Diakoniestation Stuttgart

miteinander

Sommerausgabe 2023

Wie Sie gesund älter werden

Mitarbeiter-Aktion
„Mein persönliches Glück“

Glück im Leben

Diakoniestation Stuttgart

Stellenanzeige

Exklusives Traineeprogramm
für **Quereinsteiger:innen**
ab 01.10.2023

Wir suchen Sie als
Assistent:in in der Pflege (m/w/d)

- Sie sind offen und haben Freude an einer sinnstiftenden Arbeit mit einem Beschäftigungsumfang von mindestens 50 %.
- Sie möchten Familie und Beruf zeitlich unter einen Hut bekommen.
- Sie möchten wohnortnah arbeiten.
- Sie haben einen Führerschein (Klasse B).
- Sie sind wünschenswerterweise Mitglied in einer christlichen Kirche (ACK).

Wir bieten Ihnen zum Start in Ihre Tätigkeit ein exklusives 4-wöchiges Traineeprogramm in einem festen Team – und dies bereits bei vollem Gehalt!

Neben praktischen Übungen zu unterschiedlichen Pflegesituationen, Vermittlung von spezifischem Fachwissen, Schulungen zu Leistungen wie z. B. die Handhabung von Kompressionsstrümpfen und Medikamentengabe sowie der Einarbeitung vor Ort im jeweiligen Pflegebereich machen wir Sie fit für den kompetenten Alltag im größten ambulanten Pflegedienst Baden-Württembergs.

Dann sichern Sie sich einen Traineeplatz zum Start 01.10.2023. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bis spätestens 31.07.2023!

Haben wir Sie neugierig gemacht?

Diakoniestation Stuttgart | Deckerstr. 27 | 70372 Stuttgart
bewerbung@ds-stuttgart.de oder www.ds-stuttgart.de

Das Glück kann sich die Augen nicht aussuchen, die es sehen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine sich rasant verändernde Arbeitswelt, demografischer Wandel, Fragen der Migration, Klimawandel und die aktuellen politischen Krisen begleiten uns durch dieses noch junge Jahrzehnt. Wir haben lange Zeit im Frieden gelebt und sind in einem Rechtsstaat aufgewachsen, der viele Möglichkeiten und Freiheiten bietet. Wir haben gelernt, dass Meinungsfreiheit, Wahlfreiheit und eine unabhängige Rechtsprechung elementare Pfeiler einer funktionierenden Demokratie sind.

Bislang ist auch der Sozialstaat eine Erfolgsgeschichte. Er ist leistungsfähig und trägt dazu bei, dass Lebensrisiken wie Krankheit, Arbeitsplatzverlust und Rente abgesichert sind. Ins Grübeln kommt jedoch, wer in Stuttgart die Schlangen vor den Tafelläden sieht oder sich die Entwicklungen zur Altersarmut betrachtet. Nicht mehr alles scheint selbstverständlich. Lesen Sie hierzu den Artikel auf Seite 13 in dieser aktuellen Ausgabe unserer „miteinander“.

Mit unseren Angeboten im Bereich der häuslichen Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft übernehmen wir Aufgaben, die der Sozialstaat für seine Bürgerinnen und Bürger vorhalten muss. Manchmal ist es notwendig, die Stimme für Menschen in Not zu erheben, für soziale Gerechtigkeit einzutreten oder im Bedarfsfall mit Rat und Tat zu unterstützen. So sind die Diakoniestationen in Stuttgart nicht nur an 365 Tagen im Jahr mit Angeboten und Diensten unterwegs, sondern führen auf verschiedenen Ebenen Gespräche mit Kostenträgern, mit der Kommune sowie mit vielen anderen für eine gelingende Struktur im Bereich der häuslichen Pflege beteiligten Kooperationspartnern.

Während der nun hoffentlich überstandenen Corona-Pandemie konnte manchmal der Eindruck entstehen, dass wir nicht mehr wissen, ob wir die Situation kontrollieren oder ob die Situation uns kontrolliert. So ähnlich mag das vielleicht manchmal geartet sein bei Krankheiten oder dem Verlust von Fähigkeiten. Es gilt zu überlegen, auf welche Dinge man Einfluss hat und auf welche nicht. Glück – auch darüber wird in der aktuellen Ausgabe berichtet – entsteht oft im Kleinen oder in Situationen, die man mit anderen Menschen erlebt. Diese Ereignisse und Begegnungen beeinflussen unser Lebensgefühl oftmals viel mehr als das große Weltgeschehen. Der deutsche Philosoph Manfred Hinrich hat einmal gesagt: „Das Glück kann sich die Augen nicht aussuchen, die es sehen.“

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit der vorliegenden Ausgabe unseres Kundenmagazins „miteinander“.

Herzlichst Ihr

Armin Picht

Geschäftsführung Diakoniestation Stuttgart

– Sommerausgabe –
Schwerpunktthema:

Glück im Leben

3 **Vorwort** „Das Glück"

4 **Inhalt** Kurzübersicht

6 **Glück im Leben** Glücklichsein ist nicht altersabhängig

10 **Wie Sie gesund älter werden** Auf diese 7 Faktoren kommt es an

13 **Risiko Altersarmut**

14 **„Glücklich sein"** Kann man das definieren?

15 **Mitarbeiter-Aktion** „Mein persönliches Glück"

18 **Rätsel** (Des Rätsels Lösung: Seite 20)

21 **Medizinische und pflegerische Notfälle**

22 **Ehrenkodex** Unsere verbindliche Leitlinie

24 **Klinikentlassung:** Nachsorge richtig planen

27 **Klinikentlassung:** Ihre Checkliste

28 **Impuls** für pflegende Angehörige

30 **Wir machen uns fit** für die Zukunft

31 **Apps auf Rezept** Hilfreiche Gesundheits-Apps

32 **Kolumne** Unser Teppich und ich

34 **Rezept zum Sammeln** Sommer-Lachs mit Salat

36 **Impressum** auf der Umschlag-Klappe

Glück im Leben

Das Gefühl des Glücklichseins ist nicht abhängig von unserem Alter. Und trotzdem bewerten viele Menschen über sechzig ihre persönliche Lebenssituation deutlich positiver als so manch jüngerer Mensch.

Was bedeutet denn Glück?

Handelt es sich dabei um dieses oberflächliche Gefühl, das einen plötzlich überfallen kann – oft scheinbar nur, um einen gleich wieder zu verlassen? Zahlreiche Menschen würden Glück exakt so beschreiben, als schnell auftretendes, positives Gefühl. Aber Glück lässt sich auch anders beschreiben. Als ein über einen längeren Zeitraum anhaltendes Gefühl der inneren Zufriedenheit – losgelöst und unabhängig von kurzen Phasen, in denen es uns mal nicht gut geht. Somit als ein nachhaltiges Glücksempfinden, durch das sich unsere Grundstimmung auszeichnet.

Legt man diese Kriterien zugrunde, geht es Menschen in einem höheren Lebensalter oftmals tendenziell besser als vielen jüngeren Menschen. Diese Sichtweise wurde durch eine Studie bekräftigt, die von Dilip V. Jeste von der Universität von Kalifornien in San Diego veröffentlicht wurde. Dort wurden 1.546 zufällig ausgewählte Menschen im Alter von 21 bis 99 Jahren nach deren Glücksempfinden und Lebenszufriedenheit befragt. Dabei stellte sich heraus, dass ab Mitte vierzig Glück und Zufriedenheit merklich ansteigen.

Alter: Zeit, um neue Wege zu gehen und Dinge gelassener zu sehen

Eigentlich hat das Alter in einer Zeit, in der eher der Jugendwahn allgegenwärtig ist, nicht gerade den besten Ruf. Doch ist die Zeit ab dem Ruhestand heutzutage absolut keine Zeit der Isolation oder des Stillstandes oder gar des Sinnverlustes. Die heute lebenden Senioren sind wohl selbstbewusster und aktiver als alle Generationen zuvor. Sie bereisen zahlreiche Länder und kümmern sich ehrenamtlich sehr stark um bedürftige Mitmenschen. Zudem haben sie viele Interessen und unterstützen häufig ihre Kinder und Enkelkinder. Neuen digitalen Entwicklungen und Technologien gegenüber sind sie zudem aufgeschlossen. Manches funktioniert in den späteren Jahren sogar besser als früher. Heute wissen wir, dass ältere Menschen aufgrund ihrer langen Lebenserfahrung ausgewogener urteilen und einen Sachverhalt erst von allen Seiten betrachten, bevor sie eine Entscheidung treffen. Bei Problemen im zwischenmenschlichen Bereich nehmen sie häufig eine eher vermittelnde Rolle ein.

