

# Perspektiven für die Prävention in der Pflege

Prävention in der Pflege – Luxus oder Notwendigkeit?  
8. Kongress Zukunft Prävention  
22. November 2017, Berlin

Dr. Tanja Segmüller  
Vertretungsprofessorin für Alterswissenschaften  
Department of Community Health, hsg, Bochum

## 3 Perspektiven

- Prävention für pflegende Angehörige
  - Prävention für beruflich Pflegende
  - Prävention und Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Settings durch Pflegende
- ➔ Prävention zieht sich durch die pflegerische Tätigkeit durch

# Prävention für pflegende Angehörige

**acht Millionen** Menschen benötigen im Alltag Hilfe und Unterstützung  
(Klaus et al., 2016)



**2,63 Millionen** Menschen in der GPV  
(Statistisches Bundesamt, 2015)

**5,4 Millionen** Menschen aufgrund gesundheitlicher  
Einschränkungen (Geyer et al., 2014)

- **2/3** der Pflegebedürftigen in D **zu Hause versorgt** (Statistisches Bundesamt, 2015)
- Angehörige **stark gefordert** (Klaus et al., 2016)
- langandauernde **Pflegeübernahme** kann zur **Belastung** werden (Klaus et al., 2016)
- Pflegende Angehörige häufig **besonders belastet, gesundheitlich gefährdet, weniger gesund** als ø- Bevölkerung (Schaeffer et al., 2011<sup>3</sup>)

# Durchgeführte Projekte: Projekt 1

- Neuheit für Pflege, <http://www.beim-pflegen-gesund-bleiben.de/>
- Laufzeit: Dezember 2008 bis November 2011
- Beteiligte Städte: Solingen und Dortmund
- Förderung durch: Unfallkasse NRW
- Wissenschaftliche Projektleitung: Prof. Dr. Angelika Zegelin,  
Department für Pflegewissenschaft, Universität Witten/Herdecke

# Hilfreiche Produkte I aus Projekt 1

Moderation von Konfliktgesprächen  
in Familien im Rahmen von  
Pflegebedürftigkeit  
(Seminar bei der UK)



**Notfallbescheinigung zur Pflegeversicherung**

Name, Vorname		Geburtsdatum	
Geburtsort		Geburtsland	
Matrikelnummer		Matrikelnummer	
<input type="checkbox"/> Nicht versicherungspflichtig, da nicht in der Bundesrepublik Deutschland geboren Name: _____ Geburtsdatum: _____ Geburtsort: _____		<input type="checkbox"/> In der Bundesrepublik Deutschland geboren Name: _____ Geburtsdatum: _____ Geburtsort: _____	
<input type="checkbox"/> Pflegegrad I bis IV (Pflegeleistungen für den Alltag) <input type="checkbox"/> Pflegegrad V (Pflegeleistungen für den Alltag) <input type="checkbox"/> Pflegegrad VI (Pflegeleistungen für den Alltag)		Medizinische Begründung: _____ _____ _____	
<input type="checkbox"/> In der Bundesrepublik Deutschland geboren Name: _____ Geburtsdatum: _____ Geburtsort: _____		<input type="checkbox"/> In der Bundesrepublik Deutschland geboren Name: _____ Geburtsdatum: _____ Geburtsort: _____	
<input type="checkbox"/> In der Bundesrepublik Deutschland geboren Name: _____ Geburtsdatum: _____ Geburtsort: _____		<input type="checkbox"/> In der Bundesrepublik Deutschland geboren Name: _____ Geburtsdatum: _____ Geburtsort: _____	

