

## Tipps und Infos zur Pflege

# Hilfreiche Tipps, um Stürze vermeiden



Ein Sturz kann für ältere Menschen ein einschneidendes Ereignis sein. Denn nicht nur Verletzungen sind oft die Folge, auch das Selbstvertrauen in die eigenen motorischen Fähigkeiten kann dadurch schwinden.

Um weitere vermeintlich gefährliche Situationen zu meiden, werden nach einem Sturz die körperlichen Aktivitäten häufig freiwillig eingeschränkt. Der dadurch bedingte Muskelabbau steigert wiederum das Sturzrisiko – ein echter Teufelskreis. Dabei lassen sich viele Stürze durch entsprechende Maßnahmen vermeiden.

Anhand der folgenden Checkliste können Sie Sturzfallen in Ihrer Wohnung erkennen und ihnen aktiv entgegenwirken:

- Im gesamten Wohnbereich ist die Beleuchtung gut.
- An der Eingangstür befindet sich ein Lichtschalter.
- Alle Treppenstufen sind sicher.
- Fußmatten vor der Wohnungstür sind bodengleich eingelegt.
- Handläufe im Treppenhaus und im Haus sind vollständig.
- Türschwellen wurden beseitigt.
- Geeignete Hilfsmittel (Stock, Rollator etc.) sind stets in Reichweite.
- Der Lichtschalter ist vom Bett aus leicht zu erreichen.
- Die Höhen der Arbeitsflächen in der Küche sind angepasst.
- Oberschränke sind tiefer angebracht.
- Im Kochbereich ist rutschhemmender Bodenbelag verlegt.
- Auf Teppiche wird weitestgehend verzichtet. Vorhandene Teppiche sind rutschsicher verlegt.
- Die Betthöhe ist angepasst.
- Der Bodenbelag im Bad ist rutschhemmend.
- An der Badewanne befinden sich Haltegriffe. In der Dusche ist ein Sitz an der Wand befestigt.
- Der Toilettensitz ist erhöht.
- Der Toilettenpapierhalter ist gut zu erreichen.

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, Fahrdienst, 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](mailto: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](mailto:datenschutz@johanniter.de) oder postalisch unter oben genannter Anschrift. Weitere Informationen zum Datenschutz unter [www.johanniter.de/datenschutzinformation](http://www.johanniter.de/datenschutzinformation).

## Benötigen Sie eine Pflegeberatung?

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.

### Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit unserer Pflegeberaterin:

Alexandra Günster,  
Tel. 09552 981240  
[pflege.oberfranken@johanniter.de](mailto:pflege.oberfranken@johanniter.de)

## Impressum

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

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Uwe Kinstle, Mitglied des Regionalvorstandes

**Redaktion:** Patrizia Renninger

**Gestaltung:** Artwork  
**Druck:** flyeralarm

**Fotos:** Johanniter-Unfall-Hilfe, Johanniter/Marcus Brodt Johanniter/Upfront Photo & Film GmbH, Gerhard Bieber, Patrizia Renninger

**Wichtig! Bitte Zutreffendes ankreuzen.**

# Ganz nah

Nachrichten  
rund um die Johanniter  
in Schlüsselfeld | 03 2022



## Sozialstation Schlüsselfeld

# Pflegebedürftig! Und nun?

Wenn ein Angehöriger oder eine Angehörige pflegebedürftig wird, dann muss nicht nur vieles neu organisiert, sondern es müssen auch viele Fragen geklärt werden. Als pflegebedürftig im Sinne der Pflegeversicherung gilt, wer aufgrund einer körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigung in seiner Selbstständigkeit eingeschränkt und somit dauerhaft (sechs Monate und mehr) auf Hilfe angewiesen ist. Wenn klar ist, dass Hilfe nötig ist, ist der erste Schritt ein Antrag bei der Pflegekasse, denn diese entscheidet über den Hilfebedarf und zwar mit Hilfe eines Begutachtungsverfahrens.

### Antragstellung bei der Pflegekasse

Der Antrag muss bei der Pflegekasse gestellt werden, bei der auch der Pflegebedürftige versichert ist, und kann direkt dort telefonisch angefordert werden. Nach der Antragstellung bei der Kasse folgt dann die sogenannte Begutachtung: Hierfür schickt die Pflegekasse eine Gutachterin oder einen Gutachter des Medizinischen Dienstes (MD) bei dem Pflegebedürftigen oder der Pflegebedürftigen zu Hause vorbei.

