Krankenpflegeverein Sindelfingen e.V.
Ökumenischer Krankenpflege-Förderverein Maichingen e.V.
Kath. Fördergemeinschaft für Kranken- und Altenpflege Sindelfingen
Diakonieverein Magstadt
Krankenpflege Förderverein Darmsheim e.V.

erlebenswert

Zeitung der Ökumenischen Sozialstation Sindelfingen
Gefördert durch die Krankenpflegevereine

Ausgabe 34 | Juli 2022

Große Auswahl mit dem Frisch-Menü-Service: Gesund essen und entspannt genießen. Die wichtigsten Infos dazu auf
Seite 2

In Würde leben bis zuletzt: Das lang geplante Hospiz in Böblingen soll ab 2024 in Betrieb gehen. Details finden Sie auf
Seite 2

Im Alter wird das Durstempfinden schwächer: Was wir dagegen tun können und ein Tages-Trinkplan für Senioren steht auf
Seite 4

Sommerfest Betreutes Wohnen, Tag der offenen Tür, Tagespflege in Magstadt: wann, was und wo finden Sie auf
Seite 4

Gute Planung fürs Alter gibt Sicherheit

Wir alle wissen, dass unsere Gesundheit ein fragiles Gut ist. Doch wer setzt sich gerne mit seiner eigenen Vergänglichkeit auseinander? Das sollten wir aber aus Sicherheitsgründen tun. Ein Schlaganfall, ein Unfall, eine spät erkannte Krebserkrankung oder schleichende Demenz: Nur wer gesund die richtige Vorsorgemaßnahme trifft, behält auch im Falle seiner Handlungsunfähigkeit das Heft in einer von ihm vorbestimmten Hand.

Der Mann ist ein Macher, ist Manager von drei Werken mit 1.000 Mitarbeitenden, fast 1,90 m groß und mit 90 Kilo gut durchtrainiert. Doch es geht ihm immer schlechter, er spürt, dass etwas in ihm gegen ihn arbeitet. Aber die Ärzte finden nichts. Erst spät, fast zu spät, wird erkannt, dass ein Tumor außerhalb des Darmes fast zu Handballgröße gewachsen ist. Mit noch 63 Kilo Körpergewicht erfolgt die Not-OP, die Ärzte und er kämpfen um sein Leben. Sie gewinnen, aber noch im Krankenhaus plagt ihn sein schlechtes Gewissen: Nichts hatte er, Mitte 60, für den Fall, das er pflegebedürftig geworden oder verstorben wäre, vorbereitet. So wie ihm geht es vielen Menschen, sie stehen mitten im Leben und verschließen die Augen vor Krankheit oder dem Tod. Das kann fatale Folgen für uns und unsere Angehörigen haben. Werden wir plötzlich handlungsunfähig und haben keine ausreichende Vollmacht erteilt, dann bestellt das Betreuungsgericht einen gesetzlichen Betreuer. Und schon ist es vorbei mit unserem selbstbestimmten Leben und zu spät für eine eigenverantwortliche Planung.

Notarielle General- und Vorsorgevollmacht als „Sesam-öffne-Dich“

Ob Krankenhaus, Kranken- oder Pflegekasse, Behörde oder Bank: Ohne General- und Vorsorgevollmacht hat der Angehörige keinen Zugriff. Die notarielle Vollmacht ist der „Sesam-öffne-Dich“ im Falle eines Falles. Sie entbindet Ärzte von der Schweigepflicht, öffnet den Zugriff aufs Bankkonto, erlaubt Verträge z. B. zur Unterbringung in einem Heim oder die Kündigung einer Versicherung. Und sie gilt über den Tod hinaus, so dass die belastenden Formalitäten einer Bestattung nicht zur Tortur werden. Für die General- und Vorsorgevollmacht gelten zwei Grundprinzipien: rechtzeitig und immer notariell! Vordrucke aus dem Internet sind zumeist wertlos. Wer einmal einen Angehörigen mit Vollmacht betreut hat, weiß, dass die 300, 400 Euro Kosten für eine Vollmacht jeden Cent wert sind.

Patientenverfügung: Mehr als nur den eigenen Willen formulieren

Eine Patientenverfügung (PV) regelt, welche medizinischen Maßnahmen und Behandlungen wir wünschen, und zwar dann, wenn wir nicht mehr unseren eigenen Willen äußern können. Doch mit ein paar Kreuzchen auf einem Formular dürfen wir niemandem die Last der Entscheidung über unser Leben und Tod übertragen. Vielmehr gilt es, sich im Vorfeld darüber im Klaren zu sein, was wir höher werten: die Lebensqualität oder die Lebensdauer? Wir erleichtern dem Krankenhaus und unseren Angehörigen die Entscheidung, wenn wir festgelegte Wünsche, die auf unseren persönlichen Wertevorstellungen, auf unserer religiösen Einstellung, unseren Hoffnungen und Ängsten basieren, aufschreiben und damit die Patientenverfügung ergänzen. Da wir uns im Laufe unseres Lebens verändern und sich die Medizin ständig weiterentwickelt, sollte die Patientenverfügung samt persönlicher Formulierung alle 5 Jahre angepasst werden. Zudem erkennt der Arzt an einer aktuellen PV, dass sie dem derzeitigen Willen des Patienten entspricht

Testament und digitaler Nachlass

Auch hier gilt, noch zu Lebzeiten selbst zu bestimmen, wer unser Haus oder Vermögen erben soll. Legen wir keinen letzten Willen fest, tritt die gesetzliche Erbfolge ein. Ob Testament oder Erbvertrag können wir mit dem Notar abklären. Bleibt noch der digitale Nachlass. Er ist nach aktueller Rechtsprechung wie das Erbe von Gegenständen zu behandeln. Also gehören der Zugang zu Passwort-Managern, E-Maildiensten oder Social-Media-Konten eigentlich mit ins Testament aufgenommen. Ob das alltagstauglich ist, sei dahingestellt. Ein verschlüsselter USB-Stick mit einem sicher hinterlegten Masterpassword erscheint realistischer. Auf jeden Fall sollten wir auch daran denken. Dann sind wir und unsere Angehörigen auf der sicheren Seite.

