

Curriculum zum Kurs Begleitung im Alltag

Kurs für pflegende Angehörige und organisierte Nachbarschaftshilfe



Kath. Landfrauenbewegung und AOK Pflegekasse

Allgemeiner Hinweis:

Wir vertrauen Ihnen als Fachleute, die Inhalte dem aktuellen Kenntnisstand entsprechend, den Teilnehmenden zu vermitteln und geben Ihnen hierfür viel Handlungsspielraum. Um eine Vergleichbarkeit der Kurse zu gewährleisten, bitten wir Sie darum, die in dieser Auflistung notierten Inhalte zu vermitteln. Auch bitten wir Sie darum, sich die **unterschiedlichen** Situationen der Teilnehmenden vor Augen zu halten. Es handelt sich um pflegende Angehörige oder Nachbarschaftshelfende, die hiermit ihre Grundausbildung erhalten.

Es ist wichtig, den Teilnehmenden zu vermitteln, was auf sie zukommt und was in ihrer Arbeit wichtig ist, jedoch soll auch eine Grundhaltung vermittelt werden. Denn der Mensch soll bei allen Handlungen im Mittelpunkt stehen. Die Teilnehmenden sollen dafür sensibilisiert werden, in Achtsamkeit die Selbstbestimmtheit der zu betreuenden Person zu wahren und zu unterstützen. Es gilt die zu betreuende Person stets einzubinden, zu fragen und ihre Biographie zu berücksichtigen.

Von entscheidender Wichtigkeit ist es, den Teilnehmenden im Bereich der pflegerischen Tätigkeiten klar zu vermitteln, dass einige Aufgaben für Angehörige erlaubt, für Nachbarschaftshelfende jedoch untersagt sind (bspw. Medikamente richten, verabreichen und aufbewahren, Einreibungen). Es muss deutlich vermittelt werden, dass keinerlei Tätigkeiten der Grund- oder Behandlungspflege von den Helferinnen übernommen werden dürfen, diese sind allein Aufgabe der professionellen Pflegedienste.

Inhalte

Teil 1: Der Mensch im Alter – 6 Abendtermine mit je 3 Unterrichtseinheiten

1. Geistig-Seelische Veränderungen im Alter (3 UE a 45 Min.)

- Vorstellungsrunde
- Die Gruppe der Teilnehmer/innen sollte die Möglichkeit erhalten, zusammen zu finden
- TN können sich zum Thema Alter und zu den eigenen Erwartungen an den Kurs äußern
- Welches Bild vom Alter haben die TN
- geistig-seelische Veränderungen im Alter
- Unterstützung im Alltag

2. Körperliche Veränderungen im Alter (3 UE a 45 Min.)

Die Abnahme der Leistungsfähigkeit kann bei jedem Menschen und selbst jedem Organ oder Organsystem wie Herz und Kreislauf, Atemtrakt oder Verdauungssystem unterschiedlich schnell erfolgen. (Umgang mit Veränderungen)

- | | |
|---------------------------------------|------------------------|
| - Morbus Parkinson | - Knochen und Muskeln |
| - Atemtrakt | - Gehirn und Nerven |
| - Herz-Kreislauf-Erkrankungen | - Hormone |
| - Erkrankungen des Bewegungsapparates | - Blut und Immunsystem |
| - Magen-Darm-Trakt | - Nieren und Harnwege |
| - Haut | - Sinnesorgane |

3. Medizin im Alter (3 UE a 45 Min.)

- Diabetes
 - Demenz
 - Depression
 - Schluckstörungen / Medikamentengabe bei Schluckstörungen
 - Medikamente richten, verabreichen und aufbewahren
 - Wirkung der Medikamente
 - Umgang mit Krisen und Notfällen
- Hinweis: nur pflegende Angehörige dürfen Medikamente richten/geben! Nachbarschaftshelfende **nicht!**

4. Kommunikation (3 UE a 45 Min.)

- Regeln einer wertschätzenden Kommunikation
- verbale/nonverbale Kommunikation

5. Selbstfürsorge (3 UE a 45 Min.)

- Situation pflegender Angehöriger: objektive/subjektive Belastungsfaktoren
- Selbstwahrnehmung (Achtsamkeit, Fähigkeit zur Abgrenzung,)
- Wie schaffe ich mir Freiräume

6. Grundhaltung/Rolle der Helfenden (3 UE a 45 Min.)

- Grundhaltungen: Empathie; Kongruenz, verstehender Zugang, Beziehungsorientierung
- Wie gehen die Teilnehmenden mit eigenem Hilfebedarf und Verletzlichkeit um?
- Wie würden sich die Teilnehmenden fühlen, wenn sie selbst auf Hilfe angewiesen wären?
- Möglichkeiten des gemeinsamen Tuns, Unterstützung bei Anleitung zu und Übernahme von Tätigkeiten
- Sie sind nicht für den ganzen Menschen bzw. die ganze Situation zuständig, sondern die vereinbarte Zeitspanne / Kein „Rund-um-Sorglos-Paket“
- Achtsam dafür sein, dass man in einem fremden Haushalt ist
- Den Menschen im Mittelpunkt sehen / nicht die eigenen Vorstellungen durchsetzen
- Den Menschen begleiten und sich nicht nur als „Putzfrau“ verstehen
- Aufgaben trennen
- Distanz und Abgrenzung zum privaten Leben
- Selbstreflexion / Fortbildung / Supervision