\* In Zusammenarbeit mit der Bundesagentur für Arbeit

**UK NRW**  
www.unfallkasse.nrw.de



# Hilfreiche Produkte II aus Projekt 1



Wertschätzung und Einschätzung  
im Erstkontakt mit pflegenden  
Angehörigen

Hilfen für Beraterinnen und Berater



Handlungshilfen zur häuslichen Pflege  
Reflektionsfragen



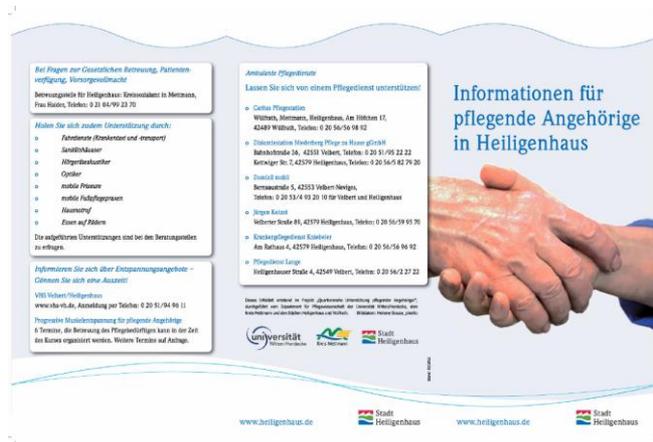
Gewichtsverlust  
So beugen Sie vor

Urlaubszeit  
Reisen mit Angehörigen

## Durchgeführte Projekte: Projekt 2

- Qartiersnahe Unterstützung pflegender Angehöriger, Quart-UpA, <http://www.uni-wh.de/gesundheit/pflegewissenschaft/department-pflegewissenschaft/forschung/quart-upa/>
- Laufzeit: März 2013 bis Juli 2015
- Beteiligte Kreise & Städte:  
Kreis Mettmann (Städte Heiligenhaus & Wülfrath),  
Märkischer Kreis (Stadt Altena)
- Förderung durch: MGEPA NRW, EFRE-EU-Mittel
- Koordination: Projektträger ETN (Energie, Technologie, Nachhaltigkeit) Jülich
- Projektleitung: Prof. Dr. Angelika Zegelin, Department für Pflegewissenschaft, Universität Witten/Herdecke

# Hilfreiche Produkte aus Projekt 2: Übersichtsflyer für alle beteiligten Städte



**Bei Fragen zur gesetzlichen Betreuung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht**  
Beratungsstelle für Heiligenhaus, Dienststelle in Mettmann, Frau Heider, Telefon: 0 21 84-99 23 70

**Holen Sie sich zudem Unterstützung durch:**

- Fahrten (Krankentaxi und -transport)
- Sanitätshäuser
- Altenzählfahrer
- Optiker
- mobile Friseur
- mobile Fußpflegepraxen
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern

Diese aufgeführten Dienstleistungen sind bei den Beratungsstellen zu erfragen.

**Informationen Sie sich über Einweisungsmöglichkeiten - Einweisung für sich eine Assistentin**  
VVO Heiligenhaus  
www.vvo.de, Anmeldebild per Telefon: 0 20 51/94 96 11

Programme Musiktherapie für pflegende Angehörige  
4 Termine, die Beratung des Pflegebedürftigen kann in der Zeit des Kurses organisiert werden. Weitere Termine auf Anfrage.

**Amblulante (Pflegedienste)**  
Lesen Sie sich von einem Pflegedienst unterstützen!

- Caritas Pflegenetz  
Wülfrath, Mettmann, Heiligenhaus, Am Höfchen 17, 42489 Wülfrath, Telefon: 0 20 56/56 98 92
- Diakonisches Zentrum Pflege in Heiligenhaus  
Balkhofstraße 56, 42533 Völkern, Telefon: 0 20 51/70 22 22  
Kerkwiger Str. 7, 42579 Heiligenhaus, Telefon: 0 20 56/5 82 79 20
- Diakoniewerk  
Bismarckstraße 5, 42553 Völkern-Neulage, Telefon: 0 20 33/4 93 20 10 für Völkern und Heiligenhaus
- Jürgen Kautz  
Waldener Straße 41, 42579 Heiligenhaus, Telefon: 0 20 56/59 95 70
- Evangelisches Pflegeamt  
Am Bahndamm 4, 42579 Heiligenhaus, Telefon: 0 20 56/56 94 92
- Pflegedienst Länge  
Hilfengauer Straße 4, 42549 Völkern, Telefon: 0 20 34/2 27 22

