



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie sieht eine gute Pflege aus? Wie kann Pflege in Zukunft gelingen? Diese Fragen stellen wir uns immer wieder. Ein Ansatz ist, die Pflege stärker in der Bürgerschaft zu verankern. Ein Netzwerk aus Arzt, Familie, Nachbarn und sozialen Diensten kann sich ganzheitlich und umfassend um pflegebedürftige Menschen kümmern. Außerdem sollten die Kommunen mehr eingebunden und verantwortlich sein. Kann das gelingen, wenn die Individualität immer mehr zunimmt? Ein weiterer Ansatz ist, die Technik stärker zu nutzen, damit sich das wenige Pflegepersonal um das wirklich Wichtige kümmern kann. Unsere Artikel bieten wertvolle Informationen zu diesen Themen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit gesunder Ernährung, denn das richtige Essen kann die Gesundheit und die Stimmung positiv beeinflussen.

Wir wünschen Ihnen einen segensreichen Herbst.

Karl Müller Geschäftsführer
Martina Goldner Pflegedienstleiterin



WIR STELLEN UNS VOR:

Sabine Ulrich

Hauswirtschaftliche Mitarbeiterin der Nachbarschaftshilfe

Seit sechs Jahren bin ich bei der Evangelischen Sozialstation Eppingen als Nachbarschaftshelferin tätig. Am meisten Freude bereitet es mir dabei, anderen Menschen helfen zu können. Das Schönste ist, die Freude der Klientinnen und Klienten zu sehen, wenn ich zu ihnen komme. Mir wird viel Wertschätzung entgegengebracht und ich habe das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Als Ernährungs- und Immunsystemberaterin teile ich mein Wissen gern in Workshops im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.



UNSERE THEMEN

- Pflege der Zukunft
Das geht uns alle an!
- Pflegegrad-Einstufung
Hausbesuch oder Telefon?

In der kalten Jahreszeit besonders wichtig:
gesund ernähren und
Immunsystem stärken.

Betriebliche Gesundheitsförderung für unser Team

Wir stärken unser Immunsystem

Sabine Ulrich ist eine unserer engagierten Mitarbeiterinnen der Nachbarschaftshilfe und gleichzeitig Ernährungs- und Immunsystemberaterin. In Workshops gibt sie ihr Wissen an die Kolleginnen und Kollegen weiter. Bleiben auch Sie gesund mit ihren Tipps.

Frau Ulrich, warum ist eine gesunde Ernährung so wichtig für das Immunsystem?

Ulrich: Etwa 70 Prozent der Immunzellen befinden sich im Darm, deshalb ist eine gesunde Ernährung, die den Darm unterstützt, von zentraler Bedeutung. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie frisches Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte fördern eine vielfältige und stabile Darmflora, die für eine effektive Immunabwehr unerlässlich ist. Auch fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt oder Kefir liefern wertvolle probiotische Bakterien, die das Mikrobiom stärken.

Welche Vitamine und Mineralstoffe sind entscheidend für die Abwehrkräfte?

Ulrich: Besonders wichtig sind Vitamin C, A, D, E und die B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Zink, Selen, Eisen, Kupfer und Magnesium. Gerade im Winter sinkt durch die geringere Sonneneinstrahlung oft der Vitamin-D-Spiegel, sodass eine Supplementierung sinnvoll sein kann.

Gibt es Pflanzen mit besonderer Wirkung? Und worauf sollte man verzichten?

Ulrich: Ja, bestimmte Pflanzen haben natürliche antibakterielle Eigenschaften. Dazu gehören Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer sowie verschiedene Kräuter. Sie können die Abwehrkräfte zusätzlich stärken. Zucker, Fertigprodukte, Alkohol und Tabak sollten gemieden werden, da sie das Immunsystem schwächen und die Darmgesundheit belasten.

Was trägt noch zu einer starken Immunabwehr bei?