Ganz einfach: Pflegegrad beantragen

Manchmal geht es ganz plötzlich, meistens aber schleichend, die Versorgung des pflegebedürftigen Angehörigen wird ohne professionelle Unterstützung unmöglich. Um die dafür notwendige finanzielle Zuwendung durch die Pflegeversicherung zu erhalten, muss der oder die Pflegebedürftige als „pflegebedürftig“ eingestuft werden. Dazu muss bei der zuständigen Pflegekasse ein Pflegegrad beantragt werden. Das geht ganz einfach.

Wo wird der Antrag gestellt? Die Pflegekasse ist der Krankenkasse der/des Pflegebedürftigen zugeordnet. Ist sie/er bei der AOK versichert, rufen Sie die AOK an, die Ihnen dann die Anschrift der AOK Pflegekasse gibt. Gleiches gilt für Ersatzkassen, betriebliche Krankenkassen oder private Versicherungen.

Wann wird der Antrag gestellt? Immer so früh wie möglich, auch wenn der oder die Pflegebedürftige meint, sich noch selbst versorgen zu können. Tritt der Pflegefall z. B. durch einen Schlaganfall plötzlich ein, sollte sofort ein Antrag gestellt werden. Bei langsam fortschreitender Pflegebedürftigkeit dann, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Angehöriger und Sie regelmäßig Hilfe im Alltag benötigen.

Wie wird der Antrag gestellt? Wenn Ihnen die Kontaktdaten der Pflegekasse vorliegen, sollte der Antrag schriftlich gestellt werden. Ob Brief, Fax oder E-Mail ist gleich. Mit einem Schreiben können Sie nachweisen, wann der Antrag gestellt wurde. Der Zeitpunkt ist wichtig, da die Leistungen ab der Antragstellung bezogen werden können.

Wie soll der Antrag formuliert werden? Im Netz gibt es Musterbriefe. Wichtig ist die Versicherungsnummer des Pflegebedürftigen und dann reicht eigentlich der Satz, dass ein Pflegegrad beantragt wird und Sie um eine kurzfristige Begutachtung bitten. Gut ist, wenn Sie um eine Eingangsbestätigung Ihres Schreibens bitten. Der Antrag muss vom Pflegebedürftigen gestellt, also unterschrieben werden. Ist das aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich, unterschreiben Sie, schicken dann aber Ihre Vollmacht mit.

	Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Pflegegeld monatlich	0	316 Euro	545 Euro	728 Euro	901 Euro
Sachleistung ambulant mtl.	0	724 Euro	1.363 Euro	1.693 Euro	2.095 Euro
Entlastungsbeitrag ambulant mtl.	125 Euro	125 Euro	125 Euro	125 Euro	125 Euro
Pflegehilfsmittel mtl	40 Euro	40 Euro	40 Euro	40 Euro	40 Euro
Verhinderungspflege jährlich	0	1.612 Euro	1.612 Euro	1.612 Euro	1.612 Euro
Kurzzeitpflege jährlich	0	1.774 Euro	1.774 Euro	1.774 Euro	1.774 Euro

Wie geht es dann weiter? Die Pflegekasse sendet Ihnen ein Formular zu, dass Sie ausfüllen müssen. Neben den persönlichen Daten werden Sie gefragt, ob Sie oder ein ambulanter Pflegedienst die Pflege zuhause übernehmen wollen. Daher sollten Sie überlegen, wie Sie die Pflege am besten organisieren können. Auch Kombinationen sind möglich. Wenn Sie später den Umfang der beantragten Leistungen ändern wollen, ist dies mit einem Änderungsantrag an die Pflegekasse jederzeit möglich – falsch machen können Sie also nichts. Gut ist aber eine Beratung im Vorfeld z. B. durch die Sozialstation Sindelfingen.

Wie erfolgt die Begutachtung? Wenn Sie das Formular ausgefüllt an die Pflegekasse übermittelt haben, beauftragt diese den Medizinischen Dienst (MD) mit der Begutachtung der/des Pflegebedürftigen. Vom MD erhalten Sie einen Brief mit einem Terminvorschlag. Sollten Sie verhindert sein, vereinbaren Sie einen anderen Termin. Bereiten Sie die Begutachtung vor und laden dazu einen Angehörigen und/oder einen Mitarbeitenden des ambulanten Pflegediensts ein. Sollten Sie mit der Einstufung des Pflegegrads durch den MD nicht zufrieden sein, können Sie Widerspruch einlegen.

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrter Leser,
wer „Alter und Vorsorge“ im Internet recherchiert, erhält zahlreiche Treffer rund ums Geld. Doch Prävention und Vorsorge für das Alter umfassen viel mehr als monetäre Aspekte. Prävention zielt darauf ab, Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Wer sich gesund ernährt, viel bewegt, geistig fit hält und am sozialen Leben teilnimmt, kann möglichst lange selbstbestimmt handeln und leben und wird sich auch im hohen Alter körperlich und geistig wohlfühlen.
Doch nicht immer verläuft das Altern so optimal. Wir können körperliche und geistige Einschränkungen erleben oder ernsthaft erkranken. Auch diese Lebensphase könnte im Idealfall im Vorfeld geplant werden. Doch das machen leider zu wenige Menschen, da sie sich mit ihrer eigenen Vergänglichkeit auseinandersetzen müssten.
Wer sich aber erst einmal mit dieser Thematik beschäftigt, erkennt schnell, wie wichtig eine gut formulierte Patientenverfügung, eine rechtssichere Generalvollmacht oder ein notariell fixiertes Testament ist. Diese Formalitäten kosten zwar Zeit und Geld, geben aber allen Beteiligten Sicherheit.