Glück im Leben

Ein positives Selbstbild verschafft mehr Glück im Alter

Wie man seine persönliche Situation definiert, hat viel mit dem Bild zu tun, das man sich selbst insbesondere vom Alter macht. So haben Forschende herausgefunden, dass ältere Menschen deutlich langsamer und auch gebeugter gehen, wenn man sie zuvor mit typisch negativen Altersbildern konfrontiert hatte. Zudem waren erbrachte Gedächtnisleistungen schlechter, wenn zuvor über die sinkende Merkleistung im Alter berichtet wurde. Diese lebensnahen Beispiele weisen darauf hin, wie bedeutend es für Senioren sein kann, mit einer bejahenden und positiven Grundeinstellung auf das eigene Lebensalter zu schauen.

Natürlich bestehen persönliches Erleben und alltägliche Erfahrungen im Alter nicht nur aus eitel Sonnenschein. Viele einschneidende Erfahrungen – etwa Einsamkeit und Verlusterfahrungen, wenn der Partner stirbt – prägen im besonderen Maße diese Lebensphase.

Unser Motto lautet: „Diakoniestation Stuttgart, Ihr Partner für ein selbstbestimmtes Leben“

Selbstbestimmtheit bedeutet auch, dass ein Mensch eigenständig die für ihn relevanten Entscheidungen treffen kann. Den Raum hierfür zu schaffen, ist sehr wichtig für eine tiefe und anhaltende Zufriedenheit. Oftmals ist sie das Letzte, was bleibt oder das, was wirklich zählt! Immer wieder erlebe ich, dass unsere Kund:innen sich ganz bewusst dafür entscheiden, in ihrer Wohnung zu bleiben und selbst im fortgeschrittenen Alter und trotz diverser Einschränkungen nicht in ein Pflegeheim umzuziehen.

Im Alter kann die Selbstbestimmtheit aber eingeschränkt sein. Schwere Krankheiten oder eine Pflegebedürftigkeit können sie zunächst einschränken. Schon die Angst vor diesem Verlust kann zu Sorgen führen. Allerdings: Wirklich komplett verloren geht die Fähigkeit, die „eigenen Entscheidungen zu treffen“, eigentlich nie. Auch sehr stark eingeschränkte und durch Krankheit gezeichnete Menschen haben immer noch Möglichkeiten, ihren Willen zu äußern und durchzusetzen.

Gelassenheit: Die eigenen Wünsche und Ziele anpassen

Ein weiteres wichtiges Merkmal ist eine oftmals natürliche Gelassenheit, die das Alter mit sich bringen kann. Während jüngere Menschen eine permanente Rastlosigkeit antreibt, haben Ältere oftmals gelernt, was sich verändern lässt und wo Begrenzungen akzeptiert werden sollten. Diese akzeptierende Grundhaltung kann dazu führen, dass es besser gelingt, die eigenen Wünsche im Rahmen der Möglichkeiten in Übereinstimmung zu bringen – und damit letzten Endes mehr echte Zufriedenheit zu erlangen.

Rückblick: Mit dem Leben im Reinen sein

Ein Plan für die Zukunft ist sicher vorteilhaft. Ebenfalls bedeutend für die Zufriedenheit scheint aber zudem eine positive Rückschau auf die eigene Biografie zu sein. Vermutlich kennt jeder die Momente im eigenen Lebenslauf, in denen er sich im Nachhinein besser anders entschieden hätte. Wichtig für eine positive Grundstimmung ist es aber, eine positive Bilanz zu ziehen und verpassten Gelegenheiten nicht nachzutrauern. Das bedeutet natürlich nicht, negativ Erlebtes zu verdrängen. Wer von anhaltend schlechten Erfahrungen geplagt wird, sollte diese möglichst aktiv angehen und aufarbeiten. In schweren Situationen können professionelle Seelsorge oder Psychotherapie helfen.

Mit welcher Einstellung jemand die eigene Biografie nebst Lebensumständen sieht, ist vor allem ein Persönlichkeitsmerkmal. Einige Menschen bringen diese positive Grundhaltung von sich aus mit, andere nicht. Wer diese hilfreichen Eigenschaften nicht in sich trägt, wird sich diese nicht so ohne Weiteres sofort aneignen können. Dennoch lohnt es sich, daran zu arbeiten: Ein glückliches und erfülltes Leben im Alter geschieht nicht einfach von allein. Das ist ein Ziel, das uns immer wieder die Bereitschaft abverlangt, auch Veränderungen in unserem Leben zu akzeptieren und zuzulassen.

Marc Ellinghaus

Wie Sie gesund älter werden

Körperlich und zudem geistig fit den Lebensabend zu genießen – das wünschen wir uns wohl alle. Im Folgenden haben wir von der Redaktion ein paar wertvolle Impulse zum Thema „Stärkung der Gesundheit im Alter" für Sie bereitgestellt. Die „Insel der Hundertjährigen" wird die Insel Okinawa im Süden Japans auch genannt. Auf dieser Insel erreichen überdurchschnittlich viele Menschen das Alter von hundert Jahren. Was die Menschen dort so alt werden lässt, ist noch nicht wirklich bekannt. Wichtige Faktoren könnten eine gesunde Ernährung oder besonders gute Gene sein. Auf jeden Fall hoffen allerorts die meisten Menschen darauf, ein hohes Lebensalter bei bester Gesundheit zu erreichen. Verschiedene Faktoren haben Einfluss auf unsere Lebenserwartung. Welche Bedeutung sie jeweils genau innehaben, lässt sich nicht bestimmen. Auf mehrere können Sie zudem keinen direkten Einfluss nehmen, so zum Beispiel auf die eigenen Gene. Allerdings können Sie in einigen Lebensbereichen ganz bewusst Entscheidungen treffen und durchaus positive Veränderungen herbeiführen. Sieben wichtige Faktoren finden Sie hier in unserem Beitrag.

Auf diese 7 Faktoren kommt es an!

1. Bleiben Sie in Bewegung

Bewegung ist ein wahrer Jungbrunnen für Sie. Regelmäßige körperliche Bewegung stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System und soll Sie in einem gewissen Umfang sogar vor bestimmten chronischen Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes mellitus schützen. Wichtig: Wer chronisch krank ist oder neu mit einer Sportart beginnen möchte, sollte sich vor Trainingsbeginn von seinem Arzt untersuchen und sich zum geeigneten Trainingsumfang beraten lassen.

2. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht

Vor allem ein Zuviel an Bauchfettgewebe begünstigt Krankheiten wie Herz- und Gefäßleiden. Vermeiden Sie ein deutliches Übergewicht, beugen Sie diesen damit vor und schonen gleichzeitig Ihre Gelenke. Mit steigendem Lebensalter wird Ihre regelmäßige Gewichtskontrolle zudem bedeutend, um auch einen Gewichtsverlust erkennen zu können. Dieser kann ebenfalls ein wichtiger Hinweis für eine Erkrankung oder für einen altersbedingten Abbau der Muskulatur sein. In der Folge könnte dieser wiederum Gebrechlichkeit und eine daraus resultierende Sturzgefahr begünstigen. Ihr Arzt kann Sie dabei beraten, in welchem Bereich Ihr Gewicht liegen sollte und durch welche individuellen, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Maßnahmen Sie dieses Ziel erreichen können.

3. Sprechen Sie mit guten Freunden

Wir Menschen sind von Natur aus soziale Wesen. Deshalb ist der Kontakt zu guten Freunden nicht nur wichtig für Ihre Gesundheit, sondern er stimuliert ebenso Ihr Gehirn und kann Ihnen sogar dabei helfen, einer Demenzerkrankung vorzubeugen oder deren Verlauf positiv zu beeinflussen. Doch nicht nur ein guter Freund oder auch eine intakte Partnerschaft kann für Sie hilfreich sein. Sie können nämlich gesundheitsfördernde Lebensgewohnheiten leichter verinnerlichen, wenn Ihre Freunde oder Ihr Lebenspartner mitmachen.

Wie Sie gesund älter werden

4. Genießen Sie die Vielfalt von Fisch, Obst und Gemüse

Gut für Sie wäre es, regelmäßig Fisch zu essen. Die Meerestiere enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken sollen. Bringen Sie auf jeden Fall eine bunte Vielfalt in Ihre persönliche Ernährung. Es gibt viele Obst- und Gemüsesorten, die verschiedene Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, welche sich stärkend auf Ihre Gesundheit auswirken. Und auch das Trinken ist wichtig: Besonders im Alter lässt häufig das Durstgefühl nach. Nach Möglichkeit sollten Sie aber trotzdem auf eine ausreichende Trinkmenge von eineinhalb bis zwei Liter pro Tag kommen. Dies aber natürlich nur, wenn aus ärztlicher Sicht nichts dagegenspricht!

