

# gesund + gepflegt

DAS MAGAZIN DES LANDKREISES WÜRZBURG

Das Kommunalunternehmen  
des Landkreises Würzburg



**Einfach ein Gewinn!**  
Mehr Wissen rund um die  
Gesundheit

Landratsamt



**Endlich wieder durchblicken**  
Pflegerberatung  
vor Ort

Beratung



**Hier wird jeder aufgefangen**  
Ein agiles Helfernetzwerk in  
Winterhausen gebildet

Gemeindeporträt



**Arzt und Patient kennen sich**  
Großes Vertrauensverhältnis in  
der MainUrologie

Gesundheit



**Eine Erfolgsbilanz**  
Vier Pflegeheime bestehen  
seit fünf Jahren

Pflege und Wohnen

# Lachen ist die beste Medizin



Vornweg



„Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag!“ So sagte es Charlie Chaplin und so steht es auf meinem Schreibtisch. Wenn Amanda und ich die Bühne betreten, dann ist dieser Satz immer im Kopf mit dabei. Tour-Gastspiele sind mehr als „nur ein Job“. Es ist vielmehr großer Spaß und Freude, andere Menschen zum Lachen zu bringen.

„Lieber Herr Reich, liebe Amanda! Leider wurde bei unserem Sohn völlig überraschend ein bösartiger Tumor diagnostiziert. Seitdem ist unser Leben ein Alptraum zwischen Krankenhaus, Untersuchungen und Chemotherapie. Trotz aller Schmerzen und Einschränkungen hat unser kleiner Kämpfer seine Lebensfreude und seinen Humor nicht verloren, umso wichtiger sind besondere Momente, an denen er auch einfach mal lachen kann. Wir waren am Wochenende zu Gast in Ihrer Show und konnten für zwei Stunden einfach mal alle Sorgen vergessen. Das Wort „spezifisch“ höre ich nun von früh bis abends, jedes Mal mit einem kräftigen Lachen meines Sohnes verbunden. Ihnen dafür ein großes Dankeschön und geben Sie Amanda ein Stück Schokolade von uns.“

Diese Mail erreichte mich letztes nach einem Tour-Wochenende. Als ich diese Mail gelesen habe, ist es mir zum einen eiskalt den Rücken heruntergelaufen. Zum anderen freut man sich natürlich darüber, wenn man Menschen schöne Momente abseits des Alltags bereiten kann.

Und es zeigt einmal mehr, wie wichtig doch Spaß und Lachen im Leben sind! Wer häufig und aus-

giebig lacht, ist glücklicher und lebt gesünder. Somit gilt Lachen als wahrer Gesundbrunnen. In einer Reportage habe ich kürzlich gelernt, dass Lachen die Lungenfunktion verbessert, die inneren Organe massiert, die Immunabwehr unterstützt, Stresshormone abbaut und Glückshormone freisetzt. Alles ohne Rezept und völlig kostenfrei!

Einen wichtigen Nebeneffekt hat das Lachen zudem noch: Ein herzliches Lachen macht nicht nur gesund, sondern ist auch für Ihre Mitmenschen um Sie herum sympathisch. Manche Situation im Alltag lässt sich mit einem Lächeln auf den Lippen viel leichter bewältigen.

Noch ein Tipp von Amanda höchstpersönlich aus dem Bereich „Klugscheißerwissen“: Zehn Minuten Lachen verbrennt circa 50 Kalorien! Ich habe die letzten Monate über 15 Kilo abgenommen, jetzt können Sie sich ausmalen, wie lustig das Leben mit einem Nilpferd an der Seite sein kann.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Magazins! Bleiben Sie gesund und munter und denken Sie daran: Lachen ist die beste Medizin!

Herzlichst,

Sebastian Reich  
+ Amanda

## Inhalt

### Landratsamt

Starkes Team für Ihre Gesundheit.....Seite 3  
Einfach ein Gewinn.....Seite 5  
Ausstellung „Große Freiheit“, Theaterstück  
„Ich erinnere mich genau“.....Seite 6

### Beratung

Endlich wieder durchblicken.....Seite 7  
Gelebte Vernetzung in Würzburg.....Seite 10  
Mittagstisch für Senioren.....Seite 12

### Gemeindeporträt

Hier wird jeder aufgefangen.....Seite 8

### Gesundheit

Multiresistente Keime.....Seite 13  
Pflege ist nicht gleich Pflege.....Seite 14  
Arzt und Patient kennen sich.....Seite 16

### Pflege und Wohnen

Eine Erfolgsbilanz.....Seite 17  
„Es darf keinen Unterschied machen,  
wo man stirbt.“.....Seite 18  
Mehr Platz für Begegnungen.....Seite 20

# Starkes Team für Ihre Gesundheit

Die drei Sozialarbeiterinnen vom Gesundheitsamt



Trotz persönlicher Individualität bilden sie ein perfektes Team, die drei jungen Sozialarbeiterinnen im Gesundheitsamt Würzburg: kleine Unterschiede im Privaten, aber große gemeinsame Verantwortung für den Bereich Gesundheitsförderung und Prävention, in dem sie tätig sind. Das heißt, sie organisieren Fachtagungen, sind als Referentinnen tätig, halten oder organisieren Schulungen für verschiedene Zielgruppen, entwickeln Projekte und setzen diese um, kooperieren mit anderen Einrichtungen, arbeiten im Netzwerk und vieles mehr. Eine bunte Vielfalt an Tätigkeiten macht die tägliche Arbeit der drei aus.



sportlich,  
bühnenerfahren,  
familiär

#### Tonia Ebner:

Die gelernte Kinderkrankenschwester und studierte Sozialarbeiterin geht gerne zur Arbeit: „Mich begeistert die Bandbreite an meinem Job. Wir organisieren Vorträge, Aktionswochen und Ausstellungen.“ So moderierte sie im Mai dieses Jahres die Auftaktveranstaltung zu den Seniorenwochen gemeinsam mit Prof. Alexander Schraml, Vorstand des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg. Die Seniorenwochen finden einmal jährlich statt; 2017 zum Thema „Wohnen im Alter“. Die 35-Jährige freut sich: „Der Landrat meinte, Heidi Klum hätte diese Moderation auch nicht besser gemacht.“

Die gebürtige Schweinfurterin arbeitet seit 2009 im Gesundheitsamt in Würzburg und lernte im Laufe der Zeit viel über Gesundheit im Alter. „Viele ältere Menschen glauben, schlecht zu schlafen. Dabei ist es normal, mehrmals in der Nacht aufzuwachen, gerade wenn man sich mittags noch einmal hinlegt.“ Ihr persönlich ist ein erholsamer Schlaf auch wichtig. Besonders wenn es heißt, im Alltag fit zu sein und Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen.

Tonia Ebner hat eine dreijährige Tochter: „Zum Abschalten von der Arbeit gehe ich gerne mit meiner Kleinen auf den Spielplatz.“ Außerdem liebt die zugezogene Würzburgerin Sport. Sie geht zweimal pro Woche schwimmen oder joggen und isst viel Gemüse, Obst und nur wenig Fleisch. Tonia Ebner ermutigt vor allem ältere Menschen, etwas für ihre Gesundheit zu tun, wenn sie betont: „Es ist nie zu spät anzufangen.“



organisiert,  
vielseitig,  
sommerliebend

#### Stephanie Scheckenbach:

Mit ihren 25 Jahren ist die gebürtige Würzburgerin die Jüngste im Team. Vor gut zwei Jahren kam sie direkt nach dem Studium zum Gesundheitsamt. „Das Beste sind die vielen verschiedenen Aufgaben und das tolle Team“, schwärmt die Sozialarbeiterin, die als Organisationstalent in ihrem Team geschätzt wird. Sie kann gut schreiben, bringt Informationen auf den Punkt und führt aktuelle Aufgabenlisten für sich und ihre beiden Kolleginnen.