www.heiligenhaus.de

**Gesprächskreis**  
Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft!

**Angehörigengruppe Altes Pfarrhaus**  
An der Kirche 3, 58762 Altena, Tel.: 0 23 52-926 60

**Trauercafé Mono**  
An der Kirche 2 + 4, 58762 Altena  
Tel.: 0 23 51-60 98 90

**Wohnen**

**Altenaer Baugesellschaft AG**  
Kirchstraße 9, Tel.: 0 23 52-20 80 0

**Fachdienst „Wohnungswesen“**  
Märkischer Kreis, Heesfelder Str. 45, 58509 Lüdenscheid, Tel.: 0 23 51-868 68 52

**Haushaltsnahe Dienstleistungen**  
Hilfe im Haushalt und Garten

**Die Hausfee**, Tel.: 01 52-02 84 39 69

**HWS – Altena, Familien & Seniorenhilfe**  
Tel.: 0 23 52-215 99 46

**Weitere Angebote**

**Stadtbücherei Altena**  
Informationen, Bücher und Zeitschriften zu Pflege  
Markstraße 14-16, 58762 Altena, Tel.: 0 23 52-210 18

**Volkshochschule Lennetal**  
Ersparung und Bildung  
Lennestraße 93, 58762 Altena, Tel.: 0 23 52-61 33 43

**Holen Sie sich zudem Unterstützung durch:**

- Fahrdienste
- Sanitätshäuser
- Hörgeräteakustiker
- Optiker
- Mobile Fußpflegepraxen

Diese Unterstützungen sind bei den Beratungsstellen zu erfragen. Viele der hier genannten Anbieter vermitteln auch:

- Hausnotruf
- Essen auf Rädern

Dieses Infoblatt entstand im Projekt „Quartiersnahe Unterstützung pflegender Angehöriger“, durchgeführt vom Department für Pflegegesellschaft der Universität Witten/Herdecke, dem Märkischen Kreis und der Stadt Altena.

www.mk-kreis.de

www.universitaet-wittenherdecke.de

www.mk-kreis.de

Informationen für pflegende Angehörige in Altena



**Bei Fragen zur gesetzlichen Betreuung, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**  
Pflege- und Wohnberatung Stadt Wülfrath  
Frau Papenhagen-Rüttgers Tel. 02056-18377  
Frau Siebel Tel. 02056-18376  
Betreuungsstelle für Wülfrath:  
Kreissozialamt in Mettmann  
Frau Heider, Telefon: 02104 - 992370

**Holen Sie sich zudem Unterstützung durch:**

- Fahrdienste (Krankentaxi und -transport)
- Sanitätshäuser
- Hörgeräteakustiker
- Optiker
- Mobile Friseur
- Mobile Fußpflegepraxen
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern

Diese aufgeführten Unterstützungen sind bei den Beratungsstellen zu erfragen

Herausgeber: Stadt Wülfrath, Pflege- und Wohnberatung  
Stand: 04/2016

**Amblulante Pflegedienste**

**Alpha Team**  
Zür Loew 4, 42489 Wülfrath  
Tel. 02056-775516

**Caritas Pflegestation Wülfrath, Mettmann, Heiligenhaus,**  
Am Höfchen 17, 42489 Wülfrath  
Tel. 02058/923330

**Evangelisches Pflegeteam der Bergischen Diakonie Aprath**  
Wiedenhöfer Str. 16, 42489 Wülfrath  
Tel. 02056-90444

**Integrates Pflege- und Aktiv Zentrum und Wohngemeinschaft Waldemar Class**  
Düsseldorfer Str. 93, 40822 Mettmann Tel. 02104-976680

**Pflegeservice Vierjahreszeiten**  
Wilhelmstr. 20, 042489 Wülfrath  
Tel. 02058-913130

**Haushaltsnahe Dienstleistungen**  
Alpha Team Tel. 02056-775516  
Angelika Laves Tel. 02058-783459  
Thomas Seebauer Tel. 02058-923210  
Caritas Pflegestation Tel. 02058-923330  
Evangelisches Pflegeteam Tel. 02056-90444

