

Ganz nah

Nachrichten
rund um die Johanniter
in Schlüsselfeld | 02 2024



Sozialstation Schlüsselfeld

Diagnose Demenz - Was tun?

Eine Demenzerkrankung verändert vieles – für die erkrankte Person, aber auch für die Angehörigen. Wie schafft man es mit diesen Veränderungen umzugehen? Wie leben Betroffene und ihre Familien mit den Einschränkungen, die die Erkrankung mit sich bringt? Diese und viele andere Fragen stellen sich bei einer Demenz-Diagnose. Der Welt-Alzheimer-tag am 21. September will informieren und für die Situation der Menschen mit Demenz sensibilisieren. Dieses Jahr steht er unter dem Motto „Demenz - Gemeinsam. Mutig. Leben.“.

„Ich finde das ist ein sehr treffendes Motto, denn bei kaum einer anderen Krankheit ist das Umfeld der Erkrankten so stark mit betroffen wie bei Demenz“, so Ursula Benke, Pflegedienstleiterin der Sozialstation Schlüsselfeld. „Und die meisten Demenz-Erkrankten werden zudem im privaten Umfeld von nahen Angehörigen betreut und gepflegt.“ Alleine in Deutschland sind etwa 1,6 Millionen Menschen von Morbus Alzheimer, der häufigsten Form des Krankheitsbildes Demenz betroffen.

Was bedeutet Demenz?

Hinter dem Überbegriff Demenz stehen insgesamt aber mehr als 50 Krankheitsformen, denen allen der Abbau wichtiger Gehirnfunktionen gemein ist. Dabei treten die verschiedenen Symptome in unterschiedlichen Schweregraden auf. Typisch sind Einschränkungen des Erinnerungs-, Orientierungs- und Denkvermögens, Sprachstörungen, motorische Beeinträchtigungen aber auch Veränderungen der Persönlichkeit. Je nach Stadium kann dies eine enorme Belastung gerade für das persönliche Umfeld darstellen. „Für Angehörige ist

die Diagnose Demenz meist ein Schock. Zugleich kann es aber auch entlastend sein, eine Erklärung für möglicherweise zunehmendes Verhalten zu erhalten“, so Ursula Benke. „Mit einer klaren Diagnose wird es möglich, sich mit der Erkrankung und Handlungsoptionen auseinanderzusetzen.“

Kostenloser Online-Kurs

Um die Herausforderungen als Angehörige bestmöglich zu meistern, empfiehlt die Johanniter-Pflegeexpertin, sich frühzeitig Informationen und Rat zu holen. „Wir erleben immer wieder, wie erleichternd der Austausch über die Erkrankung ist und wie sehr auch schon punktuelle Entlastungsangebote helfen können. Wir laden deshalb dazu ein, sich jederzeit persönlich an uns zu wenden.“ Eine bequeme Möglichkeit, sich umfassend zu informieren, bietet darüber hinaus die Online-Plattform johanniter-pflegecoach.de. Der Kurs „Alzheimer und Demenz“ ist für gesetzlich Versicherte kostenlos sowie für privat Versicherte erstattungsfähig und umfasst fundierte Informationen rund um das Thema Pflege bei Demenz. Er erklärt nicht nur das Krankheitsbild, sondern liefert auch Tipps für das Leben und den Umgang mit Demenzkranken und eine aktive Alltagsgestaltung. Auch



die Themen Pflegekosten, Versicherung sowie Vorsorge und Betreuungsrecht werden umfänglich behandelt. Nicht zuletzt geht es auch um Entlastung für Angehörige – denn im Sinne aller Beteiligten ist es wichtig, dass sie sich vor Überlastung zu schützen.

Die Sozialstation Schlüsselfeld bietet eine stundenweise Betreuung von demenziell Erkrankten an. Für Fragen steht Ursula Benke gerne zu Verfügung.

Johanniter- Sozialstation

Marktplatz 11
96 132 Schlüsselfeld

Ihre Ansprechpartnerin:

Ursula Benke, Pflegedienstleiterin
Tel. 09552 981240

E-Mail:

pflege.oberfranken@johanniter.de

Bürozeiten:

Montag – Donnerstag:

8:30 – 15:30 Uhr

Freitag: 8:30 – 12:00 Uhr



Ausbildung Brandschutz

Neues Kursangebot: Feuerlöscher marsch!



Sie sind direkt vor Ort, wenn es brennt: Brandschutzhelfer im Betrieb. Um Brände frühzeitig abzuwenden und im Schadensfall für eine reibungslose Evakuierung zu sorgen, brauchen sie theoretisches Wissen und praktisches Können.