5. Lassen Sie es sich gut gehen

Permanent anhaltender Stress kann Sie krank machen, und große psychische Belastungen schwächen Ihr Immunsystem. Gönnen Sie sich daher Auszeiten, in denen Sie einfach einmal das machen, was Sie wirklich wollen.

6. Lernen Sie etwas Neues

Ob Sie den Umgang mit einem Computer trainieren, eine neue Sprache erlernen oder mit einem neuen Hobby beginnen: Jede neue Herausforderung ist auch gut für Ihr Gehirn, weil es die Fähigkeit erhält, Neues zu erlernen. Immer, wenn wir uns mit neuen Dingen beschäftigen, bilden sich neue Verbindungen in unserem Gehirn. Das kann geistigem Abbau im fortschreitenden Alter entgegenwirken und diesen verlangsamen. Tun Sie etwas für Ihre geistige Fitness!

7. Bewahren Sie sich Ihren Sinn für Humor

Denn der Sinn für Humor verbindet Menschen miteinander. Er ist es, der die wertvolle Fähigkeit besitzt, andere Menschen zum Lachen zu bringen. Oder er kann manchmal sogar den herausfordernden Lebenslagen noch einen positiven Aspekt abgewinnen. Auf diese Weise kann Ihnen Humor helfen, Konflikte zu lösen.

Marc Ellinghaus

Risiko Altersarmut

Eine chronische Erkrankung oder noch zusätzlich eine Pflegebedürftigkeit sorgen im Alter häufig für finanzielle Sorgen. Es gibt Hilfsangebote – aber nur, wenn man sich darum kümmert!

Oftmals müssen pflegebedürftige Menschen Eigenanteile bei Medikamenten oder ebenso für die eigene pflegerische Versorgung zahlen. Zudem ist auch in Stuttgart in den letzten Jahren die Zahl der Menschen gestiegen, die von Altersarmut betroffen sind. Zu diesem Thema nachfolgend ein paar Fakten:

Rund 2,3 Millionen Baden Württemberger sind 65 Jahre alt oder älter. Bis zum Jahr 2030 soll ihre Zahl bei 2,7 Millionen liegen und ergo mit 24,1 Prozent einen Anteil der Gesamtbevölkerung Baden-Württembergs ausmachen.

Laut Statistischem Landesamt Baden-Württemberg waren es im Jahr 2020 in Baden-Württemberg allein 103.095 Menschen, die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung bezogen – und somit fast 1.200 mehr als im Vorjahr.

Zwar liegen keine aktuelleren Zahlen vor, jedoch ist zu erwarten, dass die Zahl der Empfängerinnen und Empfänger aufgrund der Inflation und Energiekrise weiter gestiegen ist und steigen wird.

Viele Senioren können ihren Lebensstandard also nicht halten und müssen sich deshalb überlegen, wie sie weiterhin über die Runden kommen sollen.

Dabei ist es möglich, besonders im Alter bei einer bestehenden Pflegebedürftigkeit staatliche finanzielle Hilfe zu erhalten.

Wenn Sie staatliche Hilfe in Anspruch nehmen möchten, sollten Sie das ohne Zögern angehen. Denn für die erste Auszahlung zählt immer der Zeitpunkt, zu dem man den Antrag gestellt hat.

Die Leistungen der Pflegeversicherung dürfen Sie allerdings nicht als eine Art Vollkaskoversicherung verstehen, die alle entstehenden Kosten übernehmen würde. Denn bei einem größeren Hilfebedarf müssen Sie meist einen Eigenanteil leisten. Wenn Ihr Einkommen bzw. Ihre Rente dafür aber nicht ausreicht, können Sie beim Sozialamt die „Unterstützung zur Pflege" beantragen. Natürlich können wir bei Bedarf immer den ersten Schritt mit Ihnen gehen und den Kontakt zur passenden Beratungsstelle für Sie herstellen. Sprechen Sie unsere Pflegedienstleitungen gern auch zu diesem Thema an.

Marc Ellinghaus

#RESPEKTINSIDE

Kann man „Glücklich sein“ definieren?

Glücklich sein im Sinne eines nachhaltigen Glücksempfindens, durch das sich unsere Grundstimmung auszeichnet – das kann von jedem anders wahrgenommen werden. Fragt man etwa zehn beliebige Personen, was für sie „glücklich sein“ bedeutet, würde man mit Sicherheit zehn verschiedene Antworten erhalten. Fragt man zwei Personen in der objektiv gleichen Situation, könnte man auch hier unterschiedliche Antworten bekommen, da die jeweilige Situation subjektiv anders wahrgenommen wird. So kann ein starker Sommerregen einen unsinnig vergeudeten Tag für den einen bedeuten, für den anderen die gute Möglichkeit, sich zurückzulehnen und ein gutes Buch zu lesen.

Es ist wie mit dem Bild eines Zuges, der entlang eines Berges fährt. Es zeigt ein Zugabteil mit freien Sitzplätzen. Ob man nun den Platz wählt mit Blick Richtung Bergmassiv oder den Platz mit der schönen Aussicht ins Tal: Jeden Tag können wir neu üben, selbst darüber zu entscheiden. Wenn wir erst einmal darin geübt sind, uns bewusst darauf zu konzentrieren, was wir haben, anstatt darauf, was uns fehlt, können wir zunehmend lernen, uns glücklicher und dankbarer zu fühlen. Dabei können wir zudem negative Gedankenmuster erkennen und bewusst verändern, um positivere Denkweisen zu entwickeln.

Etwas mehr Glück im Alltag finden – das scheint für viele von uns gerade jetzt wichtig zu sein, besonders nach den vergangenen Monaten, die vor allem geprägt waren durch vielfältige Herausforderungen.

Deshalb haben wir unsere Mitarbeitenden der Diakoniestation Stuttgart gefragt, wie sie ihr persönliches Glück in solchen Zeiten finden, was ihr Herz erfreut und was ihnen neue Kraft für die kommende Zeit schenkt. Lassen Sie sich inspirieren von den Antworten auf den folgenden Seiten.

Sylvia Rauscher

„Mein persönliches Glück“

Mitarbeiter-Aktion

Paula Gomes

Pflegebereich: Seidenstraße

Mein Tag beginnt morgens gut, wenn …

… ich mit meinem Hund spazieren gehe und einen guten Kaffee trinke, bevor ich zur Arbeit fahre.

In den letzten 12 Monaten war diese Begebenheit etwas ganz besonders Positives für mich, …

… dass meine Familie mir Hoffnung und Kraft gegeben hat in unserer schweren Zeit.

Was ich schon imwmer mal gern tun wollte …

… Urlaub auf den Malediven oder eine Kreuzfahrt!

Glück bedeutet für mich …

… Frieden und Gesundheit auf der ganzen Welt – und dann natürlich noch meine Familie!

Marco Weinmann

Pflegebereich: Mitte-Ost/Pflegedienstleitung

Mein Tag beginnt morgens gut, wenn …

… ich um vier Uhr aufstehe, meinen doppelten Espresso trinke und langsam wach werde. Anschließend geht es sofort ins Fitnessstudio, das circa vier Kilometer vom Wohnort entfernt liegt. Nach einem täglich wechselnden Workout von 1:15 Stunden und anschließender warmer Dusche geht es über die Bundesstraße mit dem Auto in den Pflegebereich nach Mitte-Ost. Gegen sieben Uhr nehme ich dann den Dienst auf.

Am Wochenende habe ich es ganz gern so, dass ich bis acht Uhr (aus-)schlafe, um dann wie jeden Arbeitstag auch mit einem doppelten Espresso in den Tag zu starten.

In den letzten 12 Monaten war diese Begebenheit etwas ganz besonders Positives für mich, …

… dass zum einen der VfB letzte Saison nicht abgestiegen ist und trotz der sehr durchwachsenen und eher schlechten Saison die Klasse halten konnte. Jetzt wird für die Saison wieder die Daumen gedrückt für ein hoffentlich positiveres Abschneiden des VfBs.

Ebenso erfreulich – vor ein paar Tagen bin ich das erste Mal Onkel geworden und bin glücklich, dass das kleine Wunder gesund und munter ist und in der Familie eine neue Generation heranwachsen darf.

