Ich stimme zu, dass meine Telefonnummer zum Zwecke der Beratung zum Produkt Johanniter-Hausnotruf genutzt wird.

Datum _____ Unterschrift _____

Datenschutzinformation: Die von Ihnen erhobenen Daten werden für die Zusendung von Informationsmaterial zu den Leistungen der Johanniter (Hausnotrufdienste, Pflege, Menüservice, Betreutes Wohnen, Spenden und Mitgliedschaften, etc.) auf der Rechtsgrundlage des § 6 Nr. 5 und § 6 Nr. 4 i. V. m. Nr. 8 DSGVO verarbeitet. Sie können der Verwendung Ihrer Daten jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprechen, gerne per Post an Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Regionalverband Oberfranken, Sozialstation, Marktplatz 11, 96132 Schlüsselfeld oder per E-Mail an pflege.oberfranken@johanniter.de oder per Telefon: 09552 981240. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an den Betriebsdatenschutzbeauftragten der Johanniter unter datenschutz@johanniter.de oder postalisch unter oben genannter Anschrift. Weitere Informationen zum Datenschutz unter www.johanniter.de/datenschutzinformation.

Johanniter-Sozialstation



Marktplatz 11
96132 Schlüsselfeld

Ihre Ansprechpartnerin:
Ursula Benke, Pflegedienstleiterin
Tel. 09552 981240
E-Mail:
pflege.oberfranken@johanniter.de

Bürozeiten:
Montag – Freitag: 8:00 – 16:00 Uhr

Rettungsdienst

Erfolgreiche Weiterbildung im Rettungsdienst

Thomas Roschmann, Rettungsdienstleiter an der Rettungswache Schlüsselfeld, ist einer von zwei neu bestellten Organisatorischen Leitern Rettungsdienst (OrgL) für Stadt und Landkreis Bamberg. Der Organisatorische Leiter ist für die Einsatztaktik und die Logistik zuständig und bildet mit dem Leitenden Notarzt (LNA) die sanitätsdienstliche Einsatzleitung. Sie werden bei Großschadenslagen und Katastrophen, bei denen es eine Vielzahl von Verletzten, Erkrankten oder Betroffenen gibt, alarmiert und sind im Einsatz allen Rettungskräften weisungsbefugt. Voraussetzung für dieses Ehrenamt ist die erfolgreiche Teilnahme an entsprechenden Lehrgängen sowie die Zustimmung der Hilfsorganisationen vor Ort. „Es ist schön, dass ich das Vertrauen meiner Kollegen bekommen habe und nun von Landrat Johann Kalb bestellt wurde. Und ich freue mich natürlich auf meine neue Aufgabe, die sicher einige Herausforderungen mit sich bringen wird“, so Thomas Roschmann. Die Johanniter-Unfall-Hilfe Oberfranken stellt damit nun zwei Organisatorische Leiter Rettungsdienst von insgesamt 12

in Stadt und Landkreis Bamberg.

Neue Einsatzleiter

Gleich zwei Mitarbeitende der Wache Schlüsselfeld haben außerdem ihre Prüfung zum Einsatzleiter Rettungsdienst (ELRD) bestanden. Bevor die beiden Notfallsanitäter Thomas Hempe und Paula Heindel, die sich auch ehrenamtlich engagieren, ihren ersten Einsatz als verantwortliche Einsatzleiter haben, schauen sie aber erst noch erfahreneren Kollegen über die Schulter: „Die beiden müssen nicht gleich ins kalte Wasser springen, sondern werden mich noch einige Zeit bei Einsätzen begleiten und dabei hospitieren“, so Rettungsdienstleiter Thomas Roschmann.

Künftig können sie dann bei größeren Einsätzen mit entsprechendem Koordinierungsbedarf im Landkreis und bei Bedarf auch in der Stadt Bamberg zum Einsatz kommen. Die Einsatzleiter Rettungsdienst leiten, koordinieren und überwachen vor Ort die Organisation und Logistik, die nötig ist, um einen solchen Vorfall zu bewältigen.