Die oberfränkischen Johanniter bilden in ihren Kursen zum qualifizierten Brand-

schutzhelfer inklusive Evakuierungshelfer aus.

Ursache menschliches Fehlverhalten

Rund 3.500 Arbeitsunfälle wurden den Unfallversicherungsträgern in den vergangenen Jahren jeweils gemeldet, die auf Brände und Explosionen zurückzuführen waren. 2019 waren die Ursachen für Brände zu 30 Prozent die Elektrizität und zu 22 Prozent menschliches Fehlverhalten.

„Ob menschlicher Fehler oder technischer Defekt – viele Brände könnten verhindert werden, wenn Gefahren und Risiken minimiert und frühzeitig die richtigen

Maßnahmen getroffen würden. Das ist im Unternehmen die Aufgabe des betrieblichen Brandschutzes“, betont Chris Stöcklein, Ausbildungsleiter der Johanniter in Oberfranken.

Brandschutz ist Pflicht

Jedes Unternehmen ist laut der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

verpflichtet, Mitarbeitende im Brandschutz auszubilden sowie eine jährliche Unterweisung aller Mitarbeitenden in Brandgefahren und Brandschutzeinrichtungen anzubieten.

Der Gesetzgeber schreibt in den Arbeitsstättenrichtlinien einen Mindestwert von fünf Prozent der Beschäftigten vor, die als Brandschutzhelfer im Einsatz sind. Je nach Kundenfrequenz und/oder Gefährdungslage kann die Zahl auch höher liegen. Die Johanniter machen die Teilnehmenden in nur vier Stunden fit für den Ernstfall. Praxisorientierung steht dabei im Vordergrund. Praktische Feuerlösch-Übungen sorgen für Realitätsnähe.

Kurs Betrieblicher Brandschutz

Termine und Anmeldung:

☎ 095 1 30 1079-7 10

✉ ausbildung.oberfranken@johanniter.de



qr.johanniter.de/brandschutzhelfer-oberfranken

Psychosoziale Notfallversorgung

Auf große Schadensereignisse vorbereitet



Der Bereich Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) der oberfränkischen Johanniter ist seit Kurzem noch besser aufgestellt: Yvonne Wagner hat an

der staatlichen Feuerweherschule Geretsried die Weiterbildung zur Leiterin-PSNV erfolgreich absolviert. Im Rahmen der PSNV steht ein Team aus Ehrenamtlichen Menschen nach Unfällen oder Schicksalsschlägen in den ersten Stunden zur Seite und bietet seelische Hilfe.

Mit ihrem neu erworbenen Wissen kann Yvonne Wagner nun bei größeren Schadenslagen zusätzlich auch Führungsaufgaben übernehmen. Sie plant und strukturiert dann zum Beispiel den Bedarf an Einsatzkräften am Einsatzort, übernimmt die Abstimmung mit der Einsatzleitung und ist für die Weitergabe von Lagemeldungen zuständig. „Als Leiter des Bevölkerungsschutzes und als Organisatorischer Leiter bin ich stolz darauf, dass eine weitere Leitungs- und Führungskraft aus unserem Haus kommt. Ihr Engagement und ihre Expertise werden auch unser Team der PSNV weiter stärken“, so Thomas Roschmann von den Johannitern.

Yvonne Wagner und aktuell sechs weitere Johanniter engagieren sich neben

Helfern vom Bayerischen Roten Kreuz und den Maltesern in der Arbeitsgemeinschaft PSNV des Landkreises Bamberg. Die Ehrenamtlichen werden bei Bedarf von der Leitstelle alarmiert. „Wir haben ein gutes Miteinander in unserem Team aus verschiedenen Hilfsorganisationen. Das macht Freude und bestärkt mich für die Aufgaben, die in Zukunft auf uns zukommen könnten“, so Yvonne Wagner. „Man hofft natürlich, dass wir unser neu erlerntes Wissen nicht in der Realität anwenden müssen, aber für größere Schadenslagen oder Katastrophen sind wir nun im Landkreis auch im Bereich der Betreuung von Betroffenen gut darauf vorbereitet. In unserem Ehrenamt kann man immer dazulernen, um Menschen noch besser helfen zu können.“

Sicherheitswochen: Vier Wochen gratis testen



Im Falle eines Falles schauen die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Hausnotrufeinsatzdienstes direkt vor Ort nach dem Rechten.

Bis ins hohe Alter ein aktives und selbstständiges Leben führen - das wünschen sich die meisten Menschen. Ein Hausnotruf kann dabei unterstützen, ob in der gewohnten häuslichen Umgebung oder auch unterwegs.