Neben Vorträgen und Fachtagungen organisiert sie auch kleinere Aktionen, beispielsweise zur Sportferienfreizeit der Stadt Würzburg am Sanderasen, die einmal im Jahr im August stattfindet. Dort vermittelt sie den Kindern der 3. und 4. Klasse spielerisch und interaktiv die Gefahren eines Sonnenbrandes. Stephanie Scheckenbach schmunzelt: „Ein Schüler hat einmal gesagt, man solle ins Meer gehen und sich danach im Sand wälzen. Dann wäre man paniert wie ein Schnitzel und vor der Sonne geschützt.“ Die Sozialarbeiterin selbst bevorzugt bei ihren eigenen Strandurlaube den herkömmlichen UV-Schutz: „Ich verwende immer Sonnencreme und hatte fast noch nie einen Sonnenbrand.“

In ihrer Freizeit hält sich die 25-Jährige mit sanftem Sport fit: „Ich versuche, jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen.“ Sie zeigt auf ihren rosa Schrittzähler am rechten Handgelenk. Stephanie Scheckenbachs Lebenscredo: „Für ein gesundes Leben muss man keine Marathonläuferin sein. Es reicht, Kleinigkeiten wie einen Spaziergang oder eine Extra-Portion Gemüse in den Alltag zu integrieren.“



jung,  
dynamisch,  
kreativ

#### Magdalena Schlereth:

Sie ist 28 Jahre alt, stammt aus der Nähe von Bad Kissingen und studierte in Würzburg an der Fachhochschule Soziale Arbeit. Seit 2013 arbeitet sie am Gesundheitsamt in Würzburg: „Ich mag meine Arbeit. Sie ist vielseitig, und ich kann mich mit meiner Kreativität einbringen.“

Die Sozialarbeiterin weiß, dass das Thema Gesundheit brandaktuell ist: „Wenn ich neue Projekte plane, versuche ich immer, den Puls der Zeit aufzunehmen und Projekte für die jeweilige Zielgruppe möglichst interessant zu gestalten.“ So auch im März dieses Jahres, als Magdalena Schlereth die Methode des Geocachings für ihre Arbeit entdeckte. Dabei handelt es sich um eine moderne Schatzsuche, bei der man mithilfe von GPS-Koordinaten verschiedenste Dinge an unterschiedlichen Orten finden kann. Davon inspiriert, entwickelte die Sozialarbeiterin für die diesjährige Projektwoche der Don-Bosco-Berufsschule in Würzburg eine Geocaching-Route zum Thema Suchtprävention. „Probierkonsum ist ein ganz normales Verhalten im Jugendalter“, kann Magdalena Schlereth alle Eltern beruhigen. „Wichtig ist, dass Eltern oder Jugendliche merken, ab wann Hilfe benötigt wird und dann wissen, wo man sich dann hinwenden kann“, bekräftigt Schlereth.

Sie selbst zieht es raus in die freie Natur, wann immer es ihre Zeit zulässt: „Das Wichtigste zum Abschalten sind für mich frische Luft und Sport, bei dem ich mich so richtig auspowern kann.“ Die Wahl-Würzburgerin joggt gerne, fährt Fahrrad und trifft sich mit Freunden zu Freeletics. „Das ist vergleichbar mit dem Trimm-Dich-Pfad von früher“, lacht sie. Und was ist ihr Lebensmotto? „Die tägliche Routine verlassen und immer mal wieder etwas Neues ausprobieren.“



## Einfach ein GeWinn!

Die Lebenserwartung der deutschen Frauen und Männer steigt. Knapp 22 Millionen Menschen in Deutschland sind derzeit älter als 60 Jahre. Ihre Lebensqualität wird entscheidend durch einen Faktor geprägt: Gesundheit.

Das Gesundheitsamt Würzburg Stadt und Landkreis und das Kommunalunternehmen des Landkreises führen seit Januar 2016 gemeinsam mit der Hochschule Coburg das Forschungsprojekt „GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung“ durch. Es bietet Menschen ab 60 Jahren die Möglichkeit, sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Dies wird im Rahmen des Gruppenprogramms „Das tut mir gut! – Gemeinsam aktiv und gesund älter werden“ umgesetzt. Das kostenfreie Programm startete im März 2017 und läuft bis März 2018. Es besteht aus 19 Treffen. Im Landkreis Würzburg sind die Gemeinden Waldbrunn und Rottendorf mit jeweils einer Gruppe an dem Gruppenprogramm beteiligt. Das Besondere ist, dass die Gruppen nicht von professionellen Fachkräften, sondern von ehrenamtlichen Bürgern ab 60 Jahren angeleitet werden.

#### Themen: von gesunder Ernährung bis zu chronischen Erkrankungen

Die Gruppenleiterinnen gestalten die einzelnen Treffen mit den Teilnehmern entlang eines Modulhandbuchs, das vom Projektteam mit Senioren entwickelt wurde. In einer vorherigen Schulung übten die Fachkräfte des Gesundheitsamtes beispielhaft mit den Gruppenleiterinnen ein, wie die einzelnen Gruppentreffen ablaufen können. Gemeinsam fand man hilfreiche Tipps für attraktive Abläufe. Die Gruppenleiterinnen werden während

des gesamten Programms eng von Mitarbeitern der Hochschule Coburg und von Tonia Ebner, Fachkraft für Gesundheitsprävention am Gesundheitsamt, begleitet.

Im Gruppenprogramm geht es neben Themen, die die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern, auch um ausgewogene Ernährung, Bewegung und Entspannung. So probieren die Teilnehmer beispielsweise Übungen gegen einen steifen Nacken oder schmerzenden Rücken aus, balancieren auf einem Bein und lassen die Schultern kreisen. Durch diese kleinen Übungen kommt der Kreislauf in Schwung, und die Konzentration erhöht sich.

Die interessierten Seniorinnen und Senioren treffen sich regelmäßig über ein Jahr. Dabei stehen vor allem der Erfahrungsaustausch in der Gruppe und gemeinsame Aktivitäten im Mittelpunkt. „Es wäre schön, wenn sich diese Begegnungen auch nach dem Abschluss des Programms fortsetzen würden. Soziale Beziehungen und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sind ein grundlegender Bestandteil für gesundes Altern“, weiß Tonia Ebner.

Im Laufe des Projektes geht es auch darum, wie man mit chronischen Erkrankungen zurechtkommt, beispielsweise durch die Suche nach Gesundheitsinformationen, deren Verständnis, kritische Beurteilung und Umsetzung im Alltag.

Nicht nur dafür können digitale Medien wie Tablet und Smartphone eine wichtige Rolle spielen. Auch die „GeWinn-App“, die in Zusammenarbeit mit einer Softwareentwicklungsfirma entstanden ist, hilft als „Gesundheitsnavi“, sich zu informieren und in der Kommune zurechtzufinden. Die App wird im Laufe des Programms gefüllt und im Anschluss der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Gemeinsam gesund  
älter werden in  
Rottendorf und  
Waldbrunn

GeWinn  
Gesund älter werden mit Wirkung

#### Weitere Infos

##### Ansprechpartner

Tonia Ebner  
Telefon: 0931 8003-664  
t.ebner@lra-wue.bayern.de



Tobias Konrad  
Telefon: 0931 80442-58  
tobias.konrad@  
kommunalunternehmen.de



www.gesund-aelter-werden-  
mit-wirkung.de

## GROÙE FREIHEIT

liebe.lust.leben.

Vom 9. bis zum 14. Oktober 2017 kommt die interaktive Ausstellung „GROÙE FREIHEIT – liebe.lust.leben.“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Prävention von Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) nach Würzburg auf den Unteren Markt. Aids ist den meisten Menschen bereits bekannt. Die wenigsten wissen aber, dass es noch weitere sexuell übertragbare Infektionen gibt, wie zum Beispiel Syphilis, Chlamydien, Hepatitis B und C, Herpes genitalis und Trichomonaden. Und: Die wenigsten Menschen sprechen bislang offen über dieses Tabuthema oder kennen Fach- und Beratungsstellen in ihrer Stadt. Um dies zu ändern, hat die BZgA die Erlebnis-Ausstellung „GROÙE FREIHEIT“ rund um die Themen Sexualität und Gesundheit entwickelt.

Die Ausstellung richtet sich an Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren; eingeladen sind neben der Allgemeinbevölkerung auch Schulen, Jugendgruppen, Auszubildende, Studierende, Frauen- sowie Männergruppen, die sich unter [www.groÙe-freiheit.de](http://www.groÙe-freiheit.de) für kostenfreie Gruppenveranstaltungen anmelden können.

Am 17. Oktober 2017 wird von 18 bis 19 Uhr das Theaterstück „Ich erinnere mich genau“ von Brian Lausund zum Thema Demenz im Seniorenstift Juliusspital aufgeführt. Das Zwei-Personen-Stück, gespielt von Christine Reitmeier und Liza Riemann (Regie: Sebastian Goller), erzählt liebevoll die Geschichte einer Mutter-Tochter-Beziehung, die durch die Erkrankung der Mutter an Demenz auf die Probe gestellt wird. Mit anfänglichem Optimismus entscheidet sich Hannah, ihre Mutter zu pflegen. Die ersten Anzeichen der Demenzerkrankung erleben die beiden auf humorvolle Weise; komische Situationen entstehen, so manches Geheimnis der Mutter wird gelüftet, Altes neu verarbeitet. Doch bis zum „bitteren Ende“ machen beide auch die Abgründe der Erkrankung durch. Bis sie zuletzt einen Weg finden, versöhnlich Abschied zu nehmen. Das Gesundheitsamt Würzburg lädt in Kooperation mit dem Seniorenstift Juliusspital alle Interessierten herzlich zur Aufführung des Theaterstückes ein. Der Eintritt ist frei.