Christoph Treubel vom BRK und Thomas Roschmann (rechts) erhielten ihre Urkunde von Christine Feldbauer vom Zweckverband für Rettungsdienst und Feuerwehralarmierung.

Rein ehrenamtliche Tätigkeit

Mit Paula Heindel und Thomas Hempe wächst das Team der ELRDs bei den oberfränkischen Johannitern auf sechs Personen. Sie alle übernehmen die Aufgabe rein ehrenamtlich neben ihrem eigentlichen Job. „Umso mehr freuen wir uns, wenn wir Unterstützung bekommen zum Beispiel in Form von Spenden“, so Roschmann. „Um einen neuen ehrenamtlichen Kollegen auszustatten mit Helm, Jacke und anderer Ausrüstung brauchen wir rund 700 Euro. Außerdem hat unser Einsatzleiterfahrzeug schon mehr als 200.000 Kilometer auf dem Tacho, auch da wird also irgendwann ein neuer Wagen fällig, den wir ebenfalls über Spenden finanzieren müssen.“ Unterstützung für dieses wichtige Ehrenamt ist also jederzeit willkommen.

Hausnotruf

Sicherheit für Senioren – zuhause und unterwegs



Viele Senioren sind auch im hohen Alter noch fit und unternehmungslustig. Doch so manchen beunruhigt die Vorstellung, im Notfall keine Hilfe rufen zu können. Zuhause wie unterwegs gibt es immer wieder Situationen, bei denen man sich sicherer fühlt, wenn man weiß, dass man in einer Notsituation nicht alleine ist. Oft wohnen Angehörige nicht vor Ort oder sind nicht in der Lage, schnell vorbeizuschauen. Auch bei ihnen wächst die Sorge: Was passiert, wenn Hilfe notwendig wird und niemand ist in der Nähe?

„Der Kombinotruf verbindet den klassischen Hausnotruf mit einem mobilen Funksender“, erklärt Heiko Rödel, Hausnotruf-Experte der Johanniter in Oberfranken. „Er vereint schnelle Hilfe für zuhause und für unterwegs. Ein kleiner Handsender, der um den Arm getragen wird, sorgt zuhause dafür, dass Hilfe auf Knopfdruck gerufen werden kann. Unterwegs ermöglicht ein

Funksender die Verbindung mit der Notrufzentrale. Egal wo man sich in Deutschland befindet, der Johanniter-Kombinotruf sorgt für schnelle Hilfe rund um die Uhr“, so Heiko Rödel weiter.

Wie funktioniert Kombinotruf?

Für den flexiblen Einsatz zuhause und auch unterwegs vereint der Kombinotruf drei Geräte in einem: Die Basisstation mit Ladefunktion, ein Handsender für zuhause und ein Funksender für unterwegs. So wird deutschlandweit und rund um die Uhr ein Hilferuf ermöglicht – mit nur einem Knopfdruck.

Die integrierte Freisprecheinrichtung stellt bei Bedarf sofort Kontakt zur Notrufzentrale der Johanniter her. Durch die Verwendung spezieller SIM-Karten sucht sich der Kombinotruf immer das stärkste Telefonnetz. Dank GPS können die Mitarbeiter in der Notrufzentrale rund um die



Uhr exakt orten, wo der Notruf abgesetzt wurde, damit der Einsatzdienst zielgenau den Weg findet. Die Johanniter informieren dann die Angehörigen bzw. zuvor benannte Personen oder unternehmen weitere Schritte, damit schnellstmöglich geholfen werden kann.

Sie haben Fragen zum Johanniter-Hausnotruf? Wir informieren Sie gerne!