Ulrich: Ausreichende Bewegung an der frischen Luft, viel Flüssigkeit, erholsamer Schlaf und ein bewusster Stressabbau sind sehr wichtig. Auch traditionelle Hausmittel wie Hühnersuppe, Ingwertee oder Zwiebelsaft

Linseneintopf für kühle Tage

- 1 Zwiebel schälen, würfeln
- 1-2 EL Öl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen
- 150 g Linsen und 2-3 TL Currypulver kurz mitdünsten
- 750 ml Wasser zugießen
- 4 TL Gemüsebrühe einrühren, kurz aufkochen, zugedeckt ca. 30 Minuten garen

In der Zwischenzeit

- 750g Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zu den Linsen geben und garen, bis die Kartoffeln weich sind
- 250 ml Milch unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer, Curry abschmecken

Zum Schluss

- 1 Bund Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und unterheben

können das Immunsystem unterstützen und Erkältungsbeschwerden lindern. Ein vielseitiger, vitalstoffreicher Lebensstil in Kombination mit ausgewogener Ernährung, Bewegung, Regeneration und bewährten Hausmitteln ist der Schlüssel zu einem starken Immunsystem – gerade in der kalten Jahreszeit.

Wie können wir die Pflege in Baden-Württemberg gut gestalten?

Was alle angeht, können nur alle lösen

Die Überschrift ist ein Zitat von Friedrich Dürrenmatt und beschreibt den Ansatz des Projekts X-SPEKT. Alles dreht sich um die Frage „Wie schaffen wir es gemeinsam, dass Pflege niemanden überfordert und alle gut versorgt sind?“. Engagierte Sozialstationen, Gemeinden und Privatpersonen haben in verschiedenen Gesprächsrunden und Foren neue Ideen entwickelt.

Zivilgesellschaft – Pflege – Politik

Das Projekt

X-SPEKT steht für „Experiment: Sprechen, Erkennen und Tätig werden“. Das Projekt ist in einzelne Phasen gegliedert und fußt auf der Erkenntnis, dass Veränderungen besser gelingen, wenn Menschen zusammen lernen und Lösungen entwickeln. X-SPEKT hat deshalb einen Austausch zwischen Menschen in Pflegeberufen, Bürgerinnen und Bürgern sowie Verantwortlichen aus Sozialstationen und Lokalpolitik ermöglicht. Professionelle Pflegekräfte allein werden die wachsende Zahl pflegebedürftiger Menschen in Zukunft nicht versorgen können. Deshalb geht es darum, Vertrauen, Zusammenhalt und nachhaltige Entscheidungen zu fördern sowie gemeinsame Ideen und Visionen zu entwickeln. X-SPEKT ist ein Kooperationsprojekt des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg, des Diakonischen Werks Baden, der Kirchlichen Sozialstation Sinsheim, der Evangelischen Sozialstation Eppingen und der Evangelischen Sozialstation Bad Rappenau-Bad Wimpfen sowie der Kommunen Zuzenhausen, Angelbachtal und Eppingen. Gefördert wird das Projekt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg.

X-SPEKT



Gesprächsbaustein Pflege

Pflege ist mehr als ein Beruf

Zuerst traf sich im Januar die Gruppe „Pflege“ in den Räumen der Kirchlichen Sozialstation Sinsheim. Pflege- und Führungskräfte verschiedener Sozialstationen tauschten sich aus. Politisch Verantwortliche folgten den Gesprächen als stille Zuhörerinnen und Zuhörer, um erste Impulse aufzunehmen. Zentrale Erkenntnis: Pflege ist mehr als ein Beruf – sie geht uns alle an.