### Begutachtung durch den MD

Der Medizinische Dienst prüft die Eigenständigkeit der Person mithilfe eines Fragenkatalogs und in einem Gespräch,

um festzustellen, welche Einschränkungen bestehen und bei welchen Tätigkeiten Unterstützung nötig ist und letztlich, um den Pflegegrad festzustellen. Beim Besuch des Gutachters oder der Gutachterin sollte eine vertraute Person anwesend sein, das gibt ein sicheres Gefühl und eine außenstehende Person kann manche Frage objektiver beantworten.

### Pflegeberatung gibt Antworten

Innerhalb von zwei Wochen nach der Begutachtung muss die Kasse ihren Versicherten auch eine Pflegeberatung anbieten. Dies kann zu Hause oder bei einer Pflegeberatungsstelle stattfinden und gibt Antworten



Wenn Vater oder Mutter pflegebedürftig werden, gibt es viel zu klären.

auf die drängendsten Fragen: Bei der Beratung werden Sie ausführlich über die Möglichkeiten der Pflege informiert. Sie erfahren, wie die Qualität der häuslichen Pflege während des Bezugs von Pflegeversicherungsleistungen gesichert wird oder welche Hilfestellung und praktische pflegfachliche Unterstützung den häuslich Pflegenden zur Verfügung steht. Das Beratungsangebot umfasst auch die Information darüber, welche Entlastungsleistungen pflegende Angehörigen in Anspruch nehmen können.

Ausführlichere Informationen zum Thema Pflege finden Betroffene und Angehörige unter [www.johanniter.de/pflegelotse](http://www.johanniter.de/pflegelotse)

## Johanniter-Sozialstation

Marktplatz 11  
96132 Schlüsselfeld



### Ihre Ansprechpartnerin:

Ursula Benke, Pflegedienstleiterin  
Tel. 09552 981240  
[pflege.oberfranken@johanniter.de](mailto:pflege.oberfranken@johanniter.de)

### Bürozeiten:

Montag – Freitag: 8:00 – 16:00 Uhr



Juliane W.  
Pflegeschwester,  
stellv. Pflegedienstleiterin

Arbeiten mit  
**WÄRME & WERTEN**

Die Johanniter suchen Pflegefach- und hilfskräfte für die Sozialstation Schlüsselfeld (m/w/d). Jetzt bewerben auf [johanniter.de/karriere](http://johanniter.de/karriere)



**JOHANNITER**

# Zu Weihnachten Sicherheit schenken



**Wir informieren Sie gerne!**  
**0800 1914141** (gebührenfrei)

Einerseits wünschen sich die meisten Menschen bis ins hohe Alter ein Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung. Doch andererseits berunruhigt gerade allein lebende Menschen die Vorstellung, in Notsituationen keine Hilfe rufen zu können. Auch für die Angehörigen ist das oftmals belastend. Ein Hausnotrufgerät bietet hier zusätzliche Sicherheit. Die Johanniter bieten das Gerät und den Service dazu jetzt als Geschenkgutschein an. Bei einem Festpreis von

150 Euro und einer Laufzeit von drei Monaten beinhaltet das Kennenlernangebot sämtliche Hilfeinsätze sowie die Schlüssel hinterlegung bei den Johannitern (je nach regionaler Verfügbarkeit). Nach Ablauf der drei Monate endet die Laufzeit automatisch. Der Gutschein ist vom 1. Dezember bis zum 31. Januar 2023 im Online-Shop der Johanniter bestellbar und wird per Post nach Hause geliefert, inklusive einer individuell gestaltbaren Geschenkkarte. „Wir hören immer wieder, dass der Hausnotruf für alle Seiten Entlastung bietet: Die Angehörigen müssen sich keine Sorgen machen, wenn sie einmal nicht erreichbar sind. Und der Nutzer hat die Sicherheit, schnell Hilfe zu bekommen, wenn er sie braucht“, so Heiko Rödel, Hausnotrufexperte der Johanniter in Oberfranken. „Die Geschenkkarte ist eine gute Gelegenheit, den Service unverbindlich zu testen.“ Wer sich da-