### Anmeldung erforderlich bis zum 13. Oktober 2017 bei:

Stephanie Scheckenbach  
Landratsamt | Gesundheitsamt Würzburg  
[s.scheckenbach@ra-wue.bayern.de](mailto:s.scheckenbach@ra-wue.bayern.de)  
Telefon: 0931 8003-647

### Veranstaltungsort

Stiftung Juliusspital Würzburg/Seniorenstift  
Raum: Dres. Amode  
Klinikstraße 10, 97070 Würzburg

## „Ich erinnere mich genau“

Theaterstück am 17. Oktober 2017



## Endlich wieder durchblicken

Noch bis Jahresende gibt es in Winterhausen das Angebot „Pflegerberatung vor Ort“

Mit dem Pflegestützpunkt existiert in Würzburg eine Stelle für alle Menschen in der Region, die Fragen zum komplexen Thema „Pflege“ haben. Nun ist es jedoch nicht allen Bürgern aus dem Landkreis ohne weiteres möglich, diese Einrichtung aufzusuchen. „Nicht jeder besitzt ein Auto“, so Pflege- und Wohnberater Tobias Konrad. Teilweise kollidieren auch die Arbeitszeiten mit den Öffnungszeiten

des Stützpunkts. Vor diesem Hintergrund entstand 2015 die Idee einer „Pflegerberatung vor Ort“. Nach Waldbrunn und Kirchheim ist Winterhausen dank des Einsatzes von Bürgermeister Wolfgang Mann die dritte Gemeinde, in der das Angebot „Pflegerberatung vor Ort“ etabliert wurde. Im Mai war Auftakt. Seitdem kommen die Berater monatlich ins Rathaus. Zu den kostenlosen Sprech-

stunden, die noch bis Ende des Jahres angeboten werden, sind Senioren und Pflegende aus Winterhausen, aber auch aus den benachbarten Orten willkommen.

Oft, sagt Tobias Konrad, fühlen sich Angehörige nach einem akuten Krankheitsereignis regelrecht ohnmächtig. Sie haben keine Ahnung, wie es nun weitergehen soll. So erging es auch einer Frau, deren Mann einen Schlaganfall erlitt. Tobias Konrad empfahl der Winterhäuserin, einen Pflegegrad zu beantragen, noch während der Mann in der Klinik lag. Intensiv beriet er sie, wie die ersten Schritte nach der Entlassung aus der Klinik aussehen könnten: „Zunächst könnte eine Kurzzeitpflege sinnvoll sein.“ Dank der eingehenden Beratung gelang es der Frau allmählich, die für sie zuerst undurchsichtige, chaotische Situation zu überschauen.

Neben Tobias Konrad engagiert sich Anne Zeun als Fachstelle für pflegende Angehörige von HALMA e.V. in der „Pflegerberatung vor Ort“. Anne Zeun hatte es unlängst mit einer jüngeren Frau aus Winterhausen

zu tun, deren Vater an Demenz leidet: „Was die Frau allerdings erst nach dem Tod der Mutter festgestellt hat.“ Solange seine Gattin noch lebte, war es dem Mann möglich gewesen, die Erkrankung vor den Kindern gut zu verbergen.

Die Tochter sorgte sich sehr um den Vater, der nun ganz alleine in dem Haus wohnte. Ständig waren ihre Gedanken bei dem alten Mann. Würde er auch seine Tabletten einnehmen? Kam er klar mit dem Essen und der Körperpflege? Anne Zeun riet der Frau, unbedingt einen Pflegegrad zu beantragen. Wahrscheinlich würde der betagte Herr Pflegegrad 1 zuerkannt bekommen, sagte sie: „Was für Sie bedeutet, dass Sie einen Entlastungsbetrag von 125 Euro monatlich zur Verfügung hätten.“

Die Bürgerin aus Winterhausen war ungemein dankbar für diesen Tipp. Den Entlastungsbetrag, meinte sie, könne sie gut gebrauchen. Dann könnte manchmal eine Alltagshelferin kommen, die mit ihrem Vater spazieren geht. Oder die ihm zuhört, wenn sie selbst keine Zeit hat.



Engagieren sich für das neue Angebot „Pflegerberatung vor Ort“ in Winterhausen (von links): Bürgermeister Wolfgang Mann, Anne Zeun als Fachstelle für pflegende Angehörige von HALMA e.V. sowie Pflege- und Wohnberater Tobias Konrad vom Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg.



# Hier wird jeder aufgefangen

*In Winterhausen kümmert sich ein agiles Helfernetzwerk um Senioren und Behinderte.*

Plötzlich flogen, eingewickelt in ein Stück Papier, 20 Pfennige auf die Straße. „Bub, hol rasch ein Päckchen Salz!“, rief es aus dem Fenster. Dies ist eine typische Szene für Holger Zobel, wenn er an seine Kindheit in Winterhausen zurückdenkt. Holger Zobel war als Kind eingebettet in die Dorfgemeinschaft. Er musste ran, wenn es etwas zu tun gab, bekam aber auch jede Menge Hilfe, wenn er in Not geriet. Heute sieht es der 71-Jährige als seine Aufgabe an, anderen Menschen zu helfen. Das tut er im „Arbeitskreis Helfernetzwerk“.

Winterhausen wäre für Bürgermeister Wolfgang Mann ohne das 2009 gegründete Helfernetzwerk nicht mehr denkbar. 14 Ehrenamtliche gehören dem Arbeitskreis derzeit an. Einige sind sogar gleich mehrfach engagiert. So ist Monika Wenger nicht nur Helferin: Die 61-Jährige fungiert seit Oktober 2014 zugleich als Seniorenbeauftragte der Gemeinde. Auch Manfred Urban hat eine Doppelfunktion. Der „reingeschmeckte“ Winterhäuser, der aus Hessen stammt und seit 1988 in der Marktgemeinde lebt, bekleidet seit knapp zwei Jahren parallel zu seiner Helfertätigkeit das Amt des gemeindlichen Behindertenbeauftragten.

Als das Helfernetzwerk gegründet wurde, ließ die Nachfrage zunächst zu wünschen übrig, erinnert sich Sprecherin Edith Zobel. Zwei Jahre dauerte es, bis die Winterhäuser Vertrauen fassten und erste Hilfewünsche äußerten. Heute vergeht keine Woche ohne zwei oder drei Nachfragen nach Unterstüt-

zung. Die Helferinnen und Helfer aus dem Netzwerk fahren mit Senioren einkaufen oder begleiten sie zum Arzt. Gemeinsam werden Medikamente in der Apotheke abgeholt. Wer krank ist und einsam zu Hause sitzt, erhält regelmäßig Besuch.

Stark wird das Netzwerk durch die ausgeprägte Bündnisarbeit. Die Mitglieder wissen, welche Einrichtungen und Organisationen im Landkreis oder der Stadt Würzburg Verantwortung für welches Themenfeld übernommen haben. Man kennt das Engagement des Vereins HALMA e. V., hat zur Wohn- und zur Pflgeberatung Kontakt.

## Gefühl der Verbundenheit

Dass sich in seiner Gemeinde so viele Menschen freiwillig um Mitbürgerinnen und Mitbürger kümmern, ist für Bürgermeister Wolfgang Mann nicht hoch genug anzuerkennen. „Ich könnte für das Helfernetzwerk täglich eine Kerze anzünden“, sagt er. Der Bürgermeister weiß, dass es nur in wenigen Gemeinden so viele Männer und Frauen gibt, die sich derart intensiv mit den anderen Gemeindemitgliedern verbunden fühlen, dass sie über Jahre hinweg jede Woche Freizeit opfern.

Er sei bereit, Verantwortung für andere zu übernehmen, weil er selbst schon so viel Gutes von anderen bekommen habe, betont Holger Zobel: „Das will ich zusammen mit meiner Frau nun im

Ruhestand zurückgeben.“ Holger Zobels Engagement hat jedoch noch eine zweite Wurzel. Obwohl man ihm überhaupt nichts anmerkt, ist der Senior stark beeinträchtigt: „Ich habe einen Grad der Behinderung von 90.“ Gesundheitlich sei er schon tief unten gewesen. Als Helfer im Netzwerk möchte er Menschen, die in eine akute Krise geraten sind, Mut machen, durchzuhalten, bis es irgendwann wieder aufwärts geht.