Zudem raten wir seit Jahren dazu, eine eventuell anstehende Betreuung und Pflege durch unsere ambulanten Dienste rechtzeitig zu erwägen und vorzubereiten. Dabei hilft, ein waches Auge auf die Entwicklung des (noch) nicht pflegebedürftigen Angehörigen zu haben und nicht zuzuwarten, bis nichts mehr geht und der Druck zu groß wird. Wir beraten und planen gerne frühzeitig auch in der Wohnung des Pflegebedürftigen. Wir wissen aus Erfahrung, dass wir dadurch Angehörige vor Zeitdruck und Stress bewahren und dem ratsuchenden Patienten ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben in seinen eigenen vier Wänden ermöglichen können. Eine zielgerichtete Vorsorge ist in jedem Fall besser als eine hektische Nachsorge.
Ihre

Renata Spieler
Geschäftsführerin
Ökumenische Sozialstation Sindelfingen

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 34 | Juli 2022

Frisch-Menü-Service: täglich frisch, vom Herd auf den Tisch

Selbst kochen macht (meistens) Spaß, ist aber ein aufwändiger Prozess. Bis die Mahlzeit auf dem Tisch steht, will sie geplant, eingekauft und gekocht sein. Doch diese Arbeit kann schnell zur Plage werden, wenn z. B. die Mobilität durch einen Unfall, eine Krankheit oder eine Reha eingeschränkt ist. Abhilfe schafft hier der Frisch-Menü Service der Sozialstation Sindelfingen.

Der Frisch-Menü-Service kann altersunabhängig bestellt werden. Denn auch jüngere Menschen können in die Lage kommen, nicht mehr selbst kochen zu können. Vertraglich gebunden ist kein Kunde, ob alt oder jung. Wer sich aber für den Frisch-Menü-Service entscheidet, muss mindestens zwei Essen in der Woche bestellen. Die Speisekarte liest sich vielfältig:

Das Wahl-Menü:
Zur Wahl stehen vier verschiedene Hauptgerichte
- Vollkost,
- Vegetarisch,
- Vitalkost und leichte Kost plus Suppe und Nachtisch.

Das Tagesessen:
Wie der Name schon sagt, kann hier nicht gewählt werden, es wird ein festgelegtes Hauptgericht ohne Suppe und Nachtisch geliefert. Es ist aber preiswerter.

Cook & Chill: Essenszeit selbst festlegen

Der Frische-Menü-Service ist die perfekte Verbindung aus traditioneller Handwerkskunst des Kochens mit modernster Kochtechnik. Das Essen wird im sogenannten Cook & Chill-Verfahren gekocht. Dabei werden die Zutaten fast fertiggegart, dann sehr schnell auf ca. 3° Grad heruntergekühlt. Nach der Auslieferung wird das Essen „regeneriert“, sprich vom Kunden wieder erwärmt und dabei fertiggekocht. Das kann in 4 bis 7 min. in der Mikrowelle, in 15 min. im Backofen oder in rund 40 min auf einer mitgelieferten Induktionsplatte geschehen. Der große Vorteil von Cook & Chill ist, dass im Gegensatz zum klassischen Essen auf Rädern jeder Kunde seine Essenszeit selbst festlegen kann. Das kann

mittags sein, am Nachmittag oder abends – ganz nach seinen persönlichen Gewohnheiten.

Regionale und saisonale Küche ab 3,40 Euro

Gekocht werden die Mahlzeiten des Frisch-Menü-Service in Altensteig. Dort werden frische, ausgewählte und saisonale Produkte von regionalen Erzeugern verarbeitet, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr. Rund 300 Kunden versorgt die Sozialstation in Sindelfingen. Das Tagesessen, ein komplettes Menü oder ein Abendessen können täglich oder nur an einzelnen Tagen bestellt werden. Ab Ende Juli 2022 wird wieder die beliebte „Salatbowl“ in vier verschiedenen Varianten angeboten. Der Frisch-Menü-Service ist nicht nur vielfältig, flexibel sowie individuell einteilbar, er ist auch preisgünstig. Mit einem Pflegegrad kostet ein Essen inklusive Bringdienst ab 3,40 Euro. Und nachhaltig ist er obendrein, geliefert wird zum Teil auf Porzellantellern, die Kunststoffschalen sind recyclebar.

Wie funktioniert der Menü-Service?

Zum Starten des Frisch-Menü-Service können sich Kunden bei der Einsatzleiterin
Ulrike Störzbach-Fritz,
Tel.: 07031 765 7320,
Fax 07031 765 7322 oder per Mail
essen-auf-raedern@sozialstation-sindelfingen.de
anmelden. Dann den wöchentlichen Speiseplan anfordern oder online im Internet auf www.sozialstation-sindelfingen.de herunterladen. Wunschmenü erstmals schriftlich per Mail oder Fax bestellen, später die Wunschliste dem Fahrer mitgeben.

Die Lieferung erfolgt in Sindelfingen, Maichingen, Darmsheim, Magstadt, Grafenau, Aidlingen, Dagersheim.

In Würde leben bis zuletzt – Hospizverein Region Böblingen-Sindelfingen e.V.

Wenn ambulante Pflege, palliativmedizinische Angebote und Hospizbegleitung nicht mehr ausreichen, soll ein wohnortnahes stationäres Hospiz Schwerstkranken ermöglichen, in ihrer letzten Lebensphase in geborgenem Umfeld umfassend begleitet zu werden. Um dies zu realisieren, haben sich Interessierte aus vielen gesellschaftlichen Bereichen zusammengefunden und im Frühjahr 2018 den Hospizverein gegründet.

Viszalisierung Hospiz Böblingen, Vorderansucht

Viele wichtige Schritte sind schon getan:

Mit der Böblinger Baugesellschaft wurde ein Bauträger, mit der St. Elisabeth-Stiftung Bad Waldsee eine erfahrene Betreiberin und im Herzen Böblingens ein für das Vorhaben bestens geeignetes Grundstück gefunden. Nachdem der Hospizverein die für ein solches Unterfangen notwendigen Abmangelgarantien einwerben konnte, intensivierte die BBG die planerischen Ansätze und Ideen.

Wie soll das Hospiz aussehen?