**Informationen für pflegende Angehörige in Wülfrath**



www.mk-kreis.de

www.universitaet-wittenherdecke.de

www.mk-kreis.de

# Beispiele: Altena: Tag der pflegenden Angehörigen

Tag der  
pflegenden  
Angehörigen



04. September  
2014

15:30 - 19:00 Uhr

Burg Holtzbrinck,  
Altena



# VHS Heiligenhaus/Velbert

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Progressive Muskelentspannung für pflegende Angehörige  
Ein Modellprojekt in Kooperation mit der Universität Witten/Herdecke  
und der Stadt Heiligenhaus  
Das Angebot der VHS entstand im Rahmen des Projektes  
„Quartiersnahe Unterstützung pflegender Angehöriger“ an dem der  
Kreis Mettmann in Kooperation mit der Stadt Heiligenhaus und  
weiteren Partnern teilnimmt- wissenschaftlich begleitet von der  
Universität Witten/Herdecke.  
Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um eine leicht  
erlernbare, körperbezogene Entspannungsmethode, diese hilft bei  
Stress, Schlaf- und Konzentrationsstörungen und auch Schmerzen.  
Belastungen unter denen pflegende Angehörige immer wieder Ruhe,  
Durch die progressive Muskelentspannung können Sie mehr zur Ruhe,  
gewinnen Gelassenheit und können zwischendurch auch mal  
abschalten.  
Eine Betreuung des zu Betreuenden/ der zu Betreuenden für die Zeit  
des Kurses kann vermittelt werden.  
Bitte bringen Sie zum Kurs eine Decke mit.

**X07003**  
Hansine Biegler  
6x ab Freitag 31.10.2014,  
18:00 - 19:30 Uhr  
Heiligenhaus, Südring 159, Raum 21  
12,0 Ustd., 46,80 €

**Anmeldung**  
[www.vhs-vh.de](http://www.vhs-vh.de)  
[info@vhs-vh.de](mailto:info@vhs-vh.de)  
Nedderstraße 50 | 42549 Velbert

Frau Jäntsch 02051-949611  
Herr Vinci 02051-949612

**Fachberatung**  
Beate Buchborn  
02051 949622  
[buchborn@vhs-vh.de](mailto:buchborn@vhs-vh.de)



VHS

## Kursangebot in der VHS Heiligenhaus für pflegende Angehörige

06.02.2015 | 09:20 Uhr



# Nach-Pflegeangebot

## Neues Angebot: Singen stärkt Pflegende

Altena - Aha-Erlebnis beim „Tag der Pflege“ im September: Ein von Johannes Köstlin angebotener Musikworkshop wurde von pflegenden Angehörigen begeistert angenommen. Jetzt plant der Kantor zusammen mit dem Stellwerk und dem Projekt „Quartiersnahe Unterstützung pflegender Angehöriger“ ein regelmäßiges Musikangebot für alle, die aus dem gemeinschaftlichen Singen (oder auch nur Zuhören) Kraft schöpfen wollen.



Sollten Sie Fragen haben oder Unterstützung bei der Wahrnehmung einer der Termine benötigen, stehen wir gerne zur Verfügung:

Johannes Köstlin  
Tel: 0171/1239214  
Email: jkoestlin@cityweb.de

Anette Wesemann  
Tel: 02352/209 218  
Email: a.wesemann@altena.de

*Herzliche Einladung*

## Abschalten und Auftanken mit Musik

im Lutherhaus Altena Saal



am  
18.03.2015  
15.04.2015  
20.05.2015  
17.06.2015

jeweils von 9:30 bis 11:30 Uhr



MÄRKISCHER KREIS



Das Programm ist entstanden im Rahmen des Projektes „Quartiersnahe Unterstützung pflegender Angehöriger“, an dem der Märkische Kreis in Kooperation mit der Stadt Altena und unter wissenschaftlicher Begleitung des Department für Pflegewissenschaft der Universität Witten/Herdecke teilnimmt.

## Musikalisches Wohlbefinden im Lutherhaus

Ergänzendes Angebot für pflegende Angehörige bietet Abwechslung

ALTENA • „Musik wird schnell oft empfunden, obwohl sie erst Geruch verströmt.“ Mit diesem Witz von Wilhelm Busch begrüßte Johannes Köstlin, Kantor der ev. Kirchengemeinde, am vergangenen Freitag im Lutherhaus zu dem neuen Angebot „Abschalten und Auftanken mit Musik“.