Gesprächsbaustein Zivilgesellschaft

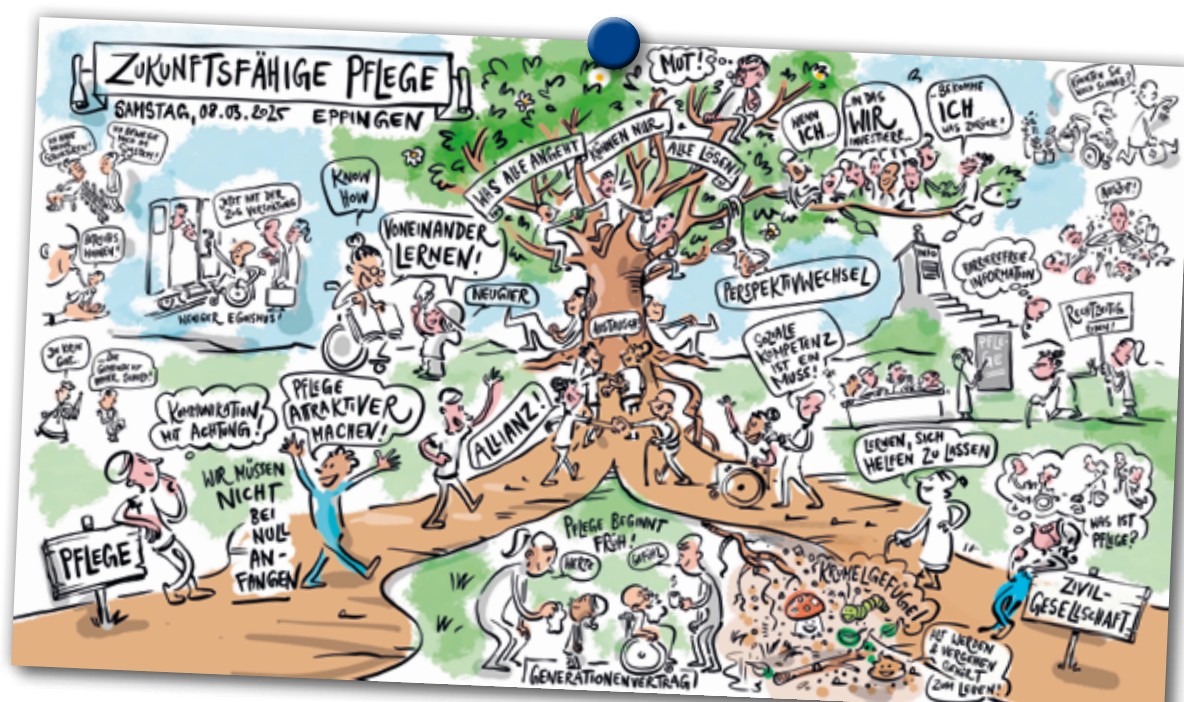
Wir brauchen starke Netzwerke

Ende Januar ging es mit einem Treffen der Gruppe „Zivilgesellschaft“ weiter, bei dem Menschen aus verschiedenen Bereichen der Gesellschaft zusammenkamen. Neue Blickwinkel weiteten bei vielen Teilnehmenden das Denken und es wurden Gemeinsamkeiten entdeckt. Zentrale Erkenntnis: Es braucht ein starkes Netzwerk, um Veränderungen anzustoßen.

Gesprächsforum 1

Kommunale Strukturen sind wichtig

Vor über 50 interessierten Zuhörerinnen und Zuhörern stellten die Teilnehmenden der vorangegangenen Gespräche im März in Eppingen ihre Ansätze vor und entwickelten sie weiter. Die Bilder stammen vom Live-Illustrator Mathias Suess, der zentrale Gedanken und Impulse in kreativer Form festgehalten hat.





»Der Blick auf das Alter erfasst oft nur Defizite. Menschen möchten sich deshalb nicht mit ihrer Pflegebedürftigkeit auseinandersetzen. Dabei zeigt das Zufriedenheitsparadox, dass trotz körperlicher Beschwerden ältere Menschen meist zufriedener sind als jüngere Menschen.«

Martina Maaß von der Diakonie Baden ist für Planung und Organisation des Projekts X-SPEKT verantwortlich. Sie moderierte das Gesprächsforum 2.



»Unseren Gemeinden wird die Schlüsselrolle bei der Erfüllung der Pflege in der Zukunft zufallen. Denn nur die Gemeinden sind nah dran an den Menschen. Wenn wir Pflege in der Heimatgemeinde, ob zu Hause, ambulant oder stationär, ermöglichen, erfüllen wir Bedürfnisse unserer Mitmenschen und halten unser Dorf attraktiv. Vor allem aber leben wir Menschlichkeit.«

Bernd Schlesinger, stellv. Bürgermeister Gemeinde Zuzenhausen



Gesprächsforum 2

Die ersten Ideen

Im Kurhaus Bad Rappenau ging es im Juli gemeinsam mit Verantwortlichen aus Politik, Kommunen, Pflegepraxis und Wissenschaft in die letzte öffentliche Runde. Dabei wurde klar: Kommunen wollen aktiv gestalten, benötigen dafür aber Rückhalt aus der Landes- und Bundespolitik.