Was ich schon immer mal gern tun wollte …

… ich würde gern mit (m)einer Chopper die Route 66 in Amerika befahren. Glückserfüllt in den Sonnenuntergang zu fahren, um die Zeit, die Stille und die Weite genießen zu können.

Glück bedeutet für mich …

… wie einer der größten deutschen Fußballer es schon sagte …

„I hope we have a little bit lucky“ – Lothar Matthäus

Manchmal ist es der verhinderte Abstieg des VfBs, manchmal ist es das Weiterkommen der deutschen Nationalmannschaft, manchmal auch einfach nur das Glück im Unglück – oder doch der Lottogewinn?! Und wie individuell das Glück auch sein mag …

… das wichtigste Glück ist und bleibt das Glück, gesund zu sein/bleiben.

#respektinside

Mitarbeiter-Aktion

„Mein persönliches Glück“

#respektinside

Marcel Loureiro Saraiva

Krankenwohnung

Mein Tag beginnt morgens gut, wenn …

… ich morgens mit einem frischen Kaffee am heimischen PC in den Sonnenaufgang fliege (leider nur virtuell).

In den letzten 12 Monaten war diese Begebenheit etwas ganz besonders Positives für mich, …

… der Wechsel zur Diakoniestation Stuttgart, in die Krankenwohnung.

Was ich schon immer mal gern tun wollte …

… mir das Basislager am Everest anschauen.

Glück bedeutet für mich …

… es sind oft die kleinen Sachen, z. B. nach der Arbeit heimzukommen und zu wissen, dass ich etwas Gutes tun konnte.

Jutta Stampehl

Pflegebereich: Möhringen

Mein Tag beginnt morgens gut, wenn …

… meine Kollegen den Kaffee für mich schon eingeschenkt haben und sich freuen, mich zu sehen.

In den letzten 12 Monaten war diese Begebenheit etwas ganz besonders Positives für mich …

… das „Licht am Ende des Tunnels“ zu sehen nach der harten Zeit mit Corona.

Was ich schon immer mal gern tun wollte …

… zu den Polarlichtern reisen.

Glück bedeutet für mich …

… dass meine Familie gesund ist und ich einen Beruf habe, den ich gern ausübe!

Sylvia Rauscher

Geschäftsstelle, Stabsstelle Marketing/ Öffentlichkeitsarbeit

Mein Tag beginnt morgens gut, wenn …

… ich bei einem guten Kaffee die Tageszeitung lesen kann.

In den letzten 12 Monaten war diese Begebenheit etwas ganz besonders Positives für mich, …

… nach der kräftezehrenden Corona-Zeit wieder ein Konzert mit meinem Chor (Chorbühne e.V. Kornwestheim) organisieren und dann auch stattfinden lassen zu können.

Was ich schon immer mal gern tun wollte …

… entlang der kroatischen Küste mit Schiff und Rad unterwegs zu sein (Inselhüpfen).

Glück bedeutet für mich …

… wenn meine Familie gesund ist und ich Aufgaben und Projekte habe, die sinnstiftend sind.

Simon Koopmann

Pflegebereich: Seidenstraße

Mein Tag beginnt morgens gut, wenn …

… ich fokussiert in den Tag starten kann.

In den letzten 12 Monaten war diese Begebenheit etwas ganz besonders Positives für mich, …

… dass ich viel mit meinen Patenkindern unternommen habe.

Was ich schon immer mal gern tun wollte …

… beim Radrennen der Tour de France teilnehmen.

Glück bedeutet für mich …

… wenn ich mich amüsiere und etwas mache, was mir Spaß bereitet.

Zusammengestellt durch: Sylvia Rauscher

Sonnenplatz auf dem Schiff
Muse des Lustspiels
großes Meeressäugetier
Sonnenschutz am Haus
festlich begehen
schwed. Tennislegende (Björn)
Kennwort, Parole
Untersucher, Tester
Liebelei, fällt im Urlaub leichter
Gründer des Türkischen Reiches
bayer. Alpengewässer
brasil. Fußballstar † 2022
ungefähr
Ferienerinnerung (Kurzw.)
Faltenstoff
Geldeinziehung
Frachtvertrag ü. Transportmittel
Gewand d. Inderin
Stadt an der Isar
Teil des Stuhls
Figur in „Zigeunerliebe"
Dünger, Säureausgleichsstoff
Schneehütte der Inuit
1
Arbeitsferien (Mz.)
Fleischschnitte
Bartabnahme
leichtathlet. Disziplin
amerik.-engl. Dichter † 1965
Radioempfangsteil
straff gefüllt
religiös verehren
15
Gemüsebeilage beim Grillen
schmaler Spalt
franz.: Baskenmütze
von Wasser umgebenes Land
dt. Schriftsteller † (C. W.)
im Hinterhalt liegen
Amateurin
fast
wichtige Grillzutat (frz.)
maßstabgetreues Nachbilden
Überziehungskredit (Kurzw.)
Verlierer, Versager (engl.)
Lichtquelle
Olympiastadt 2004
Finnland in der Landessprache
Hauptstadt der Region Burgund
scherzhaft: Hausherrin
Teil der Kirche
Bundesland Österreichs
Antennenanordnung
offizieller Widerruf
Gebäudeerweiterung
Schutzheiliger Englands
Luftschiff
geschl. Hausvorbau
ital. Gewürzsoße
Gegensatz zu „analog"
Südstaat der USA
Kunststoff
5
milchig, nicht durchsichtig
einer der Raben Odins
Teil der Scheune
mundartlich: Kuppe
niederländ. Name der Rur
dt. Literat (Max) † 1944
Zutat für den Sommersalat (Mz.)
in dieser, in diesem
dt. Sopranistin (Erika) † 1989
im Mittelpunkt gelegen
6
franz. Name von Nizza
Ort auf der Insel Sylt
Stadt in Schleswig-Holstein
Kurort in Graubünden (Schweiz)
Trauerspiel v. Grillparzer
unterwürfig
Industriestadt in Hessen
starkes Schmerzmittel
brasil. Hafenstadt (Kurzw.)
Figur in „Die Fledermaus"
scherzhaft: Arzt
sie lädt zum Picknick ein
ein Rauschgift
Schenkung, Gabe
Vorkämpfer
aushändigen
4
zum Frühstück beliebter Aufstrich
Spielplatzgerät
männl. Vorname
Stadt im Allgäu
einer der Raben Odins
Hauptstadt in Vorderasien
ohne Feuchtigkeit, Nässe
Art und Weise
Herbstblume
Materialverlust (Reifen)
Wirtschaftswissenschaftler
Hunnenkönig
Tempomesser im Auto (Kurzw.)
Besatzschnur, Borte
enthaltsamer Mensch
Unheil verkünden
Radmittelstück
Polstermaterial
Gewebe mit Metallfäden
dänische Sängerin
Grillgitter
Öffnung in der Schiffswand
Backofenfunktion
persönl. Fürwort, 2. Person Plural
uneben, rumplig
sibirisches Eichhörnchenfell
Stadt bei Merseburg
Auslese der Besten
2
sehr kleines Teilchen
Gestalt
Bergsteiger
Brettspiel für zwei Personen
großblütiger Ziersrauch
Opernlied
die Zeit der Wattwanderung
Wasservogel
9
Kreditseite (Buchführung)
Feuchtraum