Sicherheitswochen starten

Die Sicherheitswochen sind der ideale Zeitpunkt für noch unentschlossene Menschen, den Hausnotruf auszuprobieren. Vom 23. September bis zum 3. November 2024 können Interessierte das Notrufsystem für vier Wochen kostenlos testen.

Heiko Rödel, Hausnotruf-Experte in Oberfranken, gibt Tipps, wann eine Unterstützung durch den Hausnotruf sinnvoll sein kann: „Oft ist erst ein Sturz der Anlass, über Hilfsmittel wie einen Rollator oder einen zusätzlichen Griff

am Wannenrand nachzudenken. Auch ein Hausnotruf kann eine sinnvolle Unterstützung sein, die ohne großen Aufwand die Sicherheit in den eigenen vier Wänden erhöht.“

Für eine bessere Selbsteinschätzung, wann ein Hausnotruf sinnvoll sein kann, rät Heiko Rödel zur Beantwortung folgender Fragen:

• Lebe ich allein in meiner Wohnung und fühle

mich unsicher?

- Habe ich Schwierigkeiten beim Gehen, z.B. durch eine dauerhafte oder zeitweilige körperliche Einschränkung, durch Schwindel, Schwäche oder durch Gleichgewichtsstörungen?
- Leide ich an einer chronischen Krankheit, die mich im Alltag einschränkt oder unsicher werden lässt, z.B. Epilepsie, Asthma, Diabetes mellitus oder Multiple Sklerose?
- Hatte ich bereits einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt?
- Bin ich in meiner Wohnung schon einmal gestürzt?

Werden einige der aufgeführten Fragen mit „Ja“ beantwortet, macht es Sinn, über einen Hausnotruf nachzudenken. Heiko Rödel

rät: „Vom 23. September bis zum 3. November 2024 besteht die Möglichkeit, den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen lang gratis zu testen. Das ist eine gute Möglichkeit, sich mit dem Gerät vertraut zu machen und die Vorteile des Systems zu erleben.“

Sicherheit für zuhause und unterwegs

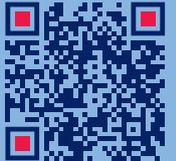
Im Ernstfall bietet der Hausnotruf der Johanniter schnelle und professionelle Hilfe durch eine umfassende Infrastruktur mit rund um die Uhr besetzten Notrufzentralen. Bei einem Notfall stellt das Gerät nach Druck des Notrufknopfs in Sekunden den Kontakt zur Hausnotrufzentrale her. Das für den Notfall trainierte, umfassend geschulte Fachpersonal der Johanniter nimmt den Ruf entgegen. Auf Wunsch werden Nachbarn oder Angehörige und falls es nötig ist, auch Notarzt oder Rettungsdienst verständigt. Die leicht bedienbaren Geräte entsprechen den aktuellen medizinischen Standards, zeichnen sich durch eine robuste Funktionsweise aus und erfüllen somit den Wunsch der Kundinnen und Kunden, sich sowohl im eigenen zuhause als auch unterwegs sicher aufgehoben zu fühlen.

Alle Infos finden Sie unter www.johanniter.de/hausnotruf-testen.

Sie haben Fragen zum Johanniter-Hausnotruf?

Wir informieren Sie gerne!

 0951 301079-311



Erste-Hilfe-Kurse Schlüsselfeld 2024

Bei jedem fünften Erwachsenen liegt der Erste-Hilfe-Kurs mehr als fünf Jahre zurück, bei jedem Dritten sogar mehr als zehn Jahre. Dabei ist der Aufwand minimal. An nur einem Tag können Sie ihr Wissen auffrischen. Hier unsere Kurs-Termine für Schlüsselfeld (jeweils 8:30 bis 16:30 Uhr):



- Samstag, 26. Oktober
- Samstag, 7. Dezember

qr.johanniter.de/erste-hilfe_schluesselfeld

Online auf dem Laufenden

Bei den Johannitern in Oberfranken bewegt sich viel - in all unseren Diensten. Vom Trauerzentrum Lacrima über unsere Kitas bis hin zum Rettungsdienst. Folgen Sie uns in den Sozialen Medien, um auf dem Laufenden zu bleiben. Wir freuen uns auf Sie!



www.facebook.com/johanniteroberfranken
www.instagram.com/johanniter_oberfranken

Wenn die Gelenke steif werden



Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zur Gesundheit im Alter und einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei.

Trotz Pflegebedürftigkeit ist die Mobilisation – also die Förderung und der Erhalt der Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln – ein Muss. Denn jede längere Bewegungseinschränkung oder Ruhigstellung eines Gelenkes birgt auch das Risiko einer sogenannten Kontraktur. Unter Kontraktur versteht man eine dauerhafte Bewegungs- und Funktionseinschränkung von Gelenken.