„Ich kann aber gar nicht singen“, so lautet die erste Bemerkung einer älteren Dame. „Sie machen nichts. Wir machen gerade unbekannte Strophen von ‚Alle meine Entchen‘, so die Antwort – und die ältere Dame sang sofort los: „Alle meine Tüchlein.“ Alle konnten mitlächeln bei den Liedern „per eben in dem Gemeindegarten“ – Rosenkranz von „The rose“ über „Ich ein Knab ein Bändel stalt“ bis zu „Für mich sollt rote Rosen regnen“ bei Volksliedern und Schlegel. Es wurde „Am Brunnen vor dem Tore gesungen“ und versucht, wie es



Johannes Köstlin.



Anette Wesemann.

Gelegenheit zum Gespräch. Das neue Angebot im Lutherhaus richtet sich an alle Menschen, die eine „Jazzart“ brauchen: Sei es von der Pflege eines Angehörigen, sei es aus anderen belastenden Situationen, oder weiß sie einfach etwas für sich selbst tun wollte. Musik macht Freude – und bei diesem Angebot steht nicht das chorale Singen im Vordergrund, sondern das musikalische Wohlbefinden. So besteht neben dem

Gesang genauso die Möglichkeit zur Instrumental- oder Mitbestimmung.

Das Angebot „Abschalten und Auftanken mit Musik“ findet einmal monatlich, von Oktober bis zu den Sommerferien, von 9:30 bis 11:30 Uhr im Lutherhaus statt. Der nächste Termin ist der 15. April. Eine Anmeldung ist nicht nötig, das Angebot ist kostenfrei. Die Idee ist entstanden im Rahmen des Projektes „Quartiersnahe Unterstützung pflegender Angehöriger“.

Johannes Köstlin sowie seine Mitarbeiterinnen Sandra Künke vom zuständigen Fachdienst des Märkischen Kreises und Anette Wesemann, Stadt Altena Stellwerk, würden sich über weitere Gäste im April freuen. Nähere Informationen gibt es bei Johannes Köstlin, Tel. 0171/1239214, Email: jkoestlin@cityweb.de oder Anette Wesemann, Tel. 02352/209 218, Email: a.wesemann@altena.de

# Ehrenamtlicher Besuchsdienst in Altena

**Wege begleiten**  
Besuchsdienst für pflegende Angehörige



Das Angebot „Wege begleiten“ ist entstanden im Rahmen des Projektes „Quartiernahe Unterstützung pflegender Angehöriger“ an dem der Märkische Kreis in Kooperation mit der Stadt Altena und unter Beteiligung weiterer Partner teilgenommen hat.



**Informationen,  
Kontakt  
und  
Vermittlung**

**STELLWERK  
DAS  
GENERATIONEN-  
BÜRO  
FÜR ALTENA**

Lüdenscheider Str. 31  
58782 Altena  
Öffnungszeiten:  
Montags: 9.30-12.00 Uhr  
Donnerstags: 14.30-17.00 Uhr



Telefon: 02352 / 209 233  
Fax: 02352 / 209 203  
E-Mail: [stellwerk@altena.de](mailto:stellwerk@altena.de)