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

eng vertraut
schlechte Angewohnheit
Flaumfeder
grob gemahlenes Getreide
Beinbekleidung
Papstname
Abk.: niederdeutsch
Grillwerkzeug
3
Verkehrsmittel (Kurzw.)
Rhein-Zufluss bei Duisburg
Boden d. Pferderennbahn
3. Fall der Deklination
kalte Leckerei
dt. Fußballtorwart (Manuel)
enttäuscht, verdrossen
Kurzw.: Auszubildende(r)
ungar. Nationaltanz
Gebiet südlich der Sahara
Nichtfachmann
12
blendend hell
Verhältniswort
japan. Fingerdruckmassage
schwerfällig
zu betreten
Nadelbaum
luftig
Singvogel
Gastspielreise
deutscher Politiker (August) † 1913
erst
Abwandlung, Variante
Reise, Ausflug
Sitz der griechischen Götter
erlernte Arbeit, Erwerbstätigkeit
das Ganze, insgesamt
diagonal gespielter Ball b. Tennis
niederdeutscher Dichter † 1899
inhaltsarme Redensart
14
brüllen (Rind)
kurz: Alphabet
griech. Fleischgericht
massiv, konzentriert
Ausbuchtung, Wölbung
amerik. Swingmusiker (Glenn) †
Krustentier
österr. Feldmarschall † 1736
Bettwäschestück
8
Kosmetikstift zum Umranden der Augen
großer Raum in Heilbädern
deutscher Dichter (Theodor) † 1888
Trödelkram
Flugzeugführer
kleines Feingebäck
neu gegründetes Unternehmen (engl.)
Hafen des alten Roms
geflügeltes Dichterpferd
altertümlich
Prosawerk
ungereinigte Ölsäure
Rückentragekorb
Zieldurchgang
ausspannen (sich ...)
Geschäftszimmer
Wegfahrt
Strom zum Kurischen Haff (dt. Name)
Milchprodukt
amerik. Filmstar (Charles) † 2003
7
Stadt mit Porta Nigra
Hausrat, Möbel
Weidetier
freundlich
Hochland in Zentralasien
Inselgruppe im Atlantik
dicht dabei
dt. Schauspielerin (Simone)
amerik. Showstar (Frank) † 1998
schweiz. Stadt und Kanton
griech. Gott, Sohn der Leto
Destillationsgefäß
Holzfärbemittel
Esslust
passend, günstig
13
Farbiges
Schrägstützbalken
Norm, Richtschnur
Stadt in Polen (dt. Name)
Punkt auf dem Würfel
Freizeithandwerker
Sammelbuch
Hefeteiggebäck
10
den Mund betreffend (Med.)
nicht dunkel
franz. männl. Vorname
Süßwasserfisch
überlieferte Erzählung
Edelpelz
süße, sommerl. Erfrischung
ungereinigter fossiler Brennstoff
Kurzwort: US-Amerikaner
größeres Grundstück
auf ihr sitzen (nicht nur) Liebespärchen
Stockwerk
ostfriesische Insel mit Heilbad
11
Aristokrat
Laut der Katze
ugs.: eifler Mann, Geck

svd3825-3a

Des Rätsels Lösung: Seite 20

Anzeige

Eine sichere Sache – der Hausnotruf

Ein langes Leben ist mit dem Wunsch nach autonomer, selbstbestimmter Lebensgestaltung verknüpft. „Wie kann ich möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden leben?“ fragen sich viele Älterwerdende. Heute belegen Studien, dass ältere Menschen dank dem Hausnotruf länger gesünder, sicherer und unabhängiger leben können. Und: Hausnotruf ist auch eine wirtschaftlich sinnvolle Investition, denn ein Umzug in ein Pflegeheim ist mit hohen Kosten verbunden. Hausnotrufsysteme sind zugelassene Pflegehilfsmittel und werden bei vorhandenem Pflegegrad nach bewilligtem Antrag von der Pflegekasse momentan mit 25,50 € im Monat bezuschusst.

In Zusammenarbeit mit dem Hausnotrufdienst HuPS24 bieten die Diakoniestationen Stuttgart und Zuffenhausen verschiedene Hausnotrufsysteme an. Durch einfachen Tastendruck an der Basisstation des Notrufgerätes oder auf den zugehörigen Funksender wird direkt eine Sprachverbindung zur Notrufzentrale hergestellt. Von der Notrufzentrale werden sofort Angehörige, Nachbarn, die Diakoniestation, die 24h-Rufbereitschaft von HuPS24, der ärztliche Notdienst oder auch der Rettungsdienst informiert – je nach geschilderter Situation vor Ort. Ebenso möglich ist die Kombination von Rauch-, CO- oder Gasmeldern und Sturzsensoren mit dem Notrufgerät, so können Alarme automatisch ausgelöst werden.

HuPS24 bietet inzwischen ein Notrufgerät mit GPS-Positionsübertragung an – dieses Hybrid-Gerät funktioniert zu Hause als klassischer Hausnotruf mit leistungsstarkem Lautsprecher, unterwegs als sichere, mobile Unterstützung, sollte zum Beispiel bei einem Spaziergang Hilfe benötigt werden, also eine zielgenaue Hilfe auf Knopfdruck.

Hausnotruf und PflegeergänzungsService HuPS24 e.K.
Heiligenwiesen 8
70327 Stuttgart

Telefon: **0711 / 342 130**
E-Mail: **info@hups24.de**
www.hups24.de

Des Rätsels Lösung

Auflösung vom Rätsel auf Seite 18/19

```
■D■■M■■B■L■■F■O■■P■■U■D■■H■■■■■B■■■G■■■
■ETWA■FOTO■PLISSEE■INKASSO■UNZUFRIEDEN
■CHARTER■SARI■M■ILONA■U■CSARDAS■U■LAIE
■KALK■IGLU■URLAUBE■TRANCHE■B■N■SHIATSU
■■L■I■E■ANBETEN■S■RITZE■R■GANGBAR■EIBE
WEITSPRUNG■F■H■CERAM■U■TOURNEE■H■ZUVOR
■LAUERN■D■BEINAHE■S■ABART■E■B■BERUF■M■
■I■N■A■LATERNE■I■SUOMI■A■FLOSKEL■G■ABC
MODELLBAU■R■S■ALTAR■S■GEBALLT■B■MILLER
■TIROL■I■DEMENTI■U■GEORG■H■Y■BEZUG■L■O
■■S■S■DIGITAL■H■ACRYL■O■KREMPEL■H■KEKS
ZEPPELIN■J■D■TENNE■R■STARTUP■U■PEGASUS
■ROER■P■TOMATEN■B■KOETH■E■G■OLEIN■J■R■
■K■S■HOERNUM■X■DAVOS■O■ABREISE■L■KAESE
ZENTRAL■U■N■HANAU■P■BRONSON■T■MOBILIAR
■RIO■L■MEDIKUS■R■OPIUM■T■M■TIBET■E■NAH
■■C■ABGEBEN■S■WIPPE■E■SINATRA■M■APOLLO
SPENDE■D■V■HUGIN■I■TROCKEN■I■BEIZE■A■L
■I■■E■OEKONOM■E■TACHO■H■T■REGEL■O■AUGE
MODALITAET■N■ASKET■O■BASTLER■R■KRAPFEN
■NABE■T■M■GITTE■H■UMLUFT■■T■ANDRE■P■L■
■IHR■HOLPRIG■T■LEUNA■N■ROHOEL■■ANWESEN
■ELITE■ATOM■FIGUR■KLETTERER■BANK■ETAGE
ARIE■DAMESPIEL■KAMELIE■BALTRUM■ADLIGER
■■EBBE■ENTE■HABEN■NASSZELLE■MIAU■STENZ
```

svd3825-3a Gluecksgefuehle

Medizinische und pflegerische Notfälle

Als ich als Mitarbeiter bei der Diakoniestation in Stuttgart dienstlich unterwegs war, hatte ich die Gelegenheit, hautnah medizinische und pflegerische Notfälle zu erleben. Es waren herausfordernde, aber zugleich erfüllende Erfahrungen, die mich gelehrt hatten, wie wichtig es ist, in einer solchen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und schnell und professionell zu handeln. Ich hatte in unserem Diakoniekolleg bereits regelmäßig an Fortbildungen zu diesem Themengebiet teilgenommen und wurde so auch von meinem Arbeitgeber sehr gut auf Notfallsituationen vorbereitet.

Eines Tages bekamen wir einen Anruf in unserer Diakoniestation von einer älteren Dame, die über starke Schmerzen in der Brust klagte. Wir machten uns sofort auf den Weg zu ihr nach Hause und stellten fest, dass sie möglicherweise einen Herzinfarkt hatte. Wir riefen den Rettungsdienst und begannen sofort mit der Ersten Hilfe. Ich half dabei, sie zu beruhigen und ihr zu erklären, was passierte. Wir überwachten ihren Zustand und leiteten die erforderlichen Maßnahmen ein, bis der Rettungsdienst eintraf und sie ins Krankenhaus brachte.

In einer weiteren Begebenheit, an die ich mich erinnere, war ein älterer Mann gestürzt und hatte sich verletzt. Er blutete aus einer Wunde an der Hand und war zudem desorientiert. Ich stellte schnell fest, dass er möglicherweise einen Schlaganfall erlitten hatte, weil er eine Körperhälfte nicht richtig bewegen konnte. Sofort verständigte ich den Rettungsdienst. Ich leistete Erste Hilfe, indem ich seine Wunde versorgte und ihn stabilisierte. Auch hier beruhigte ich den Mann und versuchte, ihm zu helfen, indem ich ihm erklärte, was passierte und ihm beteuerte, dass er in guten Händen war.