Holger Zobel ist nicht der Einzige, der sich aus eigener Betroffenheit für seine Mitbürger einsetzt. Auch Seniorenbeauftragte Monika Wenger weiß, wovon sie spricht, wenn sie Winterhäuser berät, die sich an sie wenden. Monika Wenger pflegte ihre 2013 verstorbene Mutter. Seit zehn Jahren kümmert sie sich um ihren pflegebedürftigen Mann. „Als pflegende Angehörige muss man oft für seine Rechte kämpfen“, sagt die gelernte Buchhalterin. Viel zu schnell, weiß sie, geben Angehörige den Kampf gegen Behörden oder Versicherungen auf. Sie hilft nicht zuletzt, Widersprüche ein- und Rechtsansprüche darzulegen.

„Man darf nie resignieren.“

Auch Manfred Urban übernimmt aus eigener Betroffenheit Verantwortung für Gemeindemitglieder, die mit ihrer aktuellen Situation überfordert sind. Der ehemalige Bezirksleiter, den es ebenfalls vor einigen Jahren gesundheitlich schwer gebeutelt hat, weiß, wie wichtig es ist, sich nicht der Resignation oder der Verzweiflung zu überlassen. Er unterstützt seine Mitbürger deshalb nicht nur dabei, Grade der Behinderung zu beantragen oder Rentenansprüche abzuklären. Auch er macht Mut und versucht, neue Perspektiven aufzuzeigen.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Helfernetzwerks sind davon überzeugt, dass eine Gemeinde nur dann lebendig und zukunftsfähig ist, wenn sich die Bewohner freiwillig engagieren. Die Volunteers sehen es dabei nicht nur als ihre Pflicht an, sich um einzelne Senioren oder Menschen mit Behinderung zu kümmern. Ihre Motivation, so Edith Zobel, geht weit darüber hinaus: Das Netzwerk will die gesamte Gemeinde aktiv mitgestalten.

So wurden schon Trimmergeräte angeschafft, außerdem setzt sich das Netzwerk dafür ein, dass in Winterhausen noch mehr Ruhebänke aufgestellt werden. Das Geld für derartige Aktionen stammt aus Spenden, die Senioren beispielsweise für Fahrdienstleistungen geben. Außerdem ist es Usus geworden, dass das Netzwerk bei Bürgerversammlungen bewirbt und den Seniorenausflug organisiert. Auch die hier generierten Erlöse fließen in den Kauf von Bänken und Fitnessgeräten.



Ein starkes Team für Winterhausen (von links): Holger und Edith Zobel, Seniorenbeauftragte Monika Wenger, Bürgermeister Wolfgang Mann und Behindertenbeauftragter Manfred Urban.



**Helfernetzwerk:** Zurzeit gehören dem Arbeitskreis 14 ehrenamtliche Personen an. Allgemeine Hilfen, zum Beispiel beim Einkaufen, oder Anfragen an die Wohn- und Pflgeberatung erledigen die Mitglieder des 2009 gegründeten Helfernetzwerks Winterhausen.



# Gelebte Vernetzung in Würzburg

Kooperation HALMA e.V. und Pflegestützpunkt

Herr M. nahm Kontakt auf zur Beratungsstelle HALMA e.V. in Würzburg. Seine Frau sei gestürzt, er benötige dringend Hilfe, er schaffe es nicht mehr alleine, seine Frau zu versorgen. Nach mehreren Telefonaten erfolgte ein Hausbesuch, um die Situation des Ehepaares in Augenschein zu nehmen. Frau M., ca. 80 Jahre alt, machte einen verwahrlosten Eindruck. Eine Sozialstation komme vier Mal täglich zur Medikamentenabgabe und täglich zur Körperpflege. Frau M. verweigere sich jedoch und schreie die ganze Zeit. Die Wohnung selbst befand sich in einem eher ungewöhnlichen Zustand, überall standen Gegenstände herum, lagen geöffnete und ungeöffnete Briefe.

Herr M., selbst pflegebedürftig mit Pflegegrad I, „pflegte“ seine Frau bereits seit Jahren. Die Kontaktaufnahme mit den Kindern ergab, dass die Tochter bereits ihre Schwiegermutter pflegt, die Übernahme einer weiteren Person sei ihr daher nicht möglich. Der Sohn habe seine Unterstützungsversuche aufgegeben, da der Vater zwar nach Hilfe rufe, wenn es konkret werde, sich aber sonst immer verweigere.

Mit Erlaubnis von Herrn M. wurde ein Praktikant des ASD des Kreiscaritasverbandes einge-

bunden. Er unterstützt ehrenamtlich Senioren bei Antragstellungen und ähnlichen Aufgaben. Er sortierte den Schriftwechsel bei Herrn M., um das Chaos abzubauen und auch, um einen Überblick über die finanzielle Situation des pflegebedürftigen Ehepaares zu gewinnen. Der dringendste Wunsch des Herrn M. konnte somit erfüllt werden. Eine gemeinsame Putzaktion mit den Kindern bildete die Grundlage, das Durcheinander abzubauen und die Familienbande zu stärken. Ferner sollte ausgelotet werden, ob die Kinder künftig als Unterstützer zugelassen würden.

Eine Angehörigenberatung der Kinder im Nachgang trug dazu bei, die innerfamiliären Ressourcen herauszufinden und abzuklären, ob der Sohn willens und fähig ist, sich auf die Erfordernisse der Eltern einzulassen oder ob eine amtliche Betreuung einzurichten ist.

Die häusliche Situation offenbarte die Überforderung von Herrn M., die schriftlichen Belange zu steuern. Beraten wurde zur Vorsorgevollmacht, zur amtlichen Betreuung, aber auch zu möglichen Entlastungsangeboten für den Vater und zu den Leistungen der Pflegeversicherung. Herr M. erlaubte die Kontaktaufnahme zum

ambulanten Dienst, der die Behandlungspflege sowie die Körperpflege der Ehefrau übernimmt. In mehreren Telefonaten mit den Kindern wurde deutlich, dass sie nur einen Bruchteil dessen wissen, wie sich die Lebenssituation der Eltern gestaltet. Mit der Unterstützung der Fachkollegin traue sich der Sohn zu, mehr Verantwortung für die Mutter zu übernehmen. Die Kinder wollten sich weiter bemühen, eine Versorgung mit den Eltern aufzubauen.

Folgendes Vorgehen wurde anvisiert: Zunächst sollte ein Facharzt besucht werden, um für die Mutter ein Medikament zum Abbau ihrer Ängste zu erhalten. Überlegt wurde ferner, die drei Besuche pro Woche in der Tagespflege zu reduzieren, weil die Mutter offensichtlich hiervon überfordert ist. Sinnvoller erscheint es, einen Alltagshelfer stundenweise in die Wohnung zu holen, der sich mit der Mutter beschäftigt.

Um den Vater weiter zu entlasten, kümmert sich der Sohn künftig um die finanziellen und schriftlichen Belange. Eine Reha-Maßnahme für den Vater mit paralleler Betreuung für die Mutter wurde mit dem Hausarzt angesprochen. Während dieser Zeit könnte das Ausräumen und Renovieren der Wohnung erfolgen. Über die Fachkollegen der Wohnberatung fand daher ein erstes Beratungsgespräch statt, bei dem Lösungsmöglichkeiten für eine altersgerechte

Wohnung besprochen wurde. Um die Wohnung barriere reduziert anzupassen, werden Möbel umorganisiert und Teppiche und Stolperfallen entfernt. Zur Erleichterung der Pflege sollte ein Badumbau erfolgen. Die bestehende Badewanne würde durch eine bodengleiche Dusche ersetzt, das Waschbecken unterfahrbar angebracht und die Toilette entsprechend erhöht.

## Ein Hilfenetz aufbauen

Dieses Beispiel der gerontopsychiatrischen Behandlungspflege zeigt deutlich, wie im Einzelfall die Hilfeannahme erarbeitet wird. Im Mittelpunkt steht der Mensch mit einer psychiatrischen Erkrankung. Ihn gilt es zu stabilisieren und ihm ein Hilfenetz im häuslichen Bereich aufzubauen. Hinzugezogen werden die Kollegen, die zur Hilfestellung benötigt werden zum Beispiel Pflegeberater oder Wohnberater. Eine Fachkraft hält alle Fäden in der Hand, bis diese von Angehörigen übernommen werden.

In der Praxis zeigt sich, dass die vor fünf Jahren geplante und umgesetzte Kooperation von HALMA e.V. und dem Pflegestützpunkt für die Region Würzburg die richtige Entscheidung war. Durch kurze Wege kann Ratsuchenden so schnell und unbürokratisch geholfen werden.