Risikofaktoren

Die Ursache liegt in der Verkürzung von Sehnen, Muskeln und Bändern durch anhaltenden Bewegungsmangel. Mögliche Gründe für Kontrakturen sind Bewegungsmangel, zum Beispiel durch Bettlägerigkeit, fortgeschrittene oder entzündliche Gelenkerkrankungen wie Rheuma, Gicht, Arthrose oder Arthritis sowie Erkrankungen des Nervensystems wie Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson. Kontrakturen können auch hervorgerufen werden durch Lähmungen, zum Beispiel nach einem Schlaganfall, therapeutische Ruhigstellung beispielsweise durch Gipsschienen, Fehl- und Schonhaltungen bei Schmerzen oder Erkrankungen der Gelenke, einen stark reduzierten Allgemeinzustand, Verletzungen, Verbrennungen und Narbenbildungen oder Bewusstseinsstörungen. Aber auch Pflege- oder Behandlungsfehler wie eine falsche Lagerung oder unzureichende Bewegungsübungen können Auslöser für Gelenkversteifungen sein.

Bewegung ist die beste Vorbeugung

Das Ziel sollte immer sein, die noch vorhandenen Fähigkeiten zu erhalten und zu fördern. Die Beobachtung der Bewegungen ist dabei wichtig, um be-

ginnende Bewegungseinschränkungen frühzeitig zu erkennen. Generell gilt: Bei allen Übungen zur Mobilisation müssen die individuelle Leistungsfähigkeit und Vorerkrankungen, zum Beispiel des Herzens, berücksichtigt werden.

Aktive Bewegungsförderung

Fördern Sie kontinuierlich Eigenbewegungen und Bewegungsabläufe während der Pflege. Bewegungsübungen sollten nach Möglichkeit in den täglichen Pflegeablauf integriert werden. Wenn Sie zum Beispiel beim täglichen Ankleiden üben, die Arme oder Beine mit anzuheben, auch mit Unterstützung, fördert dies die Beweglichkeit der Gelenke. Aktive Bewegungsförderung durch Spaziergänge, Greifübungen für Hände und Füße, das Strecken und Beugen der Knie und Ellenbogengelenke, Durchbewegen der Zehen- und Knöchelgelenke, Aufstehen und Hinsetzen – auch mit Hilfestellung – beugen Kontrakturen aktiv vor. Ziehen Sie bei der Therapie von Kontrakturen oder bei einer bestehenden Kontraktur immer therapeutisches Fachpersonal hinzu, das Ihnen auf Ihre Situation abgestimmte Bewegungsübungen und geeignete Hilfsmittel vorschlägt. Krankengymnastik und Ergotherapie erhalten Sie nach ärztlicher Rücksprache und über eine entsprechende Verordnung.

Bitte beachten Sie bei allen Mobilitätsübungen, dass keine Bewegungen gewaltsam gegen den Widerstand in Gelenken durchgeführt werden. Gelenke dürfen nicht über die Schmerzgrenze hinaus bewegt werden. Akut entzündete Gelenke dürfen nicht bewegt werden.

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

Sie suchen Unterstützung bei der Pflege eines Angehörigen oder brauchen selbst Hilfe durch einen ambulanten Pflegedienst?



Dann sprechen Sie uns an! **Aktuell haben wir in der Region Schlüsselfeld noch Kapazitäten frei.**

Wir erbringen für Sie alle Leistungen im Rahmen der Pflege- und Krankenversicherung sowie verschiedene Zusatzleistungen.

- Behandlungspflege (z.B. Wundversorgung, Medikamentenverabreichung, Injektionen)
- Grundpflege (z.B. Waschen, Duschen, Baden, Hilfe beim An- und Auskleiden)
- Demenzbetreuung
- Palliative Care

Hierzu beraten wir Sie gerne und helfen Ihnen bei der Beantragung von Leistungen bei Pflege- und Krankenkassen, Sozialämtern sowie der Überprüfung der Pflegestufe.

Impressum

Herausgeber:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Oberfranken
Gutenbergstr. 2a, 96050 Bamberg
Tel. 0951 301079-0

E-Mail: oberfranken@johanniter.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Uwe Kinstle, Mitglied des Regionalvorstandes

Redaktion: Patrizia Renninger

Gestaltung: Artwork, Patrizia Renninger

Druck: flyeralarm

Fotos: Marcus Brodt, Martin Bühler Johanniter-Unfall-Hilfe, fiveflowersforfamilyfirst/pixabay, Alexander Müller