In beiden geschilderten Fällen war es wichtig, schnell zu handeln und die richtigen Maßnahmen zu ergreifen, um die Patienten zu stabilisieren und ihnen die bestmögliche Pflege und Unterstützung zu bieten. Obwohl es ziemlich stressig und emotional herausfordernd war, bin ich dankbar für diese Erfahrung und dafür, dass ich dazu beitragen konnte, Menschen in Not zu helfen.

Und so einfach werden Sie ein Teil des Teams unserer Diakoniestation Stuttgart:

Bewerben Sie sich per Post an

Diakoniestation Stuttgart
Deckerstraße 27
70372 Stuttgart

oder online über
www.ds-stuttgart.de.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und somit auf eine mögliche gemeinsame Zusammenarbeit.

Marc Ellinghaus

Ehrenkodex

#respektinside

Diakoniestation
Stuttgart

Unsere verbindliche Leitlinie im täglichen Umgang miteinander

Werte wie Qualität, Wertschätzung, Respekt und Zuverlässigkeit sind fest verankert in der Unternehmenskultur der Diakoniestation Stuttgart.

Diese Werte leben wir nicht nur gegenüber unseren Kunden, sondern sie sind auch unter uns Mitarbeiter:innen ein fester Bestandteil in der täglichen Zusammenarbeit. Dieser gelebte Ehrenkodex stellt das Fundament unserer täglichen Arbeit dar und stärkt uns in einem konstruktiven und vertrauensvollen Miteinander.

Sylvia Rauscher

Ich

offen, transparent, wertschätzend und respektvoll MitMenschen und fremdem Eigentum

Vereinbarungen werden eingehalten, Verschwiegenheit wird gewahrt und Loyalität gelebt

bin ehrlich	**bin konstruktiv**
bin verlässlich	**bin hilfsbereit**

Probleme benennen, lösungs- und zielorientiertes Handeln, Gesprächsthemen sind im Vorfeld bekannt

MitMenschen Unterstützung anbieten, Null Toleranz bei Rassismus und Mobbing, kollegiales Miteinander

im Umgang MitMenschen

Diakoniestation
Stuttgart

Wenn Menschen aus der Klinik entlassen werden

Nach der stationären Behandlung in einer Klinik gibt es meist viel zu organisieren. Bei einem pflegerischen Unterstützungsbedarf sollten nach einer Entlassung deshalb Sie oder Ihre Angehörigen die anschließende Nachsorge gleich in die richtigen Bahnen lenken.

Sozialdienst: Jede Klinik muss sich um die Nachsorge der stationären oder teilstationären Patienten kümmern. Zuständig sind in der Regel Mitarbeitende des Sozialdienstes oder der Pflegeüberleitung. Sie unterstützen zum Beispiel bei der Beantragung einer Rehamaßnahme oder eines Pflegegrades. Bei einem Bedarf an häuslicher Pflege stellen sie zudem den Kontakt zur Diakoniestation Stuttgart her. Kontaktieren Sie den Sozialdienst oder die Pflegeüberleitung in der Klinik frühzeitig, um die nötigen Absprachen treffen zu können.

Welche Menschen oder Stellen Ihnen nun helfen können

Klinikarzt: Sprechen Sie frühzeitig mit dem behandelnden Arzt über den möglichen Termin der Entlassung und die weitere Behandlung. Meist erhält ein Patient die notwendigen Medikamente für drei Tage mit nach Hause. Das ist für den Fall gedacht, falls der weiterbehandelnde Arzt an einem Samstag, Sonntag oder an einem Feiertag nicht erreichbar ist. Einen Entlassbrief für den weiterbehandelnden Arzt erhält der Patient ebenfalls bei seiner Entlassung.

Hausarzt: Informieren Sie den Hausarzt über die erfolgte Entlassung, damit er die nötigen Medikamente und Hilfsmittel verordnen kann. Besprechen Sie mit ihm zudem den aktuellen Pflegebedarf. Seine fachliche Einschätzung kann ebenso für den Medizinischen Dienst (MD) relevant sein.

Apotheker: Sprechen Sie mit Ihrem Apotheker möglichst zeitnah über den aktuellen Medikamentenplan, denn einige Medikamente haben momentan immer wieder längere Lieferzeiten.

Familie: Sprechen Sie sich innerhalb Ihrer Familie ab. Sagen Sie ehrlich, welche Wünsche Sie haben und was Sie vom anderen erwarten.

Pflegekasse: Zunächst muss bei einem voraussichtlich länger bestehenden Pflegebedarf ein Antrag auf Einstufung in einen Pflegegrad gestellt werden. Nehmen Sie hierzu telefonisch oder schriftlich Kontakt zu Ihrer Pflegekasse auf.

Hilfsmittel organisieren
Was dem Kranken und Ihnen den Alltag erleichtern kann

Umbaumaßnahmen: Informieren Sie sich bei neutralen Wohnberatungsstellen über die Möglichkeiten einer Wohnraumanpassung.

Pflegebett: Ein Pflegebett oder auch Krankenbett ist aufgrund technischer Besonderheiten besser für die Pflege geeignet und kann diese erleichtern. Worauf es im Detail ankommt, wissen die Mitarbeitenden der Sanitätshäuser. Dort erhalten Sie eine Beratung zu den verschiedenen Möglichkeiten.

Inkontinenzmittel: Die Krankenkasse übernimmt die Kosten, allerdings benötigen Sie dazu ein ärztliches Rezept. Darauf müssen unbedingt die Diagnose, Schweregrad und Menge vermerkt sein. Ihre Krankenkasse schließt in der Regel einen Vertrag mit Lieferanten ab, die solche Hilfsmittel zu Ihnen nach Hause liefern.

Rollator: Wenn ein Rezept vom Arzt vorliegt, können Sie es bei einem Sanitätshaus oder auch bei einer Home-Care-Apotheke einlösen. Wichtig wäre, dass Sie sich individuell beraten lassen, denn je nach Art der körperlichen Einschränkung gibt es viele verschiedene Modelle, die passend für den Einsatzbereich ausgewählt werden müssen.

Pflegehilfsmittel: Zum Beispiel Betteinlagen, Desinfektionsmittel, Hautpflegemittel oder Einmalhandschuhe – bei einer anerkannten Pflegebedürftigkeit haben Sie Anspruch auf solche Pflegehilfsmittel für den täglichen Verbrauch. Die Pflegekasse zahlt dafür bis zu 40 Euro pro Monat.

Hausnotruf: Ein Funksender, der im Notfall Signale an die Notrufzentrale übermittelt, von wo aus Helfer vorbeigeschickt werden. Bei einem genehmigten Pflegegrad trägt die Kasse in der Regel die Kosten (Basistarif, Anschluss) oder einen Teil davon. Die Diakoniestation Stuttgart bietet Hausnotrufgeräte in Kooperation mit HUPS 24 an. Bitte erkundigen Sie sich bei Bedarf nach dieser Leistung in Ihrem zuständigen Pflegebereich oder auch bei unseren Mitarbeitenden.

Marc Ellinghaus

Klinkentlassungs-Checkliste

Checkliste: Pflege zu Hause

Als pflegende Angehörige leisten Sie einen sehr wichtigen Dienst. Sie helfen Ihren Angehörigen dabei, sich zu Hause sicher und gut versorgt zu fühlen. Damit Ihnen der Umgang mit der Pflege Ihres pflegebedürftigen Familienmitglieds leichter fällt und Sie gut vorbereitet und informiert sind, gehen Sie diese Checkliste durch. Die Checkliste wurde erarbeitet, damit Sie immer wissen, welche Vorkehrungen notwendig sind.

In der Familie: Klären Sie die Grundvoraussetzungen

- ❑ Wollen Sie pflegen?
- ❑ Warum wollen oder sollen Sie pflegen?
- ❑ Besprechen Sie die Situation mit der gesamten Familie. Beziehen Sie sämtliche Familienmitglieder mit ein und verteilen Sie die Aufgaben nach Möglichkeit auf mehreren Schultern.
- ❑ Pflegeberatungsstelle bzw. Pflegestützpunkt
- ❑ Nehmen Sie Kontakt zum Pflegestützpunkt der Stadt Stuttgart auf.
- ❑ Lassen Sie sich beraten zum Thema „Einstufung in einen Pflegegrad".
- ❑ Besprechen Sie die unterschiedlichen Dienste zu Ihrer Entlastung (Diakoniestation Stuttgart, Tages-/Kurzzeitpflege usw.).
- ❑ Klären Sie, wie die Pflege finanziert werden kann (ggf. beim Sozialamt einen Antrag stellen).
- ❑ Als pflegende Angehörige haben Sie die Möglichkeit, einen Pflegekurs zu besuchen (die Kosten übernimmt die Pflegekasse).
- ❑ Klären Sie die Notwendigkeit einer Vollmacht und Patientenverfügung.
- ❑ Erstellen Sie einen Wochen- und Tagesplan zur Organisation der häuslichen Pflege.
- ❑ Setzen Sie Hilfsmittel zur Bewegung und zur Erleichterung des Alltags von Pflegebedürftigen ein. Hierzu erhalten Sie Beratung von der Pflegekasse, vom Pflegestützpunkt, vom Sanitätshaus und von der Diakoniestation Stuttgart.