Auf dem heutigen Parkplatz an der Talstraße/Ecke Karlstraße ist für das zukünftige Hospiz ein eigenständiger Baukörper geplant, durch ein begrüntes Fassadenelement verbunden mit einem weiteren Gebäude, so dass Lärmschutz und ein geschlossener Innenhof als Oase der Ruhe möglich werden. Nach Süden und dem Garten im Innenhof hin sind die ruhigeren Zimmer der Gäste angeordnet. Jedes Gästezimmer verfügt über einen eigenen Balkon.

Die Verantwortlichen im Hospizverein spüren großen Rückhalt und Unterstützung für das Projekt in der Bevölkerung der Region. Die Zahl von 570 Vereinsmitgliedern, die bisher gewonnen werden konnten, ist dafür ein deutliches Zeichen

Wie geht es weiter?

Wenn alles nach Plan läuft, kann noch in diesem Jahr mit dem Bau begonnen werden und das neue Hospiz 2024 in Betrieb gehen. Damit wird dann die lang ersehnte Ergänzung zu den vielen wichtigen Angeboten der ambulanten und stationären Pflege, der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) und der ambulanten Hospizarbeit endlich Realität sein.

Sie wollen sich engagieren?

Wir freuen uns über viele weitere Mitglieder des Hospizvereins und über Spenden – alles dazu finden Sie auf unserer Homepage
https://hospizvereinbb.de

(Für den Vorstand: Andreas Senn, Pressesprecher)

„Wohnen & Pflege“: Entlastungsurlaub im Vorfeld planen

Um nicht selbst krank zu werden, benötigen pflegende Angehörige Entlastung von ihrem anstrengenden Dienst. Am besten in Form eines Urlaubs. Doch wer kümmert sich in dieser Zeit um die pflegebedürftige Mutter oder Vater? Die Sozialstation Sindelfingen betreibt im „Seniorenstift“ in der Seemühlestraße 20 die ambulante Kurzzeitpflege „Wohnen & Pflege“. Sie kann flexibel genutzt werden und ist eine schöne Alternative zur Kurzzeitpflege.

Wer sich als pflegender Angehöriger von der belastenden Arbeit erholen und mal wieder in den verdienten Urlaub fahren möchte, steht immer vor dem gleichen Problem: Wer kümmert sich liebevoll und professionell um den pflegebedürftigen Ehepartner, die Mutter oder den Vater während seiner Abwesenheit? Die Antwort darauf heißt „Wohnen & Pflege“. Die Krankenwohnung im EG des „Seniorenstifts“ nimmt nach vorheriger Absprache gerne auch mehrwöchig Gäste auf. Durch eine gute Planung ist also auch eine längere Reise als Auszeit möglich.

Die Pflegeeinrichtung im Seniorenstift in der Seemühlestraße ist in ihrer Form einmalig in Baden-Württemberg. Ihr Betreuungs- und Pflegeangebot kann flexibel z. B. für einen Urlaub,

aber auch nach einem Krankenhausaufenthalt mit unklarer Weiterversorgung in Anspruch genommen werden. Die Krankenwohnung dient als mehrwöchige Übergangslösung, wenn die Pflege zu Hause nicht mehr möglich, der Platz im Pflegeheim aber noch nicht frei ist. Durch das kompetente Pflegepersonal und einen hohen Personalschlüssel können auch komplexe Krankheitsbilder in einem engen Miteinander mit dem Krankenhaus und den Hausärzten bestens versorgt werden. Die Integration der Krankenwohnungen in das Seniorenstift bietet ihren Gästen ein anregendes Umfeld. Sie können an dem vielfältigen Veranstaltungsprogramm des Hauses teilnehmen, Andachten besuchen oder einfach die Hausgemeinschaft und deren angenehme Atmosphäre genießen. Durch seine innenstädtische Lage gleicht „Wohnen & Pflege“ einem „Hotel mit examinierten Pflegekräften“ – ein Bummel über den Wochenmarkt oder ein Spaziergang zum nahe gelegenen Klostersee bieten den Gästen Anregung und vielfältige soziale Kontakte.

Kontakt:
Sozialstation Sindelfingen
07031-952450

Krankenpflegeverein Sindelfingen e.V.

Mitgliederversammlung des KPV – Talfahrt mit Perspektive

Zweimal wurde die Mitgliederversammlung des KPV wegen der Corona-Pandemie verschoben. Am 20. Juni 2022 fand sie – noch immer vor dem Hintergrund der Pandemie – statt. Deswegen und auch wohl wegen des schwülwarmen Wetters fanden sich nur 26 Mitglieder ein. Ebenfalls Pandemie-bedingt reduziert war der Versammlungsrahmen; es gab es keine musikalische Begleitung und keine Verpflegung.

Pflegestützpunkt in Sindelfingen

Zu Beginn gab es eine Vorstellung des Teil-Pflegestützpunktes, den das Landratsamt im Laufe dieses Sommers in Sindelfingen einrichten will. Herr Christian EIPPER vom Amt für Jugend und Soziales des Landratsamtes, zuständig für die Altenhilfefachberatung, stellte das Vorhaben vor. Der Teil-Pflegestützpunkt (PSP) ist der letzte der vier Stützpunkte des Landkreises, der eingerichtet werden soll. In Böblingen, Herrenberg und Leonberg existieren sie bereits. Der Landkreis stellt für seine PSP insgesamt sieben Vollzeitstellen zur Verfügung. Für den PSP Sindelfingen, der auch für Magstadt, Grafenau und Aidlingen zuständig sein soll, sind es 1,45 Personalstellen.

Der PSP in Sindelfingen übernimmt praktisch die Aufgaben der bisherigen iav-Stelle (Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle) in Sindelfingen und löst diese ab. Die Übergabe soll im Laufe dieses Sommers erfolgen. Der Teilstützpunkt wird dann auch die Räumlichkeiten der iav-Stelle am Corbeil-Essonnes-Platz 10, am Marktbrunnen, übernehmen. Die iav-Stelle zieht ins Haus der Familie in der Nachbarschaft um. Dort wird sie voraussichtlich unter neuem Namen neue Aufgaben in der Altenhilfe und Seniorenberatung übernehmen.