## Weitere Infos

Die Beratungs-, Unterstützungs- und Vernetzungsstelle HALMA e.V. sowie der Pflegestützpunkt Stadt und Landkreis Würzburg verfügen über gemeinsame Büroräume. Daher ist ohne Aufwand die Einbindung der Pflegeberater des Pflegestützpunkts bei leistungsrechtlichen Fragestellungen oder der Wohnberatung der Stadt Würzburg oder des Landkreises Würzburg bei nicht barrierefreier Bausubstanz möglich.

### Kontakt

#### HALMA e.V.

Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg,  
Telefon: 0931 20781420

#### Pflegestützpunkt

Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg,  
Telefon: 0931 20781414



## Mittagstisch für Senioren

Ein Angebot für die Bürger und gleichzeitig eine Chance für die Gastronomen im Landkreis Würzburg

Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg hat sich vorgenommen, die Idee eines Mittagstisches für Senioren in die Tat umzusetzen, um den Landkreis noch seniorengerechter zu gestalten. Von Anfang an stand fest, dass das Konzept nicht alleine am Schreibtisch geplant werden kann, sondern gemeinsam mit Experten abgestimmt werden muss.

Im Rahmen einer Auftaktveranstaltung haben sich daher Gastronomen und Planer des Kommunalunternehmens getroffen, um Eckpunkte für das Mittagstisch-Angebot festzulegen. Ziel des neuen Konzeptes für den Landkreis soll sein, dass alle Senioren, die in der Region Würzburg leben und mittags nicht alleine essen möchten bzw. sich nicht mehr alleine versorgen können, die Möglichkeit er-

halten, ein Mittagessen in Gemeinschaft zu genießen. Dabei können sich nette Begegnungen, Gespräche oder neue soziale Kontakte entwickeln.

Alle Gastronomen im Landkreis Würzburg sind daher eingeladen, sich zukünftig am „Mittagstisch für Senioren“ zu beteiligen.

Für die Umsetzung der neuen Idee ist eine gemeinsame Landkreiskarte geplant, auf der alle teilnehmenden Gastronomen abgedruckt werden. Zudem soll ein Flyer aufgelegt werden, der neben den Kontaktdaten auch die Lieblingsrezepte der Wirte enthält.

Wer jetzt neugierig ist, wie es mit dem Mittagstisch für Senioren weitergeht, kann dies in der nächsten Ausgabe von *gesund + gepflegt* nachlesen oder schon jetzt direkt im Kommunalunternehmen anfragen.



### Weitere Infos

Möchten Sie in Ihrer Gaststätte einen Mittagstisch für Senioren anbieten und haben Interesse? Dann melden Sie sich gerne bei uns. Hierbei stehen die beiden Ansprechpartner des Kommunalunternehmens für Fragen bereit.

#### Kontaktdaten:

Elisabeth Kahr  
Telefon: 0931 80442-21



Tobias Konrad  
Telefon: 0931 80442-58



## Es gibt keine „Krankenhauskeime“

Wirkungsvoller Infektionsschutz in der Main-Klinik

Die in den letzten Jahren verbreitete Bezeichnung „Krankenhauskeime“ sorgt bei Patienten und Angehörigen häufig für Verunsicherungen oder führt zu Ängsten. Was verbirgt sich hinter der Bezeichnung, wie gefährlich sind die multiresistenten Keime wirklich und wie entstehen sie?

Bakterien sind Einzeller, die überall in der Umwelt vorkommen. Jedes Lebewesen, ob Mensch oder Tier, wird nach seiner Geburt mit Mikroorganismen (Bakterien, Viren und Pilzen) besiedelt, von denen nur ein kleiner Teil für den Menschen gefährlich werden kann. Eine Besiedlung, auch Kolonisation genannt, von Haut, Schleimhaut und vor allem des Darmtraktes ist vollkommen normal und besitzt keinen Krankheitswert, sondern ist für unser Wohlbefinden notwendig. Die meisten der im Darm befindlichen Mikroorganismen helfen uns zum Beispiel bei der Verdauung oder beeinflussen unser Immunsystem.

### „Krankenhauskeime“ sind keineswegs ans Krankenhaus gebunden

In einer Studie an sechs Universitätskliniken über multiresistente Darmbakterien zeigte sich, dass jeder zehnte Patient schon bei der Aufnahme in die Klinik mit multiresistenten Enterobakterien (Darmbakterien) besiedelt war. In 522 Kliniken wurden 2016 insgesamt 8.054.695 Patienten behandelt. Bei 76.359 Patienten wurde der MRSA-Keim (Methicillin resistenter Staphylococcus aureus) nachgewiesen, wobei bei 70.315 Patienten (92,08 Prozent) der MRSA-Keim bereits bei der Aufnahme in die Klinik nachgewiesen wurde. Bei 6.044 Patienten (7,92 Prozent), fand eine Übertragung von MRSA während des Klinikaufenthaltes statt. Insofern stellt sich die Frage, ob der Begriff „Krankenhauskeim“ überhaupt korrekt gewählt ist, da die meisten multiresistenten Keime mit in die Klinik gebracht werden.

### Wie entstehen Resistenzen und Multiresistenzen?

Bakterien vermehren sich sehr schnell und in großer Zahl. Je häufiger ein Erreger mit einem

Antibiotikum in Berührung kommt, desto schneller kann er sich den neuen „Lebsumständen“ anpassen. Dabei kann sich das Erbgut so verändern, dass diese Erreger widerstandsfähig (resistent) gegenüber Antibiotika werden. Diese Bakterien überleben Antibiotikabehandlungen und vererben ihre Widerstandsfähigkeit weiter. Sind Bakterien gegen viele Antibiotika widerstandsfähig, spricht man von Multiresistenz. Um der wachsenden Resistenzentwicklung der Erreger entgegenzuwirken, setzt die Main-Klinik Ochsenfurt Antibiotika gezielt ein.

### Wie sieht der wirkungsvolle Infektionsschutz in der Main-Klinik aus?

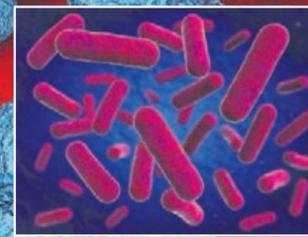
„Heute ist es wichtiger denn je, im Krankenhaus eine adäquate Hygiene in der medizinischen und pflegerischen Versorgung zu gewährleisten. Deshalb ist eine effiziente und umsetzbare Infektionsprävention in der ambulanten und stationären Patientenversorgung eine elementare Aufgabe und ein zentraler Bestandteil des Qualitätsmanagements in der Main-Klinik“, erklärt die Hygienefachkraft der

Klinik, Ulrike Lenz. Ziel ist es, die Anzahl der Infektionen, die im Krankenhaus erworben werden, so gering wie möglich zu halten, um ein Maximum an Patientensicherheit zu gewährleisten.

Für ein adäquates Hygienemanagement stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein: Ein Facharzt mit der curricularen Fortbildung „Krankenhaushygiene“ (in Ausbildung), der ärztliche Direktor ebenso wie die hygienebeauftragten Ärzte, die Hygienefachkraft und die hygienebeauftragten Mitarbeiter/innen der Funktionsabteilungen und Stationen. Sie alle sorgen dafür, dass die Hygienemaßnahmen beachtet, gestaltet, umgesetzt und überwacht werden und tragen somit zur Sicherheit der Patienten bei.

Darüber hinaus wird die Main-Klinik durch den externen Krankenhaushygieniker Privatdozent Dr. Andreas Schwarzkopf, Facharzt für Mikrobiologie und Infektionsepidemiologie, beratend betreut.

Um die Bevölkerung zu diesem Thema aufzuklären, ist im kommenden Jahr eine Informationsveranstaltung zum Thema Krankenhausinfektion und multiresistente Erreger in der Main-Klinik Ochsenfurt geplant.



#### Wussten Sie, dass

- auf der Haut eines Menschen in etwa so viele Bakterien wie Menschen auf der Erde leben?
- ca. 10.000 Bakterienarten auf und in unserem Körper leben? Das sind bis zu 2 Kilogramm.
- in jedem Gramm Stuhl bis zu einer Billion Bakterien leben?

# Pflege ist nicht gleich Pflege

Eine Berufsausbildung – vier Lebensläufe: Gesundheits- und Krankenpfleger der Main-Klinik können aus unterschiedlichsten Weiterbildungen wählen.