Arbeitgeber des pflegenden Angehörigen

- ❑ Suchen Sie als pflegender Angehöriger das Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber betreffend flexibler Arbeitszeiten, Homeoffice und/oder der gesetzlichen Pflegezeit.

Pflegekasse

- ❑ Stellen Sie bei der Pflegekasse einen Antrag auf Pflegeeinstufung. Den Antrag können Sie auch telefonisch stellen.
- ❑ Sprechen Sie Hilfsmittel an wie z. B. ein Pflegebett oder Hilfsmittel zum Bewegen von Pflegebedürftigen. Stellen Sie im Bedarfsfall einen Antrag.

Wohnberatungsstelle

- ❑ Lassen Sie sich zu Wohnraumanpassung und alternativen Wohnformen beraten.

Marc Ellinghaus

Unterstützungsformen für pflegende Angehörige

Informieren Sie sich zu weiteren, Sie unterstützenden Möglichkeiten:

- ❑ Pflegegeld, Pflegesachleistungen
- ❑ Hilfsmittel (Rollstuhl, Lifter etc.)
- ❑ Ersatzpflege, Kurzzeitpflege
- ❑ Hauswirtschaftliche Hilfen
- ❑ Tagespflege, Nachtpflege
- ❑ Mahlzeitendienst, Hausnotrufgerät

Ansprechpartner hierzu: Pflegekassen, Pflegestützpunkte, Diakoniestation Stuttgart, Krankenhaussozialdienste

Ein Impuls für pflegende Angehörige

Jeder Mensch kann vor der Entscheidung stehen, ob er die Pflege eines Angehörigen übernimmt. Manchmal entwickelt sich der nötige Unterstützungsbedarf der betroffenen Person langsam – so haben Sie als Angehöriger genügend Zeit, um darüber nachzudenken. Aber es kann ebenso sein, dass Sie sehr schnell über das weitere Vorgehen entscheiden müssen.

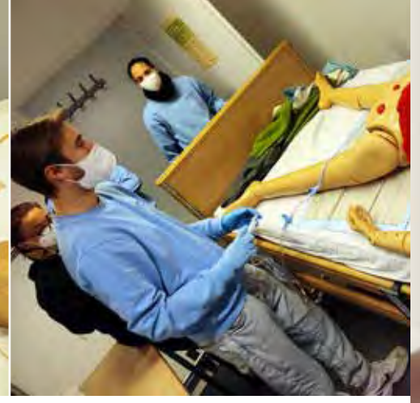
Wer seine Angehörigen pflegt, kommt ihnen dabei sehr nah – räumlich, körperlich und natürlich auch gefühlsmäßig. Das kann den Umgang manchmal schwierig gestalten. Besonders in den alltäglichen Situationen kommen gern alte zwischenmenschliche Konflikte hoch. Was hier noch erschwerend hinzukommt: Die pflegebedürftige Person ist auf Ihre Hilfe angewiesen und muss oftmals Ihnen die für sie wichtigen Entscheidungen überlassen. Dadurch verschieben sich zumeist die Rollen. Besonders, wenn es sich um ein eigenes Elternteil handelt, kann dies zusätzlich belastend sein.

Pflege kann anstrengend sein. Deutlich leichter machen Sie es sich, wenn Sie ein Umfeld haben, innerhalb dessen Sie die anfallenden Tätigkeiten verteilen können. Zum Beispiel kann es darum gehen, wer für den Haushalt zuständig ist oder wer den anfallenden Schriftverkehr regelt.

Wer pflegt, sollte sich nicht selbst aufgeben. Besonders für pflegende Angehörige ist es ratsam, dass sie die eigenen Interessen und den Freundeskreis nicht zu stark vernachlässigen. Wirklich hilfreich kann es hier für Sie sein, dass Sie die festen Termine, die Sie beibehalten und einhalten möchten, klar benennen: die Joggingrunde, das Kaffeetrinken mit Freunden oder sei es nur, sich einfach mal auszuruhen. Es gibt verschiedene finanzielle Unterstützungen von der Pflegekasse, mit denen sich solche Auszeiten für Sie finanzieren lassen.

Manche Pflegesituationen können sehr lange andauern. Wie wird das wohl in der Zukunft werden …? Bei ganz vielen Erkrankungen ist es oft schwierig, eine verlässliche Prognose abzugeben. Sie sollten also nur für den Moment entscheiden, die betreffende Person zu pflegen, nicht aber für die Zukunft. Denn es könnte der Zeitpunkt kommen, in dem Sie merken, dass Ihnen die Belastung zu viel wird. Natürlich kann sich auch die Erkrankung verschlechtern, sodass eine häusliche Versorgung dann nicht mehr möglich ist. Aber Sie können natürlich immer wieder neu entscheiden, was Sie persönlich bereit zu leisten sind. Sprechen Sie über dieses Thema gern mit den Mitarbeitenden der Diakoniestation Stuttgart und machen Sie einen persönlichen Beratungstermin aus.

Marc Ellinghaus



Wir machen uns fit für die Zukunft!

In einer vorherigen Ausgabe unseres Kundenmagazins „miteinander" konnten Sie bereits unsere beiden Praxisanleiterinnen Nadine Fröhlich und Sandra Celica kennenlernen, die für die Ausbildungskoordination von Pflegefachkräften bei der Diakoniestation Stuttgart zuständig sind.

Seit dem 01.09.2022 wird das Team durch Melanie Wang zu fünfzig Prozent bereichert. Eventuell haben Sie bereits unsere drei Kolleginnen im Rahmen eines Hausbesuchs bei Ihnen daheim mit Auszubildenden „live" erleben können.

Die Diakoniestation Stuttgart zeigt vollen Einsatz, um die Ausbildung junger, motivierter Menschen erfolgreich zu gestalten!

Die Praxisanleiterinnen haben ebenfalls das „Kompetenzzentrum" im Pflegebereich Vaihingen ins Leben gerufen und mit Leben gefüllt:

In den Räumlichkeiten ist „die Gerti/der Gert" eingezogen. „Die Gerti/der Gert" ist eine Pflegepuppe mit austauschbaren Genitalien, welche die Kolleginnen unterstützt beim Ablauf von Körperpflege inkl. Mundpflege. Aber auch beim Wechsel eines Stomas, Legen eines Katheters, beim Verbandswechsel bei diversen Wundarten, Versorgung von speziellen Magensonden und Blasenkathetern, Messung von Blutdruck und Puls (spezieller Arm, den man anbringen kann) ist diese Pflegepuppe dienlich.

Zur Mobilisation stehen ein Rollator und feste geschlossene Hausschuhe zur Verfügung. Für alle pflegerischen Vorgänge der Grund- und Behandlungspflege sind Materialien verfügbar – beispielsweise für Inkontinenzversorgung, diverse Wundauflagen, Blasenverweilkatheter, Sonderkost, Überleitungssysteme, Insulinpens u. v. m.

Die Anforderungen an die Ausbildung zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann sind umfangreich. Aus diesem Grund bietet das Kompetenzzentrum (engl. „Skills-Lab") einen geschützten Raum, in dem Auszubildende das Einüben von pflegerischen Tätigkeiten vornehmen können und in welchem Platz vorhanden ist, um ausführlich Gruppenanleitungen durchzuführen. In diesen beleuchtet werden theoretische Inhalte hinsichtlich Krankheitsbildern sowie weitere relevante Inhalte aus dem Alltag der Pflegeberufe.

Das „Skills-Lab" ist ein Alleinstellungsmerkmal für den ambulanten Bereich im Stuttgarter Raum und somit auch eine Investition in die Zukunft unserer Pflegebereiche sowie in die Versorgung unserer Pflegekunden!

Sandra Celica

Apps, die Ihnen helfen können

Die Anzahl der kostenlosen und auch bezahlten Apps ist groß und steigt stetig weiter an. Diese Anwendungsform bietet viele Vorteile und kann durchaus ebenso den Alltag von Senioren erleichtern. Doch welche Apps sind wirklich empfehlenswert? In diesem Artikel geben wir Ihnen einige generelle Informationen an die Hand. Zudem stellen wir Ihnen ein paar tolle Lifestyle-Apps für Senioren vor, dies zu den Themen Gedächtnistraining, Medikamenteneinnahme sowie zum Senden eines Notrufes via Tastendruck.