Die Aufgaben des PSP gleichen denen der iav-Stelle: Neutrale und kostenlose Beratung zu Leistungen der Pflegeversicherung, zur Organisation der häuslichen Pflegesituation, zu Fragen der Aufnahme in Pflegeeinrichtungen, zur Pflegefinanzierung, zu Versorgungsangeboten, zum Einsatz von Verhinderungspflege, zu Entlastungsleistungen und vieles andere mehr. Träger sind der Landkreis und die gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen, die auch den PSP zum größten Teil finanzieren.

Talfahrt

Peter Michael BITTIGHOFER, der Vorsitzende des KPV, stellte die Personen im aktuell bestehenden Vorstand vor. Neu im Vorstand ist Frau Katrin HAAG. Sie ist als Leiterin der Kirchenpflege „geborenes“ Mitglied. Herr Carol MILLER ist neu zum Vorstand gestoßen, Herr Helmut MORNHINWEG ist ausgeschieden.

Ebenfalls ausgeschieden ist der frühere Vorsitzende, Herr Bernhard WEISSER. Sein Nachfolger würdigte seine über 17 Jahre währende Amtszeit, in der der Verein durch viele Investitionen für die Sozialstation wichtige Beiträge für die Betreuung von Senioren in Sindelfingen leistete und zur Fortexistenz der iav-Stelle beitragen konnte. Er hat viel Gutes für den Verein geleistet.

Pessimistisch stimmt der kontinuierliche Rückgang der Mitgliederzahlen. Waren es im Jahr 2000 noch knapp 2600 Mitgliedschaften, so waren es 2020 nur noch 920. Es kommen zwar immer noch regelmäßig neue Mitglieder hinzu, die Zahl der Abgänge durch Austritte und Todesfälle ist aber deutlich höher. In den Jahren 2019, 2020 und 2021 sind 187 Mitglieder gestorben. Die Versammlung erhob sich zum Gedenken an die Verstorbenen.

Ebenso nehmen die Beitrags- und Spendenzahlungen ab. Sie haben sich seit 2007 halbiert. Mit den geringeren Einnahmen können dann auch weniger Projekte finanziert werden. Die Verwaltungskosten des KPV müssen daher durch mehr ehrenamtliche Tätigkeit im Vorstand reduziert werden. Da ist man schon ein gutes Stück weiter gekommen. So soll auch die Kommunikation mit den Mitgliedern digitalisiert werden.

Der Verein hat in den letzten drei Jahren über 155 000 € für die Sozialstation und die iav-Stelle ausgegeben. Der größte Brocken war 2020 die Finanzierung des Ausbaus der Tagespflege im Markuszentrum mit 50 000 €. Für die iav-Stelle hat der Verein die Finanzierung der Sachkosten übernommen. So wurde 2021 die EDV-Ausstattung komplett erneuert.

Beindruckende Leistungen

Mit einer Zusammenstellung der Ausgaben des Vereins über einen Zeitraum von 15 Jahren (2007-2021) konnte der Vorsitzende BITTIGHOFER eine beeindruckende Bilanz vorweisen. So erhielt die Ökumenische Sozialstation in diesem Zeitraum 980 000 € an finanziellen Leistungen für Projekte, aber auch für seelsorgerische Gespräche und Beratungen von betreuten Senioren. Im gleichen Zeitraum wurden für die iav-Stelle über 280 000 € zur Verfügung gestellt.
An der Finanzierung eines größeren Projekts der Sozialstation wird sich der KPV demnächst ebenfalls beteiligen: In der Erlenstraße werden von der Baugenossenschaft Sindelfingen 5 Wohngebäude errichtet, eines dieser Gebäude wird von der Sozialstation betrieben. Dort sollen Personen mit Wohnberechtigungsschein einen Platz in betreuten Wohnungen finden.

Fazit: Der KPV trägt im Stillen mit den Beiträgen und Spenden seiner Mitglieder gemeinnützig eine Menge für das Wohlergehen von Sindelfinger Senioren bei, welche die Leistungen der Sozialstation und der iav-Stelle in Anspruch nehmen.

Perspektive

Die Neuaufstellung der Seniorenbetreuung in Sindelfingen war das Thema dreier Workshops, zu welchen das Amt für Soziale Dienste der Stadt 2020 und 2022 sozial engagierte Vereine und Institutionen in Sindelfingen eingeladen hat. Der KPV war ebenfalls dabei. Es ging bei den Treffen um Vorschläge und Ideen für neue Aufgaben der jetzigen iav-Stelle. Diese werden einen Schwerpunkt in der Aufsuchenden Prävention haben, die den Sindelfinger Senioren zugutekommen soll. Hierbei wird sich der KPV voraussichtlich weiter engagieren, auch finanziell und wenn möglich zusammen mit anderen Vereinen. Die Pläne werden demnächst der Öffentlichkeit vorgestellt. Die Verwirklichung dieses zeitgemäßen Vorhabens könnte nach Auffassung des Vorsitzenden besonders zeigen, dass die Krankenpflegevereine auch heute noch einen wichtigen Platz in der sozialen Hilfe innerhalb der Gemeinde haben. Hierfür wäre eine engere Zusammenarbeit der Krankenpflegevereine und anderer beteiligten Institutionen sehr förderlich.

Finanzen, Vorstand, Satzung

Ingeborg STEPPER stellte als Schatzmeisterin des Vereins die finanzielle Entwicklung in den letzten drei Jahren vor. Die Ausgaben liegen fast immer höher als die Einnahmen. Gelegentliche Nachlässe bessern aber die Rücklagen auf, so dass auch gezielt größere Projekte angegangen werden können. Der Kassenprüfer, Werner BIEHLER, konnte die ordentliche Kassenführung bestätigen, was zur Entlastung der Schatzmeisterin führte. Werner BIEHLER wurde in sein Amt wiedergewählt.

Einstimmig gewählt wurden die beiden Kandidaten für die freien Vorstandssitze, Carol MILLER und Lutz STEINFELD; beide nahmen die Wahl an. Herr Helmut MORNHINWEG beendete nach über 7 Jahren seine Tätigkeit im Vorstand und wurde mit großem Dank für sein Wirken vom Vorsitzenden verabschiedet.