Die ersten Ansätze:

- **Bürgerinnen und Bürger sollen gehört werden, wenn über Seniorinnen und Senioren entschieden wird.**
Über Bürgerversammlungen und Seniorenbeiräte sollen Bürgerinnen und Bürger mehr Einfluss auf die kommunale Pflegestruktur nehmen können.
- **Bereits bestehende Angebote sollen besser vernetzt werden.**
Dafür könnten Begegnungsräume geschaffen werden. Ein „Kümmerer“ oder eine Koordinatorin könnten eingesetzt werden, um die Anliegen der Älteren aufzunehmen. Es sollen so genannte niedrigschwellige Angebote sein, die jede und jeder leicht in Anspruch nehmen kann.
- **Es gilt, den Kontakt zwischen den Generationen zu fördern.**
Vorurteile über das Alter sollten abgebaut, Altersdiskriminierung gestoppt werden. Um Kontakt zwischen den Generationen zu schaffen, könnte ein verpflichtendes soziales Jahr helfen.
- **Ehrenamtliches Engagement sollte stärker unterstützt werden.**
Generationennetzwerk oder so genannte Zeitpolster: Es gibt bereits Beispiele, wie ehrenamtliches Engagement stärker belohnt werden kann, beispielsweise durch ein Gutscheins- oder Punktesystem: Jüngere bieten Hilfe an und sammeln dadurch ein Guthaben, das sie später selbst für Hilfe einsetzen können.
- **Ausblick:** Die Projektpartner arbeiten momentan an der konkreten Umsetzung der Ideen – damit die Pflege niemanden überfordert und alle gut versorgt sind.



Entlastungsbudget

Eine Auszeit ist jetzt leichter möglich

Wenn Sie als pflegende Angehörige eine Pause vom Pflegealltag brauchen, gibt es gute Nachrichten: Seit Juli 2025 ist es deutlich einfacher geworden, einen pflegebedürftigen Menschen vertretungsweise gut zu versorgen. Die so genannte Verhinderungspflege und die Kurzzeitpflege sind in einem neuen Entlastungsbudget zusammengefasst. Bei der Verhinderungspflege bleibt der hilfsbedürftige Angehörige einfach zu Hause und jemand anderes springt für Sie ein, beispielsweise eine Fachkraft der Sozialstation. Bei der Kurzzeitpflege zieht Ihr Angehöriger für eine Weile in ein Pflegeheim. Für

beide Möglichkeiten gab es früher getrennte Töpfe. Jetzt gibt es ab Pflegegrad 2 bis zu 3.539 Euro im Jahr, die flexibel für Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege genutzt werden können, auch für eine Mischung aus beidem. Ganz so, wie es am besten passt. Sie können den Antrag vorher, währenddessen oder sogar bis zu vier Jahre rückwirkend stellen. Dann ist es nur wichtig, die Rechnungen gut aufzuheben. Während der Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege wird das Pflegegeld halbiert, alle anderen Leistungen wie Pflegesachleistungen oder Tagespflege laufen normal weiter. |

In bestimmten Fällen möglich

Pflege-Begutachtung per Telefon und Video



Wenn es um das Einstufen in einen Pflegegrad geht, kann eine Begutachtung per (Video-)Telefonie in bestimmten Fällen eine gute Alternative zum persönlichen Hausbesuch sein. Wann ein Telefoninterview möglich ist und wie Sie sich am besten darauf vorbereiten.

Wenn Sie Leistungen der Pflegeversicherung beantragen, kommen die Gutachterinnen und Gutachter des Medizinischen Dienstes normalerweise zu Ihnen nach Hause. In einem persönlichen Gespräch wird festgestellt, wie groß Ihr Unterstützungsbedarf ist und wie sich Ihre gesamte Situation zu Hause darstellt. In der Pandemie wurden wegen der Infektionsgefahr erstmals telefonische Begutachtungen eingeführt. Der Medizinische Dienst hat die Erfahrungen aus diesen Telefoninterviews ausgewertet und inzwischen wurden Bedingungen festgelegt, unter denen auch weiterhin telefonische Begutachtungen möglich sind. Das sei unter anderem auch deswegen notwendig, so der Medizinische Dienst, um überhaupt die vielen Anträge bewältigen zu können. Seit Herbst 2024 sind auf Basis des Gesetzes zur Beschleunigung der Digitalisie-

rung des Gesundheitswesens auch Begutachtungen per Videotelefonie möglich. Zur Zeit läuft ein Pilotprojekt, an dem unter anderen der Medizinische Dienst Baden-Württemberg teilnimmt. Grundsätzlich kann eine Begutachtung per Videotelefonie in allen Fällen in Betracht kommen, in denen auch ein Telefoninterview möglich ist.