0800 1914141 (gebührenfrei)

Ausbildung

Ein Engagement, das Leben rettet

Wie geht sie jetzt noch mal, die Mund-zu-Mund-Beatmung? Und wie führt man eine Herz-Lungen-Wiederbelebung richtig durch? Grundwissen, das jeder von uns fest verankert haben sollte und das letzten Endes Leben retten kann. Wer sich zur Erste-Hilfe-Trainerin oder -Trainer ausbilden lässt, kann dieses wichtige Wissen an andere weitergeben und dazu beitragen, dass vielen Menschen im Notfall besser geholfen wird. Und was sollte man für die Trainer-Ausbildung mitbringen? „Gern unter Menschen zu sein und sich gut ausdrücken zu können, das Interesse an medizinischen Themen und die Lust, sich regelmäßig weiterzubilden“, erklärt Chris Stöcklein, der bei den Johannitern in Oberfranken für die Erste-Hilfe-Ausbildung zuständig ist. „Während der Ausbildungsphase bekommt man dann das nötige Rüstzeug aus den Bereichen Medizin und Pädagogik.“

Corona füllt die Wartelisten

Gerade in der Pandemiezeit müssen immer wieder Kurse ausgesetzt werden, sodass die Wartelisten voll sind mit Personen, die Erste-Hilfe-Kenntnisse erwerben oder auffrischen möchten, einen Nachweis für den Führerscheinwerb oder als betrieblicher Ersthelfer brauchen. „Deswegen haben wir gerade einen hohen Bedarf an Ausbildern. Wer sich bei uns in diesem Bereich engagieren möchte, kann sich darauf verlassen, dass wir ihn bei der Ausbildung unterstützen“, so Dienststellenleiter Jürgen Keller. Die Kosten für die Ausbildung

übernehmen die Johanniter, für die Durchführung der Kurse gibt es eine Aufwandsentschädigung.

„Wenn man richtig schnell ist“, so Chris Stöcklein, „kann man die Ausbildung innerhalb von zwei Monaten abschließen und den ersten Kurs selbstständig leiten.“ Die Ausbildung dürfe aber auch bis zu einem Jahr dauern, ergänzt er. „Ein Vorteil der Trainer-Tätigkeit ist, dass einem das erlangte Wissen auch außerhalb der Kurse weiterhilft“, so Jürgen Keller. „Man lernt viel über Rhetorik, Präsentieren und Moderieren und verbessert so seine eigenen Soft-Skills, man lernt Verantwortung zu übernehmen und sich zu organisieren. Denn unsere Erste-Hilfe-Trainer leiten ihre Erste-Hilfe-Kurse eigenständig. Das ist ideal, um sich zum Beispiel neben dem Studium oder als Freiberufler durch die Kurse ein zweites Standbein aufzubauen.“

Spezialisierung möglich

Doch die ehrenamtliche Tätigkeit hört nicht beim Erste-Hilfe-Training auf. Pädagogische Fortbildungen, die Weiterbildung zum Fachdozenten oder Lehrbeauftragten oder Spezialisierungen zum Beispiel auf Outdoor-Erste-Hilfe sind ebenfalls möglich. „Es ist eine Tätigkeit, bei der andere Menschen dazu motiviert werden, aktiv Erste-Hilfe zu leisten, die Ängste nimmt und die Zivilcourage stärkt. Zusammengefasst: Ein Ehrenamt, das Leben rettet“, so Jürgen Keller. „Die medizinischen Vorkenntnisse können in einem vorgeschalteten Sanitätshel-

ferkurs erworben werden. Auch dieser Lehrgang wird bei den Johannitern in Bamberg angeboten. Interessierte können uns gerne anrufen, wenn sie Fragen haben oder gerne mehr Informationen hätten.“



Sie haben Fragen zum Thema Erste Hilfe? Oder interessieren sich für eine Ausbildung zum Trainer/zur Trainerin? Wir informieren Sie gerne: 095 1 208533-26 ausbildung.oberfranken@johanniter.de

Preisrätsel

Gewinnen Sie eine von drei Johanniter-Trinkflaschen

Beantworten Sie einfach die folgende Frage und senden Sie das Lösungswort per E-Mail an uns oder schneiden Sie diesen Coupon aus und schicken ihn uns per Post.

Wofür steht die Abkürzung OrgL?

Lösung:

Einsendeschluss: 15.02.2022

Mitarbeitende und aktive Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Absender

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Telefonnummer