Im Anschluss wurden die zahlreichen Satzungsänderungen vorgestellt und die neue Satzung, die als Entwurf den Mitgliedern schon zugeschickt worden war, einstimmig beschlossen.
Die Mitglieder wurden mit einem Reisesegen verabschiedet.

(Bit)

Krankenpflegeverein Sindelfingen e.V.
Vorsitzender: Dr. Peter Bittighofer
Stiftstraße 4 . 71063 Sindelfingen
Telefon 07031- 867810 (Nina Nagel)

Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.

(Cicely Saunders, Begründerin der modernen Hospizbewegung)

Einladung

zu unserer Mitgliederversammlung am 7. September 2022, 19.30 Uhr in der Alten Turn- und Festhalle in Sindelfingen-Darmsheim

Pflege steht im Blickpunkt. Trotzdem wird die Betreuung in den letzten Lebenstagen, denen sich die Palliativmedizin und die Hospizbewegung annehmen, gerne verdrängt.
Nicht nur Dr. Reinauer Chefarzt „Altersmedizin“ im Klinikverbund Südwest, wird über diese wichtigen Themen referieren, sondern auch Vertreterinnen des Hospizvereins Böblingen geben Einblick in ihre wichtige mitmenschliche Arbeit. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Über den Hospizverein:

Wenn ambulante Pflege, palliativmedizinische Angebote und Hospizbegleitung nicht mehr ausreichen, soll zukünftig ein wohnortnahes stationäres Hospiz Schwerstkranken ermöglichen, in ihrer letzten Lebensphase in geborgenem Umfeld umfassend begleitet zu werden. Solch ein Haus ist das Ziel, zu dem sich Interessierte aus vielen gesellschaftlichen Bereichen zusammengefunden und im Frühjahr 2018 den Hospizverein gegründet haben. Die Lage am Böblinger Bahnhof und Busbahnhof kommt dem Anliegen des Vereins sehr entgegen: Das Sterben als Teil des Lebens soll nicht an den Rand gedrängt werden, sondern in der Mitte der Gesellschaft präsent sein.

Sie wollen sich engagieren?

Der Hospizverein freut sich über viele weitere Mitglieder und über Spenden – alles dazu finden Sie auf der Homepage https://hospizvereinbb.de
(Für den Vorstand des Hospizvereins): Andreas Senn, Pressesprecher)
Für den Krankenpflegeförderverein Darmsheim: Wolfgang Trefz
Tel. 07031 809395,
eMail: woketre@t-online.de

Krankenpflege-Förderverein Darmsheim e.V.,
Rotweg 1/1, 71069 Sindelfingen
Vorsitzender Wolfgang Trefz
Telefon 07031-809395

„Maichinger Engel“

Derzeit werden intern Möglichkeiten geprüft und angedacht, wie das Projekt „Maichinger Engel“ zu neuem Leben erwachen kann. Nach der langen Coronazwangspause braucht es dafür Geduld und Zeit, die wir uns als Vorstand auch bewusst nehmen möchten.

Konkret angedacht ist in naher Zukunft ein Treffen der Vorsitzenden der Krankenpflegevereine Sindelfingen, Maichingen und Darmsheim. Ziel des Austausches soll es sein, grundsätzlich über mögliche Kooperationsmodelle nachzudenken, um die Zukunft der Vereine zu sichern, deren Mitgliederzahlen jährlich zurückgehen.

Für den Vorstand: Pfarrer Thomas Baumgärtner

1. Vorsitzender
Pfarrer Thomas Baumgärtner,
Zeppelinstr. 2 . 71069 Sindelfingen
Telefon: 07031-382105
Mail: Thomas.Baumgaertner@elkw.de

IMPRESSUM
Herausgeber:
- *Ökumenische Sozialstation Sindelfingen Böblinger Str. 23, 71065 Sindelfingen*
- *Krankenpflegeverein Sindelfingen e.V. Stiftstraße 4, 71063 Sindelfingen*
- *Katholische Fördergemeinschaft für Kranken- und Altenpflege (Krankenpflegeverein) Bleichmühlestr. 11/1, 71065 Sindelfingen*
- *Ökumenischer Krankenpflege-Förderverein Maichingen e.V., Zeppelinstraße 2, 71069 Sindelfingen-Maichingen*
- *Krankenpflege-Förderverein Darmsheim e.V., Tailfinger Str.7, 71069 Sindelfingen*

Bilder: *Sozialstation Sindelfingen, Adobe-Stock*

Redaktion:
Pfr. Thomas Baumgärtner (thomas.baumgaertner@elkw.de)
Dr. Peter Michael Bittighofer (bitti-sift@t-online.de) (Bit)
Matthias Hoffmann (Fotos und Redaktion) (mail@hoffmann-pr.com)
Renata Spieler (r.spieler@sozialstation-sindelfingen.de)
Dr. Angelika Sischka (asischka@aol.com)
Wolfgang Trefz (woketre@t-online.de)
Verantwortlich:
Renata Spieler Ökumenische Sozialstation Sindelfingen
Redaktionsanschrift: *Ökumenische Sozialstation Sindelfingen gGmbH, Böblinger Str. 23, 71065 Sindelfingen, Tel. 07031-72400-0, www.sozialstation-sindelfingen.de*
Grafikdesign: Mattis + Mattis *(p.mattis@web.de)*
Druck u.Verarb.: *Sindelfinger Zeitung/Böblinger Zeitung*

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 34 | Juli 2022

Trinken, trinken, trinken

Der Sommer ist da, und mit dem Sommer kommen warme und leider auch sehr heiße Tage, sogar länger anhaltende Hitzewellen sind möglich. Hitze und schwitzen reimt sich ungefähr, die Worte passen aber auch im täglichen Leben zusammen. Mit der Schweißbildung – da ist der Mensch in der Zoologie Weltmeister – wird viel Wasser ausgeschieden.