Wann ist ein Telefontermin möglich und sinnvoll?

In der Regel schlägt der Medizinische Dienst einen Telefontermin vor, wenn es um eine Höherstufung geht. Beantragen Sie zum ersten Mal einen Pflegegrad, kommt nach wie vor eine Gutachterin oder ein Gutachter persönlich vorbei. Auch wenn Sie Widerspruch gegen eine Entscheidung des Medizinischen Dienstes eingelegt haben, ist eine telefonische Begutachtung nicht möglich, aber – Achtung – in diesem Fall kann nach Aktenlage entschieden werden. Wird Ihnen eine telefonische Begutachtung angebo-

ten, haben Sie immer das Recht, dieses Angebot abzulehnen und einen persönlichen Termin zu vereinbaren. Gerade bei psychisch erkrankten Menschen, für die Besuch eine starke Belastung bedeutet, kann aber ein Telefoninterview von Vorteil sein. Ebenfalls für schwerstkranken Menschen und Patientinnen bzw. Patienten, deren Immunabwehr durch die Krankheit stark geschwächt ist.

Wie läuft das Telefoninterview ab?

- Haben Sie mit dem Medizinischen Dienst einen Termin für ein Telefongespräch vereinbart, bekommen Sie in den allermeisten Fällen zur Vorbereitung einen Fragebogen zugeschickt. Für diesen Fragebogen sollten Sie sich ausreichend Zeit nehmen und ihn sorgfältig ausfüllen, am besten gemeinsam mit dem Menschen, der Sie pflegt und dem Sie vertrauen.
- Wichtig ist bei der Vorbereitung auch, sich alle Befunde, Arzt- und Entlassbriefe sowie den Medikamentenplan bereitzulegen, um gegebenenfalls Diagnosen oder die Namen von Arzneien ablesen zu können.

Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete!

- Die telefonische Begutachtung ist als sogenanntes „strukturiertes Telefoninterview“ aufgebaut und das Gespräch folgt dem Aufbau des Fragebogens. Manchmal sind die Fragen sehr allgemein gehalten und der Platz, der im Fragebogen für die Antwort vorgesehen ist, scheint zu signalisieren, dass eine kurze Antwort gefragt ist. Scheuen Sie sich jedoch nicht, einzelne problematische Situationen oder Verhaltensweisen genau zu schildern, um dem Medizinischen Dienst ein genaues Bild zu vermitteln.
- Wie auch bei der persönlichen Begutachtung gilt es, sich während des Telefonats nicht bestmöglich zu präsentieren, sondern offen darzulegen, was nicht mehr selbstständig machbar ist und wobei Unterstützung gebraucht wird. Das ist manchmal nicht ganz einfach, wenn Themen schambesetzt sind wie beispielsweise, sich einzugestehen, dass eine Intimpflege nicht mehr selbstständig möglich ist.

- Das Telefonat sollten Sie nicht alleine führen, sondern immer gemeinsam mit Ihrer Vertrauensperson. Oftmals sind die Pflegenden besser in der Lage, Sachverhalte exakt zu schildern und Einschränkungen klar zu benennen. |

Autorin: Sabine Anne Lück
© Gepflegt zu Hause

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViSDP: Diakoniestation Lahr gGmbH, Lahr
Telefon 07821 93650

Evangelische Sozialstation Eppingen e.V.,
Eppingen, Telefon: 07262 2523000

Evangelische Sozialstation
Nördliche Bergstraße gGmbH,
Hemsbach, Telefon 06201 843992-0

Kirchliche Sozialstation Sinsheim e.V.,
Sinsheim, Telefon 07265 2139700

Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V.,
Schwetzingen/Eppelheim
Telefon 06202 27680

Auflage: 4.000 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

Lück + Sitz Medien Partnerschaft
Journalistin und Grafik-Designerin,
info@gepflegt-zu-hause.de
Telefon 02224 987440



Vorbereiten des Telefon-Interviews

Auf der Webseite des Medizinischen Dienstes Baden-Württemberg www.md-bw.de finden Sie unter dem Punkt „Pflege“ den „Fragebogen zur Selbstauskunft“. Damit können Sie sich gut auf eine telefonische Pflegebegutachtung vorbereiten.