nach für das System entscheidet, kann sich die Kosten für den Hausnotruf teilweise über die Pflegeversicherung als Hilfsmittel erstatten lassen. Auf Knopfdruck stellt das Hausnotrufgerät eine Sprechverbindung zur Johanniter-Hausnotrufzentrale her. Der Notruf kann entweder an der Basisstation oder an einem Sender, der als Halskette oder Armband getragen wird, ausgelöst werden. Fachkundige Mitarbeiter nehmen rund um die Uhr den Notruf entgegen und veranlassen die notwendige Hilfe. Auf Wunsch werden die Angehörigen informiert. Der Hausnotruf ist von den Pflegekassen als Pflegehilfsmittel anerkannt und stellt eine haushaltsnahe Dienstleistung dar. Die Kosten für einen Hausnotruf können daher von der Steuer abgesetzt werden.

**Jetzt den Johanniter-Hausnotruf verschenken:**

**Service-Telefon: 0800 88 222 80** (gebührenfrei)

[www.johanniter.de/hausnotruf-von-herzen](http://www.johanniter.de/hausnotruf-von-herzen)

## Ausbildung

# Kälte bei Notfällen im Freien bedrohlich



Minustemperaturen können für verunglückte Personen bei Notfällen im Freien und in schlecht beheizten Räumen wie in Garagen, Kellern oder auch in parkenden Autos sehr schnell lebensbedrohlich werden. Schon ein harmloser Ausrutscher bei einem Spaziergang kann bei eisigen Temperaturen deshalb schwerwiegende Folgen haben: Bereits bei zehn Grad Plus oder weniger kühlt der Körper sehr schnell aus, wenn man aufgrund einer Verletzung oder einer plötzlich auftretenden Erkrankung bewegungsunfähig ist. Dann sind es die Ersthelfer, die mit couragiertem Einsatz Leben retten können, indem sie rasch den Notruf 112 wählen und dafür sorgen, dass die Körperwärme des Betroffenen erhalten bleibt. In jedem Verbandkasten gibt es eine beschichtete Rettungsdecke, die Körperwärme reflektiert und dadurch die Auskühlung vermindert. Betroffene sollten am besten schnell in Woldecken oder nicht benötigte Bekleidung eingepackt und zusätzlich mit einer Rettungsdecke umwickelt werden, damit die Person keinen Kontakt mehr zum gefrorenen

Boden hat. Ist der Verunglückte bewusstlos und hat eine normale Atmung, wird er in die stabile Seitenlage gebracht. Bewusstlose Personen sind durch die eisige Kälte besonders gefährdet! Wenn der Bewusstlose nicht atmet, sofort mit der Herzdruckmassage beginnen und diese bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes fortsetzen. Grundsätzlich sollte bei kalten Temperaturen darauf geachtet werden, dass vor allem Kinder gut eingepackt und insbesondere Kopf, Hände und Füße geschützt sind. Außerdem sollten Kinder ausreichend große Schuhe tragen, sodass Platz für dicke Socken ist und die Zehen Bewegungsfreiheit haben. Der sogenannte „Zwiebellook“ ist im Winter besser als ein dickes Kleidungsstück. Wenn man warme Räume betritt, sollte man Mantel oder Jacke öffnen und sich beim Verlassen wieder warm einpacken. Dies verhindert Schwitzen und damit die Entstehung von Verdunstungskälte. Muss man einmal längere Zeit im Freien warten, dann sollte man nicht stehen bleiben, sondern sich bewegen.

Außerdem hat der Körper bei niedrigen Temperaturen einen erhöhten Energiebedarf. Mit warmen, gezuckerten Getränken und mehreren über den Tag verteilten Mahlzeiten kann dieser erfüllt werden.

## Wann war Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs?

Hand auf's Herz - wissen Sie noch, wie die stabile Seitenlage geht, wie man einen Druckverband anlegt oder eine Herzdruckmassage durchführt? Es ist ganz normal, dass wir die Dinge vergessen, mit denen wir nicht regelmäßig zu tun haben. Nur jeder Zweite fühlt sich sicher, im Notfall Erste Hilfe leisten zu können. Dabei ist es ganz einfach! Mit unseren Kursen können Sie Ihr Wissen schnell auffrischen.