Um das klarzustellen: Der Mensch schwitzt, damit er seine Körperkerntemperatur auf einem gleichen Niveau halten kann (ca. 37 °C), trotz warmer oder heißer Umgebung und trotz der Wärmebildung im Körper durch (Muskel-)Arbeit. Schwitzen ist also lebensnotwendig. Die Schweißbildung ist ein autonomer Vorgang des Körpers und nicht willentlich steuerbar. Schwitzen passiert einfach. Der Wasserverlust muss dann allerdings wieder ausgeglichen werden.

Ein gesunder und junger Mensch kommt mit der Hitze gut zurecht, wenn er genug Flüssigkeit zu sich nimmt. Tut er das nicht, bekommt er Durst. Der wird dann umgehend gelöscht. Meistens stehen uns Getränke aller Art zur Verfügung. So weit so gut.

Durst im Alter

Im Alter wird das Durstempfinden anders: Es wird schwächer oder geht verloren. Damit fehlt ein wichtiges Warnsignal, welches dem alten Menschen den Wassermangel seines Organismus bewusst macht. Dazu kommt, dass die alt gewordenen Nieren den Urin nicht mehr so gut konzentrieren können. Damit geht zu viel Wasser verloren und der Mangel vergrößert sich. Auch die Natrium-Ausscheidung ist höher als bei jungen Nieren. Das kann ungünstige Folgen haben. Der Wassermangel (Dehydratation) ist bei alten Menschen relativ häufig. Die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter und hängt auch von den Lebensumständen ab. Zum Beispiel ob jemand alleine lebt oder in Partnerschaft oder in einem Pflegeheim.

Manche Senioren vermindern bisweilen auch absichtlich die Trinkmenge: nachts auf die Toilette gehen und schwitzen ist unbeliebt. Mit weniger Flüssigkeitskonsum glaubt man das vermeiden zu können; ein Irrtum. Einige Medikamente sind wassertreibend und können den Trinkbedarf erhöhen, wie beispielsweise Mittel gegen Bluthochdruck.

Auswirkungen

Bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel (1-2 % des Körpergewichts) kann sich bemerkbar machen. Bei 20 % wird es lebensbedrohlich. Eine Vielzahl von Anzeichen kann auf einen Flüssigkeitsmangel hinweisen: Mattigkeit, Muskelschwäche, trockene Haut, Sprachschwierigkeiten, Mundtrockenheit, konzentrierter (dunkler) Urin, Schwindel, Apathie und Lethargie, Fieber, Beeinträchtigung des Gedächtnisses, Verwirrtheitszustände, erhöhte Sturzneigung. Das Risiko für Blutdruckabfälle mit Sturzgefahr, Krampfanfällen, Thrombosen oder Herz- und Kreislauf-Versagen erhöht sich. Diese Symptome sind allerdings schwierig einzuschätzen; sie sind wenig spezifisch und können auch in Zusammenhang mit anderen Krankheiten auftreten.

Was tun?

Essen und Trinken gehören beide zur Flüssigkeitszufuhr. Auch feste Speisen enthalten Wasser. Besonders Obst ist sehr wasserhaltig. Daneben sollte am besten ein Trinkplan (Muster siehe Tabelle) erstellt und auch kontrolliert werden. Die tägliche Grund-Trinkration sollte mindestens 1,3 Liter betragen. Das Getränkeangebot sollte abwechslungsreich sein. Bestimmte Trinkgewohnheiten, z.B. morgens ein Glas Wasser oder Fruchtsaft vor dem Essen, bestimmte Getränke zu den Mahlzeiten und für zwischendurch („Nachmittagstee“), gemeinsames Trinken in einer Gruppe, helfen, die notwendige Trinkmenge zu konsumieren. Auch ein Bierchen(!) am Abend oder ein Viertele Wein (Weinschorle) können helfen, das Trinkziel zu erreichen. Pflegebedürftige Menschen müssen unter Umständen beim Trinken unterstützt und daran erinnert werden. Bei hohen Temperaturen, besonders bei Schwüle, muss die Trinkmenge erhöht werden. Eine einfache Kontrolle über die Trinkmenge hat man mit täglichem Wiegen und Kontrolle der Urinfarbe. Auf die ausreichende Trinkmenge muss gerade in Hitzeperioden täglich geachtet werden, denn „eine gesunde Seele kann nicht in einem trockenen Körper wohnen.“ (François Rabelais)

PM Bittighofer

Beispiel für einen Tages-Trinkplan für Senioren

Wann	Was	Wieviel
Frühstück	2 Tassen Kaffee oder Tee	250 ml
Zwischenmahlzeit	1 Glas Fruchtsaftschorle oder Buttermilch	200 ml
Mittagessen	1 Glas Mineralwasser	200 ml
	1 Teller Suppe	150 ml
Zwischenmahlzeit	1 große Tasse Tee oder Kaffee	200 ml
Abendessen	2 Tassen Kräutertee	300 ml
Spätmahlzeit	1 Saft- oder Weinschorle, Mineralwasser	200 ml
	Gesamtsumme	1.500 ml

Quelle: Flüssigkeitsversorgung älterer Menschen - aktueller Kenntnisstand
https://www.gesundheitsamt.bremen.de/fluessigkeitsmangel-im-alter-7978#top

Sommerfest und Tag der offenen Tür in Magstadt

EINLADUNG

30. Juli 2022
14.00 bis 17.00 Uhr
Planstraße 2
71106 Magstadt

Programm Sommerfest

moMENte, der Männerchor des Liederkranz Magstadt 1839 e. V. unter der Leitung von Steffi Hoppe, präsentiert unterschiedliche Songs z. B. von Frank Sinatra oder Reinhard Mey und Balladen und Schlager von gestern und heute.
In der Pause gibt es Kaffee und Kuchen und im Anschluss singt der Singkreis „Miteinander“ unter der Leitung von Harald Willekes.