Katharina Ruhl, 30 Jahre

Die Arbeit auf einer Intensivstation stellt ganz besondere Anforderungen. Katharina Ruhl hat dafür noch eine zweijährige Fachweiterbildung absolviert. „Die Patienten kommen aufgrund einer Operation, einer Erkrankung oder eines Unfalls instabil zu uns. Unsere Arbeit ist also sehr intensiv, wir sind während unserer ganzen Schicht ganz nah dran am Patienten. Er ist zum Beispiel an der Beatmungsmaschine oder der Dialyse auf unsere professionelle Betreuung angewiesen.“

Vielleicht liege es an der beeindruckenden Technik auf Station und an der Hilflosigkeit der Patienten, überlegt die junge Frau, dass sie viel Anerkennung erfährt, wenn sie von ihrem Beruf erzählt. „Obwohl meine Kollegen von der Normalstation und ich denselben Ausbildungsberuf erlernt haben.“ Da die Patienten aufgrund der OP- oder Erkrankungssituation nicht Toiletten und Bäder benutzen können, übernimmt das Pflegepersonal auch besondere hygienische Aufgaben.

„Natürlich sterben hier auch Menschen, obwohl wir alles versucht haben. Das ist dann schon frustrierend“, erzählt die 30-Jährige. Und trotzdem kann sie sogar am Sterbeprozess besondere Momente entdecken: „Wenn die Familie zusammenkommt, um sich zu verabschieden und der Mensch in Ruhe sterben darf, kann das ein sehr schöner Moment sein.“ Angehörige dürfen Tag und Nacht zu Besuch kommen, daher „ist die Angehörigenarbeit sehr wichtig bei uns“. Katharina und ihre Kollegen erklären dann Geräte und Behandlungen, um Ängste zu nehmen. Wache Patienten, die auf Normalstation verlegt werden können, verabschieden sich dankbar: „Wir bekommen viel von unseren Patienten zurück. Das ist ein anderes Miteinander als im Leben draußen.“

Kompetentes und engagiertes Pflegepersonal wird gesucht, und der Verdienst ist gut. So bekommt z. B. eine Schwester im fünften Berufsjahr – noch ohne steuerfreie Nacht- und Wochenendzuschläge sowie Weihnachtsgeld und Zusatzrente des öffentlichen Dienstes – rund 3000 Euro brutto.



## Weitere Infos

**Ausbildung:** Die Ausbildung zum/zur Gesundheits- und Krankenpfleger/-in dauert drei Jahre. Praxiszeit in der Klinik und Blockunterricht in der Krankenpflegeschule in Scheinfeld wechseln sich ab. Ausbildungsgehalt: 1. Jahr: 1.040 Euro, 2. Jahr: 1.102 Euro, 3. Jahr: 1.203 Euro.

**Weiterbildungsmöglichkeiten:** z. B. Stationsleitung, Wundmanagement, Pain Nurse, OP-Pflege, Intensiv- und Anästhesiepflege. Studiengänge: z. B. Pflegemanagement, Pflegepädagogik, Pflegewissenschaft.

**Praktikum:** Möchtest du in den Pflegeberuf schnuppern? Für ein Praktikum melde dich einfach bei Angelika Mark, Telefon: 09331 908-7000, angelika.mark@main-klinik.de



Carina Deutschmann, 19 Jahre

Wenn die junge Frau mit dem blonden Pferdeschwanz zum Blutdruckmessen ins Zimmer kommt, merkt man ihr nicht an, dass sie noch im dritten Ausbildungsjahr ist. Routiniert und freundlich begrüßt sie die 85-jährige Patientin und misst ihren Blutdruck. Auf die Frage der Dame, was heute noch alles passiert, kündigt sie die Chefarzt-Visite an und: „Bald kommt auch ein leckeres Mittagessen.“

Die schönsten Geschichten, so Carina, schreibt der Alltag selbst. „Wenn Menschen schwer krank zu uns kommen und es ihnen von Tag zu Tag besser geht, dann freuen wir uns sehr. Oder wenn eine alte Frau gebracht wird mit dem Hinweis, dass sie schon lange

nicht mehr laufen mag. Aber wir schaffen es mit Motivation und Zuwendung, dass Sie bald wieder täglich auf dem Gang spazieren läuft. Das ist cool!“ Zuwendung, ein kurzes Gespräch, Zuhören – sie weiß, das brauchen die Menschen hier.

„Wie umfangreich der Beruf wirklich ist, habe ich erst während der Ausbildung erkannt“, bekräftigt sie mit hoch gezogenen Augenbrauen. „Ja, wir machen auch Betten und wechseln Windeln, also Schutzhosen, aber die meisten gehen bei uns ja selbst auf die Toilette. Das ist ja nur ein Bruchteil unserer Aufgaben.“

Max Dorsch, 24 Jahre

Max Dorsch ist der Hahn im Korb. Auch wenn er diesen Titel mit einem verschmitzten Grinsen weit von sich weisen würde. Als einer von wenigen Männern arbeitet der Gesundheits- und Krankenpfleger seit zwei Jahren auf der Station der Inneren Medizin in der Main-Klinik Ochsenfurt. Und begeistert Kolleginnen wie Patienten gleichermaßen.

„Ich kümmere mich gerne um unsere Patienten, arbeite gerne mit den verschiedenen Berufsgruppen zusammen, habe einen gut bezahlten und sicheren Arbeitsplatz, interessante Weiterbildungsmöglichkeiten und liebe die Abwechslung“, beschreibt Max Dorsch seinen Lieblingsberuf. Jede Woche assistiert er zwei Tage lang in der Endoskopie, zum Beispiel bei Magen- und Darmspiegelungen. Als Weiterbildungen kann er sich Endoskopie, Intensivstation oder Palliativstation vorstellen.

Den Schichtdienst auf Station findet Max Dorsch richtig gut, „weil man dann auch unter der Woche private Termine wie Behördengänge, Arzt- oder Freizeittermine wahrnehmen kann“. Insgesamt lebt er seit seiner Ausbildung gesünder: „Das Verständnis für die medizinischen Vorgänge im eigenen Kör-



per ist größer geworden. Ich gehe jetzt regelmäßig ins Fitnessstudio.“

Was halten die Freunde von seiner Jobwahl? „Die sind begeistert, fragen auch mal nach Rat, und da sie wissen, was wir alles können und machen, haben sie viel mehr Respekt vor uns Pflegern“, bekräftigt der junge Mann.

Monika Rabenstein (vorne), 51 Jahre



Ihre Pflege-Ausbildung liegt bereits 30 Jahre zurück. Heute ist Monika Rabenstein Stationsleitung auf der chirurgisch-internalistischen Station. In der Zwischenzeit hat sie drei Kinder bekommen, viele Jahre Teilzeit gearbeitet, den berufsbegleitenden Leitungslehrgang an der Uniklinik absolviert und nun ein Leadership-Studium an der FH in Ansbach begonnen.

„Der Pflegejob ist familienfreundlich“, so Monika Rabenstein. „Teilzeit ist möglich, und der Schichtdienst eröffnet Zeitfenster für Kinderbetreuung, Haushalt, Einkäufe und Termine.“

Als Stationsleitung verbringt sie achtzig Prozent ihrer Zeit mit Organisation. „Zum Beispiel übernehme ich schwierige Gespräche mit Patienten, koordiniere die Bettenbelegung, führe 30 Mitar-

beiter, stelle Dienstpläne auf, führe Bewerbungsgespräche oder kompensiere Engpässe, wenn Mitarbeiter erkranken.“ Regelmäßig besucht sie Patienten auch noch selbst. Das ist wichtig, „um zu sehen, ob alle richtig versorgt sind.“

Apropos Windeln wechseln: „Das gehört dazu. Die Menschen erzählen in diesen intimen Momenten, was ihnen auf dem Herzen liegt. Außerdem überprüfen wir dabei den Zustand und den Fortschritt des Patienten.“ Haut, Beweglichkeit, Atmung werden dabei begutachtet. „Wer über den Pflegeberuf heute noch die Nase rümpft, hat keine Ahnung“, sagt die erfahrene Krankenschwester mit einem freundlichen Lächeln.



## Arzt und Patient kennen sich

Die Main-Klinik Ochsenfurt bietet zusammen mit der MainUrologie alle modernen Therapieverfahren bei Erkrankungen der harnbildenden und harnableitenden Organe.

Die Urologie hat Tradition in der Main-Klinik in Ochsenfurt. Seit 41 Jahren werden hier Erkrankungen oder Fehlbildungen der Nieren, Harnblase, Harnwege und Prostata behandelt. Bis vor vier Jahren kümmerten sich reine Belegärzte um die Patienten. Dann wurde eine eigene Hauptabteilung mit den Chefärzten Dr. Wolfgang Kieser und Dr. Roman Braun-Chaurasia gegründet. Sie werden von zwei Oberärzten, Dr. Sebastian Baron und Dr. Markus Schreiber, sowie zwei Assistenzärzten, Dr. Friderike Kerscher und Dirk Klessen, unterstützt.