**Aktuelle Termine unter:**

[www.johanniter.de/oberfranken/Erste-Hilfe](http://www.johanniter.de/oberfranken/Erste-Hilfe)

## Ehrenamt

# Vom Glück, anderen zu helfen



Wenn andere feiern, sorgen sie für Sicherheit: Ehrenamtliche wie David Kirchner engagieren sich, damit Veranstaltungen sicher durchgeführt werden können. „Ich finde es toll, anderen ein sicheres Gefühl zu geben, damit sie beruhigt auf ein Festival gehen können“, so erklärt der 30-Jährige, warum er sich seit mehr als zehn Jahren in seiner Freizeit im sogenannten Sanitätsdienst engagiert. Er und seine Kolleginnen und Kollegen von den oberfränkischen Johannitern und anderen Hilfsorganisationen sind vor allem am Wochenende regelmäßig Gast bei Konzerten, Sportveranstaltungen oder Festen. Allerdings nicht um zu feiern, sondern um dafür zu sorgen, dass die anderen ihre Zeit dort unbeschwert genießen können. Als Sanitätshelfer sind die ausgebildeten Retter vor Ort, um im Notfall für die medizinische Erstversorgung von verletzten oder erkrankten Besuchern zu sorgen und sie - wenn nötig - bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes zu betreuen. „Es sieht vielleicht für den einen oder anderen einfach aus,

aber hinter unserem Job steckt viel Vorbereitung und auch viel Verantwortung“, so der 30-Jährige. „Wir haben alle mindestens eine Ausbildung zum Sanitätshelfer, dazu kommen Übungen, Helferabende, Vor- und Nachbesprechungen.“ Und natürlich wird niemand alleine gelassen, wenn es schwer fällt. „Mir ist ein Sanitätsdienst 2013 besonders in Erinnerung geblieben. Wir wurden damals gerufen, weil vor der Brose Arena jemand gestürzt sein sollte. So harmlos wie gemeldet war der Vorfall dann aber bei Weitem nicht: Ein Mann war leblos zusammengebrochen. Zusammen mit Rettungsdienst und Notarzt konnten wir ihn zum Glück reanimieren und er wurde mit Lebenszeichen ins Krankenhaus gebracht. Die Ehefrau hat sich später mit einer Karte bei uns bedankt.“ Nach der Corona-Pause in den vergangenen beiden Jahren war das Team um David Kirchner 2022 bereits bei 65 Sanitätsdiensten im Einsatz. Unter anderem beim Rockman Run im Fichtelgebirge, dem Southside Festival oder

auch bei der Bamberger Fronleichnamprozession. „Uns macht es Freude, anderen zu helfen. Und auch wenn wir immer auf den Ernstfall vorbereitet sind, haben wir viel Spaß in unserem Team. Vor allem Großereignisse wie Rock im Park sind ein echtes Erlebnis“, so David Kirchner. Dabei geht es auch über die oberfränkischen Grenzen hinaus, um Kollegen zu unterstützen. So waren etwa bei den European Championships in München täglich 170 Einsatzkräfte im Einsatz. Mit dabei waren die Johanniter in diesem Sommer auch beim Mega-Konzert von Helene Fischer in München mit 130.000 Besucherinnen und Besuchern. Trotz dieser attraktiven „Arbeitsplätze“ ist es nicht einfach, Ehrenamtliche zu finden. „Ich kann nur Mut machen. Anderen zu helfen, kann echt glücklich machen und wir erleben viele schöne Momente, nicht nur wenn wir jemandem helfen konnten. Fast alle reagieren positiv auf uns, interessieren sich für das was wir machen und finden es toll, wenn sie hören, dass wir das freiwillig in unserer Freizeit machen.“

**JOHANNITER-JUGENDGRUPPE SCHLÜSSELFELD**

**FÜR LISA. FÜR LEO. FÜR ALLE.**

Du bist zwischen 6 und 16 Jahren alt und willst etwas Sinnvolles tun? Dann komm in unsere Jugendgruppe! Mitmachen kann jeder – egal welcher Nationalität, Hautfarbe, Religion und Weltanschauung. Es spielt auch keine Rolle, ob du ein Handicap hast oder nicht. Wir treffen uns alle 14 Tage **mittwochs von 17:00 bis 18:30 Uhr** in den ungeraden Kalenderwochen (außer in den Ferien) **im Johanniter-Treff am Marktplatz 11 in Schlüsselfeld.**

## Preisrätsel Gewinnen Sie eine Johanniter-Powerbank

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.

### Wie viele Einsätze hatte der Sanitätsdienst 2022?

**Lösung:**

Einsendeschluss: 30.01.2023

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 \_\_\_\_\_