**Wege  
begleiten**

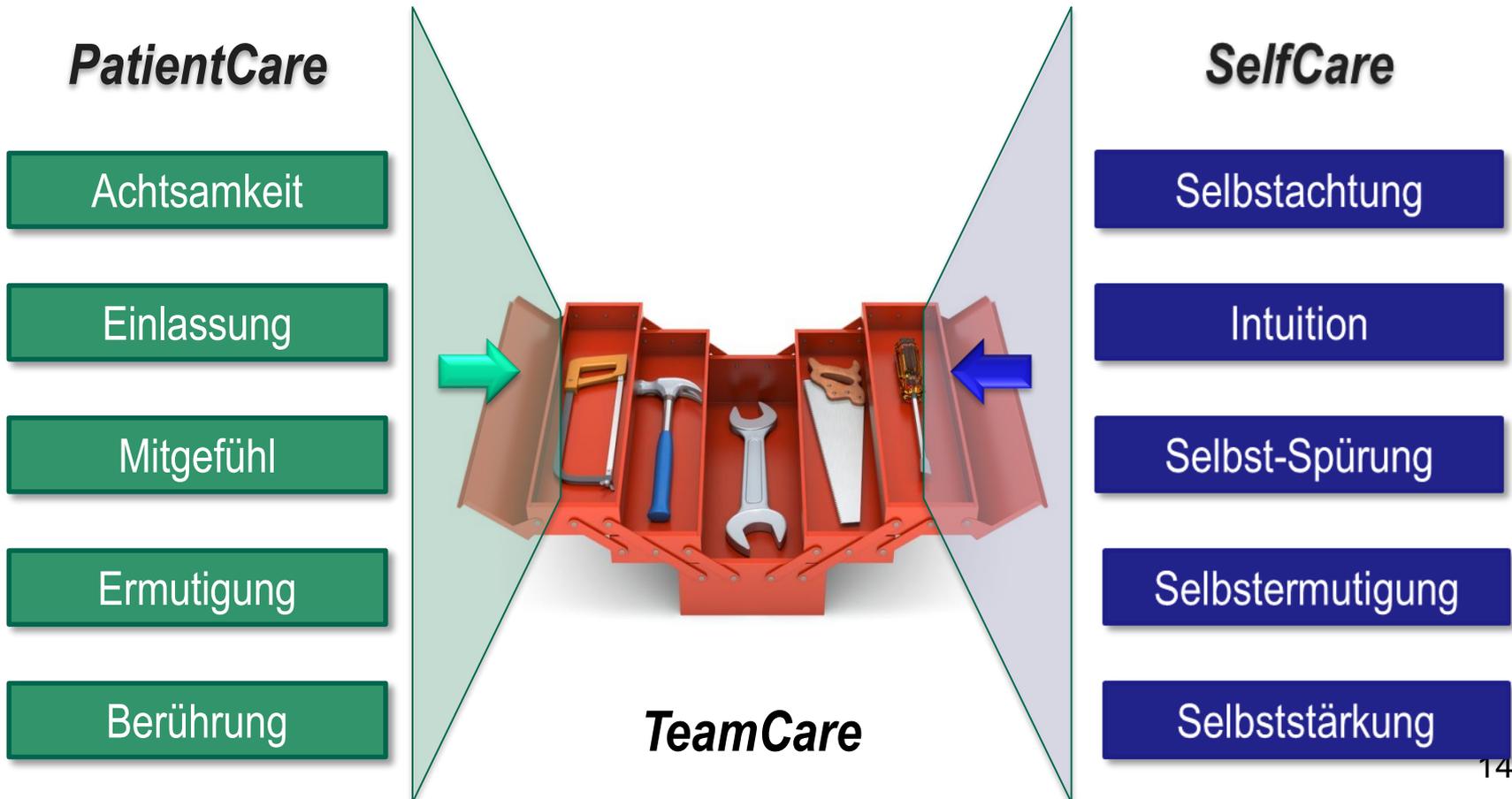
Nachbarschaftlicher  
Besuchsdienst zur  
Entlastung  
pflegender  
Angehöriger

# Zunehmende Fokussierung pflegefachlicher Themen

- Angehörige fragen nach:
  - Kinästhetik
  - Validation
  - Schmerzexpertise
  - Formen künstlicher Ernährung
  - Geeignete Hilfsmittel (von Liftern bis Inkontinenzeinlagen)
- Wichtig wären ein Überblick der Pflegeexpertise vor Ort und eine Aktivierung dieser Hilfen

# Prävention für beruflich Pflegende

## Wittener Werkzeuge



# Implementierung des WW-Konzeptes

- Ziel: Gesamtkonzept anstatt einzelner Maßnahmen
- Als Inhouseschulung seit 2012
- bisher in 3 Krankenhäusern (Trier, Lüdenscheid, Berlin) und bei 2 Altenhilfeträgern (Augsburg, Berlin)
- <http://www.wittener-werkzeuge.de/cms/>

# Prävention und Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Settings durch Pflegende

- Rehabilitative Kurzzeitpflege (solitär oder an Kliniken angebunden) → Einbezug der Familie (Moderation, Kurse)
- Patienteninformationszentren (PIZ) an Krankenhäusern
- Familiengesundheitspflege (CHN) im Quartier (präventiver Hausbesuch)
- Schulgesundheitspflege
- Primärpflegerische Zentren (ähnlich MVZ)

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

[tanja.segmuller@hs-gesundheit.de](mailto:tanja.segmuller@hs-gesundheit.de)