Die Vorteile für die jährlich rund 1200 behandelten Patienten liegen auf der Hand. Während die Belegärzte vorher nur für Operationen und zur Visite ins Haus kamen, haben heute jeden Tag zwei Urologen des Teams Dienst in der Klinik. Arzt und Patient kennen sich außerdem schon aus den niedergelassenen Praxis-Standorten der MainUrologie in der Region: Kitzingen, Ochsenfurt und Kürnach.

Dr. Wolfgang Kieser: „Diese integrierte Versorgung ist das Optimum.“ Dr. Friderike Kerscher fügt hinzu: „Unsere Patienten schätzen es sehr, immer vom gleichen Arzt behandelt und operiert zu werden.“ Große Eingriffe, wie die Ersatzblasenbildung nach Entfernung der Harnblase, so Dr. Roman Braun-Chaurasia, fänden in Kooperation mit der chirurgischen Abteilung statt.

Prof. Dr. Alexander Schraml, Geschäftsführer der Main-Klinik Ochsenfurt gGmbH und Vorstand des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg, sieht in dieser Abteilung ein erfolgreiches Modell für die Zukunft: „Die Einbindung niedergelassener Ärzte in unsere Klinik ist etwas ganz Besonderes. So schaffen wir für unsere Patienten ein qualitativ hochwertiges Angebot an medizinischer

Expertise, das wir als kleineres Haus sonst nicht in unserem Portfolio hätten.“ Eine hochmoderne Ausstattung und die Kooperation mit Chirurgie, Anästhesie und Intensivstation der Main-Klinik ermöglichen die Umsetzung aller modernen Therapieverfahren.

Außerdem werden kinderurologische Eingriffe und die operative Spermientnahme bei männlicher Unfruchtbarkeit für Kinderwunschzentren (u.a. der Uniklinik Würzburg) angeboten. Mit dem erst im Oktober in Kürnach neu gegründeten dritten Praxisstandort deckt die MainUrologie nun den gesamten Landkreis ab. Somit kommen auch stationäre Patienten aus dem ganzen Landkreis in die Ochsenfurter Main-Klinik. Ambulante Operationen bietet die MainUrologie im MainÄrztelhaus in Ochsenfurt an.

### Wann jeder zum Urologen muss!

Ein Gang zum Urologen ist angesagt bei Schmerzen im Nieren-, Flanken- oder Genitalbereich, Urinverfärbungen (Blut), häufigen Blaseninfekten, Harninkontinenz. Männer sollten den als Andrologen spezialisierten Urologen aufsuchen bei Fruchtbarkeitsstörungen, tastbaren Verhärtungen oder Schwellungen im Hoden, hormonellen Störungen und Erektionsstörungen; ab 45 Jahren empfiehlt sich eine erweiterte Vorsorge (mit Selbstbeteiligung) an Niere (Ultraschall), Blase, Prostata (PSA-Wert im Blut), Urin. Frauen sollten zum Urologen bei Harninkontinenz, Beckenbodenschwäche und Senkungsbeschwerden sowie bei urologischen Tumor und Steinerkrankungen.



Geschäftsführer Prof. Dr. Alexander Schraml, Landrat Eberhard Nuß und Geschäftsführer Matthias Rüth (von links) freuen sich über den Erfolg der Senioreneinrichtungen.

## Eine Erfolgsbilanz

Gleich vier Pflegeheime feiern fünfjähriges Bestehen

2012 war ein Meilenstein in der Geschichte der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg: Im Januar eröffnete das Seniorenzentrum Kürnach, und im Juli folgten das Seniorenzentrum Eibelstadt und der Neubau des Hauses Franziskus in Ochsenfurt. Im November bildete das Seniorenzentrum Estenfeld den Abschluss eines aufregenden Jahres. Landrat Eberhard Nuß und die Geschäftsführer Prof. Dr. Alexander Schraml und Matthias Rüth lassen die letzten fünf Jahre nochmal Revue passieren.

### Was hat die Senioreneinrichtungen dazu bewogen, in einem Jahr gleich vier neue Häuser zu eröffnen?

Das Seniorenpolitische Gesamtkonzept hat in einigen Teilen des Landkreises einen Bedarf nach Pflegeplätzen und Service-Wohnungen aufgezeigt. Der Landkreis sieht es auch als eine kommunale Aufgabe der Daseinsvorsorge, sich um die Versorgung älterer Menschen zu kümmern.

Diese sollte möglichst wohnortnah erfolgen, damit insbesondere die sozialen Kontakte aufrechterhalten werden können. Insofern wurde entschieden, dass wir 2012 vier neue Pflegeheime mit angrenzenden Service-Wohnanlagen bauen und eröffnen.

### Wie schafft man es, bei insgesamt sieben Pflegeheimen eine immer gleich hohe Qualität zu erbringen? Als Landkreis-Einrichtungen ist ja ein besonderes Augenmerk auf sie gerichtet.

Hohe Qualität bedeutet für uns, sich am Wohl des Bewohners und der Angehörigen zu orientieren. Neben dieser individuellen Aufgabe ist ein häuserübergreifendes Qualitätsmanagement seit Jahren fester Bestandteil im Unternehmen. Hier erfolgt der regelmäßige, fachliche Austausch zwischen unseren Führungskräften, um internen und externen Qualitätsprüfungen gerecht zu werden. Eine Weiterempfehlungsquote von 96 Prozent bestätigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

### Im Rückblick auf die letzten fünf Jahre: Was ist die besondere Herausforderung, ein Pflegeheim zu betreiben?

Unsere herausfordernde Aufgabe ist es, pflegebedürftige Menschen aus Stadt und Landkreis Würzburg wohnortnah und in familiären Senioreneinrichtungen qualitativ hochwertig und insbesondere mit viel menschlicher Zuwendung zu pflegen. Auch die Gewinnung von Pflegekräften ist eine Herausforderung, der sich Pflegeheime heute aktiv stellen müssen. Deswegen versuchen wir ständig, unsere Arbeitgebermarke zu stärken, z. B. über Mitarbeiter-Benefits und ein betriebliches Gesundheitsmanagement. Unsere Mitarbeiter sind der entscheidende Baustein für die Weiterentwicklung des Unternehmens.

### Wo sehen Sie die Senioreneinrichtungen in weiteren fünf Jahren?

Die finanziellen Möglichkeiten für den Bau und Betrieb eines Pflegeheims sind durch die geänderten gesetzlichen Rahmenbedingungen der letzten Jahre eher enger geworden. Politik und Gesellschaft müssen künftig entscheiden, was ihnen die Pflege älterer Menschen wert ist. Der Landkreis Würzburg mit seinen Senioreneinrichtungen wird sich auch weiterhin dieser wichtigen Aufgabe stellen. Ein Beispiel ist der Bau des Seniorenzentrums Bergtheim, das die Versorgung im nordöstlichen Teil unseres Landkreises sicherstellt.

# „Es darf keinen Unterschied machen, wo man stirbt.“



*Mehr Schwerstkranke, mehr Sterbende: Was die Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg im Bereich Palliativ- und Hospizpflege leisten.*



Auch in Pflegeheimen ist Sterben und Abschiednehmen ein Teil des Lebens. Der Anteil an verhältnismäßig jungen, rüstigen Menschen nimmt in den Einrichtungen ab, und Hospizplätze sind nur begrenzt verfügbar. „Jedes Jahr verstirbt rund ein Drittel unserer Bewohner“, sagt Matthias Rüth, Geschäftsführer der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg. „Bei der Begleitung in der letzten Lebensphase haben wir schon viel geleistet. Trotzdem müssen wir uns ständig überlegen, was wir noch verbessern können.“ Seit April 2016 sorgt deshalb Melanie Ziegler dafür, die Palliativ- und Hospizversorgung in den Pflegeeinrichtungen noch besser zu koordinieren.

Darauf, dass die Pflegeheime zunehmend eine Schlüsselrolle bei der Versorgung schwerst- und unheilbar kranker Menschen spielen, hat auch der Gesetzgeber reagiert. „Seit 2016 sind die Pflegeheime verpflichtet, für Bewohner, die eine Palliativpflege brauchen, noch besser zusammenzuarbeiten.“ Das

Gesetz sieht Koordinationsstellen wie die von Melanie Ziegler zwar vor. Die Finanzierung ist bisher aber noch nicht geregelt. „Wir sind hier in Vorleistung gegangen, weil uns das Thema wichtig ist und Frau Ziegler für uns die optimale Besetzung war“, berichtet Matthias Rüth.