Tag der offenen Tür Tagespflege

Die Tagespflege im Senioren-Wohnen-Magstadt ist ein Angebot zwischen der häuslichen Versorgung und einer stationären Pflege.
Bei einem Rundgang durch diese schöne Einrichtung können sich Besucher über die Vorteile der Tagespflege, über Entlastungsmöglichkeiten, die täglichen Aktivitäten, die Tagesabläufe, die Vorteile und die Finanzierung informieren.

„Carpe diem“ – Heute schon gelebt?

Liebe Leserinnen und Leser,
„Carpe diem – nutze den Tag“ ist ein bekannter Sinnspruch aus der um 23 vor Christus entstandenen Ode „An Leukonoë“ des römischen Dichters Horaz. Sie fordert in der Schlusszeile als Fazit dazu auf, die knappe Lebenszeit im Heute zu genießen und das bewusste Leben nicht auf den nächsten Tag zu verschieben.

Gerade der Blick auf unser Älterwerden, auf das Nachlassen der Kräfte, kann in uns das Gefühl entstehen lassen, im Leben vielleicht doch etwas verpasst oder versäumt zu haben oder nicht mehr mithalten zu können, wie wir das früher gewohnt waren. Das kann Trauer in uns hervorrufen.
Und dann gibt es jene Tage im Leben, an denen wir fragen, welchen Sinn haben diese? Da kommen wir abends nach Hause und stellen fest, dass der Tag so mit Aufgaben und Herausforderungen gefüllt war, dass wir gar nicht mehr das Gefühl hatten, gelebt zu haben, sondern gelebt worden zu sein.

„Carpe diem – nutze den Tag“!

Wie wäre es denn, wenn wir uns täglich diese eine Frage stellten: „Habe ich heute schon gelebt?“ Und wie schön wäre es, wenn am Ende des Tages aus der Frage ein Bekenntnis entstehen würde: „Ja, ich habe heute intensiv gelebt! Ich habe meine von Gott geschenkten Talente zum Wohle anderer eingesetzt. Ich bin neugierig und offen für meine Mitwelt. Ich bin zufrieden, weil ich heute gelebt habe.“ Leben in diesem Sinne bedeutet nicht, andauernd glücklich zu sein. Leben heißt, bewusst sein eigenes Leben zu spüren und wahrzunehmen, das Traurige ebenso wie das Schöne. Beidem gilt es Raum zu geben, auch bewusst das Leben der Schöpfung um sich herum zu genießen.

Das verbirgt sich für mich hinter dem Sinnspruch: „Carpe diem – nutze den Tag!“ Für eine solche Haltung dem Leben gegenüber muss ich mich allerdings bewusst entscheiden und diese Haltung auch einüben. „Carpe diem“ – das ist sicherlich anstrengender als sich leben zu lassen und nur mitzuschwimmen im Strom der Mehrheitsmeinungen. Aber es ist auf lange Frist betrachtet bestimmt sinnvoller, nicht nur gelebt zu werden oder Leben auf die Zukunft zu verschieben, sondern hier und heute das Leben mit allen einem zur Verfügung stehenden Mitteln und Möglichkeiten zu gestalten. Übrigens ist man dafür nie zu alt oder zu jung.
Deshalb die persönliche Frage:

Haben Sie heute schon gelebt?

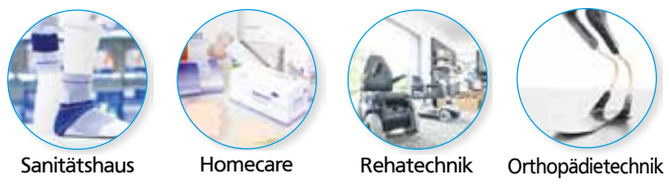
Ich wünsche Ihnen eine gesegnete, erfüllte und erlebnisreiche Sommerzeit!

Pfarrer Thomas Baumgärtner,
Ev. Kirchengemeinde Maichingen

7x Auto-Bebion in der Region
Peugeot Vertragspartner Auto Bebion Magstadt GmbH
71065 Sindelfingen · Mahdentalstr. 83-85 · Tel. 07031/813951
71032 Böblingen · Friedrich-List-Straße 7 · Tel. 07031/4993-0
71106 Magstadt · Hutwiesenstraße 23 · Tel. 07159/9301-0
71083 Herrenberg · Zeppelinstraße 4 · Tel. 07032/9361-0
71083 Herrenberg · Hindenburgstraße 24 · Tel. 07032/21324
73728 Esslingen · Rennstraße 28 · Tel. 0711/459800-6
73037 Göppingen · Esslinger Straße 15 · Tel. 07161/91641-11
72766 Reutlingen · Am Heilbrunnen 121 · Tel. 07121/9497-0
72072 Tübingen · Au-Ost 7 · Tel. 07071/1505-0
Peugeot Servicepartner mit Vermittlungsrecht
Auto Bebion Gmbh
71101 Schönaich · Porschestraße 7 · Tel. 07031/688448-0
Mehr Information unter: www.auto-bebion.de
bebion auto bebion gruppe
Oder besuchen Sie uns auf Facebook

DESIGN & HANDWERK
BERATUNG & QUALITÄT
OPTIKER MEZGER
SEIT ÜBER 45 JAHRE IN SINDELFINGEN
Planiestraße 14 | Sindelfingen | TEL 07031 95810

Wählen Sie online
aus über 500.000 Büchern!
Versandkostenfrei
in Ihrem Briefkasten*
roehm-buch.de
* Angebot gilt für Buchbestellungen unter
2 kg Mo. – Fr. bis 11 Uhr im Kreis Böblingen.
Expresslieferung am selben Tag für sensationelle 3.- Euro.

„Bei uns sind Sie bestens versorgt“

Sanitätshaus Homecare Rehatechnik Orthopädietechnik
Schaible Das Sanitätshaus
Nagold · Altensteig · Bad Wildbad · Böblingen
Sindelfingen · Herrenberg · Dornstetten · Sulz a.N.
Unser Lächeln hilft ...
Sindelfingen, Mahdentalstraße 83 – 85
Böblingen, Friedrich-List-Straße 7
Herrenberg, Hindenburgstraße 24
info@schaible-gmbh.de
www.schaible-gmbh.de