Teil 2: Häusliche Krankenpflege (7 Abendtermine mit je 3 Unterrichtseinheiten)

1. Kranke in ihrer Umgebung (3 UE a 45 Min.)

- Wie gestalte ich die Räumlichkeiten/Wohnung?
- Mit Beeinträchtigungen umgehen
- Beteiligung am täglichen Leben
- Vereinsamung entgegenwirken
- Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit
- Hilfen annehmen / Hilfen organisieren
- Infektionsschutzgesetz: Meldepflicht dem Arbeitgeber und dem Gesundheitsamt
- Übertragungswege von Krankheiten und Infektionen (Salmonellen, Champlobakter, Escherichia Coli etc. und die daraus folgenden Hygienevorschriften)

2. + 3. Krankenbeobachtung und Körperpflege Teil 1 und Teil 2 (je 3 UE a 45 Min)

- Körperpflege im Bett
 - Pflegemittel, Einreibungen
 - Lagerung (Dekubitus)
 - Zweiterkrankungen verhindern
 - Verdauung und Ausscheidung
 - Kontrollverlust über Urin und Stuhl
 - Vorstellung der Inkontinenzmittel / Umgang mit diesen
 - Übungen am Bett (Umgang mit dem Bett / Inkontinenzmittel anlegen usw.)
 - Personalhygiene und Sicherheit: Handhygiene, Handschuhe, Desinfektion, abbaubare Putzmittel, Arbeitskleidung
- Hinweis für Helfende:** klare Vermittlung dessen was erlaubt ist und was nicht!

4. Demenzielle Krankheitsbilder (3 UE a 45 Min.)

- Formen der Demenz
- Symptome
- Situation von Menschen mit Demenz (frühes Stadium / fortgeschrittenes Stadium)
- Umgang mit Menschen mit Demenz
- Kommunikation mit demenziell Erkrankten
- Validation

5. Abschied und / Trauer (3 UE a 45 Min.)

- aktuelles Trauermodell (Stufen der Trauer)
- eigener Umgang mit dem Tod, Ängste, Erfahrungen
- erlaubender Umgang mit eigenen Gefühlen: alles darf sein
- eigener Weg der Trauer, bewusstes Erleben und Chancen erkennen, was die Situation bieten kann
- spiritueller Umgang mit Sterben und Tod, christliche Rituale
- Unterstützendes in der Begleitung: achtsame Haltung, Herzenswünsche, Umgang mit Sterbenden, Umgang mit dem Leichnam
- Bestattungsverfügung
- positive Sterbekultur (Sterbende in die Mitte holen, zusammen beten, singen, lesen)
- Möglichkeiten des persönlichen Austauschs sind wichtig: Seelsorgende, Trauercafé, Gesprächsgruppen, Psychotherapie
- Wo gibt es Hilfe und Unterstützung?

6. Einführung in Kinästhetik (Bewegungsunterstützung für pflegende Angehörige) (3 UE a 45 Min.)

- Sensibel werden für die eigene Bewegung
- Bewegungsmuster erkennen
- Umgang mit Gewichten
- Vom Bett in den Rollstuhl und zurück
- Umgang mit Hilfen

7. Hauswirtschaftliche Kenntnisse:- Grundlagen der Hygiene im Haushalt und Ernährung im Alter (3 UE a 45 Min.)

Grundlagen der Hygiene

(mit der Hygiene beginnen, so kann beim Thema Ernährung schon auf Wissen über Lebensmittelhygiene und Zubereitung bei Infektionsgeschwächten Klienten aufgebaut werden.)

EU Verordnung über Lebensmittelhygiene:

- Einkauf, Lagerung, MHD, VD, Kühlschrankschrankehygiene und Trockenlager
- Bekämpfung von Schädlingsbefall z.B. Lebensmittelmotten

Ernährung im Alter

- Grundlagen der Nahrungszubereitung / Besonderheit bei Menschen mit Schluckbeschwerden
- Hilfestellungen bei der Essensgabe
- Physiologie der Verdauung
- Sensibilisierung für Unverträglichkeiten / TN müssen um Aufklärung bitten
- auf unverträgliche Speisen achten (Bspw. Äpfel abends und Vollkornprodukte können Beschwerden verursachen)
- Schluckstörungen und passierte Kost
- Fingerfood, Food by Walk
- Flüssigkeitsbedarf und Trinkplan
- Typ 2 Diabetes

Teil 3 Unterstützung und Hilfe (3 Abendtermine mit je 3 Unterrichtseinheiten)

1. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung (3 UE a 45 Min.)

2. Informationen vom Pflegestützpunkt (3 UE a 45 Min.)

- Pflegeversicherung: Pflegegrade und Leistungen
- Pflegestützpunkte
- Sozialdienste

3. Pflegeberatung der AOK und Organisierte Nachbarschaftshilfe (3 UE a 45 Min.)

- Pflegeberatung der AOK
- Aufgaben und Struktur der Nachbarschaftshilfe vorstellen
- Organisation Nachbarschaftshilfe (Wie gründe ich einen Verein)
- Verbandsstruktur
- Zertifikatsübergabe und feierlicher Abschluss

April 2024