## Spezialisten, Seelsorger, Ehrenamtliche

Zwar sind die Pflegeheime personell und finanziell deutlich schlechter ausgestattet als die Hospize. „Trotzdem darf es keinen Unterschied machen, wo jemand stirbt“, so Matthias Rüth. Er setzt daher auf die Schulung und Weiterbildung der Mitarbeiter. „In jedem Haus muss es mindestens eine Fachkraft mit Weiterbildung in der Palliativpflege geben“, ergänzt Melanie Ziegler, die die sogenannten Palliative-Care-Fachkräfte koordiniert. Außerdem arbeiten die Einrichtungen mit dem Malteser-Hospiz-Dienst,

dem spezialisierten ambulanten Palliativ-Versorgungsteam des Würzburger Juliusspitals und der Uniklinik sowie mit Seelsorgern und Ehrenamtlichen zusammen. Medizinisch versorgt werden die Bewohner von über hundert Hausärzten, die in die insgesamt sieben Pflegeheime kommen. „Wenn nötig, holen wir spezialisierte Ärzte hinzu“, so Melanie Ziegler, die auch regelmäßig an Treffen des Palliativnetzwerks Würzburg teilnimmt.

## Sterben in Würde – wie geht das?

Jeder Mensch möchte in Würde sterben. Aber wie das aussieht, lässt sich nicht pauschal beantworten, sondern bedeutet für jeden etwas anderes. Deshalb sei es zunächst einmal wichtig, offen mit dem Thema umzugehen, so Matthias Rüth: „In unseren Häusern ist Sterben kein Tabuthema. Auch wenn man damit natürlich sehr sensibel umgehen muss.“ „Palliativversorgung ist nicht nur Sterbebegleitung, sondern fängt viel früher an“, ergänzt Melanie Ziegler. Deshalb wird rechtzeitig darüber gesprochen, ob es besondere Wünsche im Zusammenhang mit dem Sterben gibt. Wer soll gerufen werden? Wie soll man mit Schmerzen umgehen? Gibt es besondere religiöse oder individuelle Rituale? Soll ein Seelsorger dazukommen? Ist der Kontakt zu einer Hospiz-Einrichtung erwünscht? Und gibt es eine Patientenverfügung oder eine Vorsorgevollmacht? „Solche Dinge sollte man frühzeitig klären. Wenn man wartet, bis der Bewohner sich nicht mehr äußern kann, ist es zu spät“, sagt Melanie Ziegler.



Beistand und Unterstützung brauchen in der letzten Lebensphase nicht nur die Bewohner, sondern auch die Angehörigen, die vom Thema Tod oft verunsichert sind. „Häufig ist auch Aufklärungsarbeit durch die Pflegekräfte nötig“, berichtet Melanie Ziegler.

## Angehörige mit einbeziehen

Zum Beispiel darüber, dass in dieser Phase Essen und Trinken nicht mehr im Vordergrund stehen. „Da ist es wichtiger, für Entspannung zu sorgen oder einfach nur da zu sein.“ Wenn Angehörige über Nacht bleiben wollen, kann ein Schlafsessel oder ein Bett im Zimmer aufgestellt werden. Und in der Seniorenwohnanlage am Hubland in Würzburg gibt es sogar ein eigenes Hospiz-Zimmer.

*Die Senioreneinrichtungen des Landkreises sind mit Palliativ-Care-Fachkräften auf Sterbebegleitung ausgerichtet und verfügen über Räume, die beispielsweise mit einem Ruhesessel ausgestattet sind.*

## Weitere Infos



Melanie Ziegler hat als Gesundheits- und Krankenpflegerin im Würzburger Juliusspital unter anderem auch praktische Erfahrung auf einer Palliativstation gesammelt. Nach ihrem Gesundheits- und Pflegemanagement-Studium kam sie zu den Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg, wo sie nun als Qualitätsmanagerin die Hospiz- und Palliativversorgung der einzelnen Einrichtungen koordiniert und die Pflegedienstleitungen vor Ort unterstützt. Im vergangenen Jahr hat sie unter anderem ein Palliative-Care-Team aufgebaut, Fortbildungen organisiert und Infomaterialien für Angehörige herausgegeben. „Ich finde es sehr spannend, etwas Neues aufzubauen, das die Lebensqualität der Bewohner verbessert“, so die 32-Jährige.



*Mit dem neuen Veranstaltungssaal plus Kapelle und Cafeteria geht für Bewohner, Angehörige und Mitarbeiter des Hauses Franziskus in Ochsenfurt ein großer Wunsch in Erfüllung.*

2012 wurde das Haus Franziskus in Ochsenfurt eröffnet. Bewohner wie Angehörige schätzen seitdem die hohe Qualität im Pflegeheim mit angeschlossener Service-Wohnanlage. Aber: „Dass der Neubau keinen großen Veranstaltungssaal und keine Kapelle hatte, wurde seit jeher bemängelt“, sagt Matthias Rüth, Geschäftsführer der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg. Damals habe das knappe Budget, welches für Pflegeheime vorgesehen ist, das leider nicht hergegeben. Jetzt war die Finanzierung dank der guten Akzeptanz des Pflegeheims doch noch möglich: Nach genau fünf Jahren hat das Haus Franziskus den lang ersehnten Anbau bekommen.

„Für alte Menschen ist der religiöse Dialog sehr wichtig“, glaubt Peter Wesselowsky, Vorsitzender des Freundeskreises Haus Franziskus e.V. (Foto oben), der den Anbau unterstützt hat. Die 16 Quadratmeter große kreisförmige Kapelle ist so gestaltet, dass

sie sich zum Veranstaltungssaal hin öffnen lässt und bei Bedarf auch mal ein paar Leute mehr aufnehmen kann. „Wenn man die Tür schließt, hat man einen Ruhebereich und eine Rückzugsmöglichkeit“, so Matthias Rüth. Und die Cafeteria plus Terrasse bietet die Chance auf Geselligkeit und etwas Abwechslung.

Ganz neue Möglichkeiten werden sich zudem für Veranstaltungen auftun. So soll die Zusammenarbeit mit dem Kulturherbst des Landkreises Würzburg ausgebaut werden, zu Weihnachten können Chöre auftreten, Konzerte und Ausstellungen stattfinden, die nicht nur die Bewohner, sondern auch Leute von außerhalb interessieren dürften. „Ich denke da zum Beispiel an alte Trachten oder an Mundart-Lesungen“, sagt Peter Wesselowsky. Aber auch, wenn im Advent der Kindergarten vorbeikommt, ist das nun kein Problem mehr: „Mit dem Anbau haben wir ein viel größeres Potenzial, um das gesellschaftliche und gesellige Leben zu verbessern.“ Für die Bewohner

sei es sehr wichtig, zum Leben drumherum Kontakt zu halten. „Sie wollen mitbekommen, was los ist, und sollen nicht das Gefühl haben, dass man sie abschiebt.“

### Saal und Kapelle barrierefrei

„Die Altenpflege hat in Ochsenfurt eine lange Tradition“, erzählt Peter Wesselowsky. Denn wo heute das Haus Franziskus steht, befand sich früher ein Kapuzinerkloster, dessen Mönche sich schon vor Jahrhunderten um Alte, Kranke und Schwache kümmerten. Parallel zur Neueröffnung feiert die benachbarte Klosterkirche heuer ihr 350-jähriges Jubiläum. Die neue Kapelle ist für Matthias Rüth die perfekte Ergänzung zur Kirche, da sie barrierefrei und trockenen Fußes erreichbar ist – zum Beispiel auch mal für einen Bewohner im Liegerollstuhl.

#### IMPRESSUM

**Herausgeber** Landkreis Würzburg | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg, vertreten durch Vorstand Prof. Dr. Alexander Schraml, Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg, Telefon: 0931 80442-0, E-Mail: info@kommunalunternehmen.de, www.landkreis-wuerzburg.de | www.kommunalunternehmen.de, Vorsitzender des Verwaltungsrates: Landrat Eberhard Nuß, Zuständige Aufsichtsbehörde: Regierung von Unterfranken, **Redaktionsleitung** Katharina Mann (Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg), **Texte und redaktionelle Mitarbeit** Tonia Ebner, Tobias Konrad, Katharina Mann, Stephanie Scheckenbach, Magdalena Schlereth, Eva-Maria Schorno, Daniela Pannocho (Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg, Landratsamt Würzburg), Pat Christ, Anke Faust, Rainer Greubel, Martina Häring, Ute Rumpf (MainKonzept), **Konzept und Umsetzung** MainKonzept, Berner Straße 2, 97084 Würzburg, www.mainkonzept.de, Gestaltung: Lisa-Maria Götz, **Fotos und Abbildungen** Michael Bertold, Pat Christ, Michael Ehlers, Fotolia, Christoph Gehret, Claudia Hufgard, iStock, Thomas Obermeier, Daniel Peter, stahl.lehrmann|architekten, Norbert Schmelz, Jochen Schreiner, Alexey Testov, Thinkstock, Petra Winkelhardt, **Druck** Main-Post GmbH, Berner Straße 2, 97084 Würzburg.