Bitte beachten Sie generell:

Seien Sie kritisch bei der Auswahl und im Umgang mit Apps. Brauchbare Apps erkennen Sie auch daran, dass sie in der Beschreibung nicht nur auflisten, welche Vorzüge sie haben, sondern ebenso, wo ihre Begrenzungen liegen.

Wer ein Handy besitzt, hat es meistens in seiner Nähe platziert. Umso besser, dass Sie jetzt mittels einer Gesundheits-App auf Ihrem Smartphone etwas für Ihre körperliche und geistige Fitness tun können. Solch digitalen Anwendungen einsetzen können übrigens nicht nur Menschen, die an einer Erkrankung leiden. Zugleich sind sie förderlich für Menschen, die Ihre Gesundheit erhalten möchten.

Voraussetzungen und technische Hinweise:

Einige ausgewählte Gesundheits-Apps, die für Sie hilfreich sein könnten, präsentieren wir Ihnen an dieser Stelle aus eigener Überzeugung. Es handelt sich dabei um kostenlose Software, die zudem den Datenschutz nicht vernachlässigt. Zudem funktioniert sie auf verschiedenen Betriebssystemen. Das bedeutet ganz praktisch: Wenn Sie diese digitalen Helfer testen wollen, benötigen Sie ein Smartphone oder Tablet und einen Internetzugang.

Im App Store des Smartphones oder per Suche im Internet finden Sie problemlos alle Anwendungen.

Gesundheits-Apps im Überblick:

vimedi (noventi)

Diese App informiert Sie, wenn es an der Zeit ist, Ihre Medikamente einzunehmen.

Nora-Notruf-App

Diese Anwendung ermöglicht es Ihnen, per Tastenklick den Rettungsdienst zu verständigen – besonders dann, wenn Sie nicht (mehr) sprechen können. Ihr Standort kann bei Bedarf auch ermittelt werden.

Auguste

Diese App bietet ein vielfältiges virtuelles Training für Menschen mit Demenz an.

Marc Ellinghaus

GUT ZU WISSEN

Seit über zwei Jahren können übrigens beinahe vierzig verschiedene Gesundheits-Apps auf Rezept verschrieben werden. Sie werden „Digitale Gesundheitsanwendungen" oder kurz „DiGa" genannt.
Die hierfür entstehenden Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Unser Teppich und ich – und was das mit Dankbarkeit zu tun hat

Da hat der Maler gerade die Wand frisch gestrichen. Dann steigt die große Geburtstagsfeier. Aber der Enkel bringt Unruhe. Der Opa raunt ihm zu: „Geh doch mal nach nebenan. Da ist ein Tisch. Und Papier. Und Wachsmalstifte." Auf einmal war Ruhe. Endlich. Die Erwachsenen konnten plaudern. Ungestört. Auf einmal schaute die Oma nach nebenan – und zuckte zusammen: „Oh nein", schrie sie. Der Enkel hatte die frisch weiße Wand mit den Wachsmalstiften bunt bemalt.

An dieser Stelle rechnet man mit einer Standpauke, einer Gardinenpredigt. Mit laut erhobener Stimme und blankem Entsetzen.

Aber dann kommt der Opa – und reagiert ganz anders. Er lächelt, geht nach nebenan. Er nimmt einen schwarzen Wachsmalstift und malt einen Rahmen um die bunten Farben, die sein Enkel an die Wand gezaubert hat.

Warum tut er das? Der Opa sagt: „Das ist mein Geburtstagsbild. Ihr seid mein größtes Geschenk. Viel wertvoller als jede weiße Wand."

Und auch die Oma besinnt sich neu. Ihr wird deutlich, wie wertvoll der Enkel ist – und handelt ganz unerwartet.

Der Großvater in dieser Geschichte handelt liebevoll, rührig und dankbar. Er kann wahrscheinlich nur so reagieren, weil er weiß, was er an seiner Familie hat. Weil er dankbar ist für seine Freunde, seine Frau, seine Kinder und Enkel. Und für die Tatsache, dass er jetzt als Opa Geburtstag feiern darf – dass er wieder ein Jahr älter geworden ist und das im Kreis seiner Lieben genießen kann.

Ehrlich gesagt bin ich durch eine persönliche Erfahrung auf diese Idee gekommen. Und zwar haben wir uns einen neuen Teppich im Wohnzimmer gegönnt. Er war schrecklich teuer. Ich wollte noch zu meiner Frau sagen: „Sollen wir wirklich so viel Geld ausgeben?" Aber ich habe es mir verkniffen. Innerlich war mir aber immer bewusst, wie teuer der Teppich war. Besonders war es mir bewusst, wenn eines der Kinder mit einer Tasse Kakao durchs Wohnzimmer balancierte. Oder wenn unser jüngstes Familienmitglied keine Windel anhatte – oder wenn unsere männliche Katze „Jimmy Kater" durch die Wohnung tigerte und ich mich fragte, ob der Vierbeiner einen stillen Winkel suchte, in dem er seine Notdurft verrichten konnte.

Und wenn einem Mitglied der Familie mal ein Malheur passierte, war es nicht so weit her mit meiner Geduld und meiner Liebe. Dann merkte ich immer gleich, wie ich in meinem Kopf zu rechnen begann: Wenn noch x-mal so ein Missgeschick passiert, brauchen wir wieder einen neuen Teppich. Der Bodenbelag hält auf diese Weise höchstens noch Y Jahre. Und der ganze Spaß kostet dann Z Euro.

Aber eigentlich sind mir meine Kinder wichtiger als irgendein teurer Teppich. Definitiv. Vielleicht war ich zu wenig dankbar, dass ich sie habe. Kinder sind ein Geschenk. Und solange ich keine hatte, habe ich immer gedacht, dass einem als Vater stets klar sein müsste, dass ein Kind wertvoll ist. Und zwar wertvoller als etwa ein teurer Teppich.

Jedenfalls wurde mir das eines Tages bewusst. Dies durch eine Randbemerkung meiner Frau. Dann habe ich mir überlegt, wie ich gern wäre.

So hat sich die Geschichte rund um den Opa entfaltet, der so dankbar für seine Kinder ist, dass er sich über die bemalte Wand freut. Außerdem setzt er nochmals einen drauf und malt einen Rahmen drumherum. Und stiftet seine Frau damit ebenfalls zur Dankbarkeit an.

Nach wie vor freue ich mich über unseren schönen Teppich. Und nach wie vor bin ich auch froh darüber, wenn er sauber bleibt. Aber inzwischen merke ich, dass mein Blutdruck nicht mehr ganz so in die Höhe geht, wenn eine Kakaotasse durchs Wohnzimmer bewegt wird. Denn es gibt Wichtigeres als einen Teppich. Zum Beispiel die Menschen, die darauf gehen, tanzen oder Purzelbäume darüber schlagen.

Übrigens: Die eingangs erzählte Geschichte mit dem Geburtstagsbild auf der Wand finden Sie in meinem Buch „Ein Geschenk zum Geburtstag. Kurze Geschichten zum Vorlesen bei Demenz" (Reinhardt-Verlag: www.t1p.de/BestZeller). Wenn es Sie interessiert, können Sie dort auch herausfinden, wie die Großmutter reagiert hat. So wie dieser Opa und diese Oma wäre ich auch gern.

Uli Zeller

Uli Zeller

Seelsorger in einem Pflegeheim in Singen/Htw., Autor verschiedener Vorlesebücher für Menschen mit Demenz, Ratgeber für Betreuende.

Alle Bücher finden: Sie hier https://t1p.de/BestZeller

Rezept zum Sammeln

Sommer-Lachs mit Salat

Die Farben des Sommers auf dem Teller einfangen.

Mit dem Sommer verbinden wir wärmende Sonnenstrahlen und eine gewisse Leichtigkeit. Farben werden in dieser Jahreszeit intensiver wahrgenommen, wir erfreuen uns an reifen und damit gut schmeckenden Gemüsesorten.

Wenn Sie auf der Suche nach einem leckeren und gesunden Sommer-Rezept sind, dann könnte das hier das Passende für Sie sein. Der Lachs in Verbindung mit einem Salat ist als Mittagsgericht sehr beliebt und sorgt für einen guten Start in den Nachmittag.

.

Zutaten für 4 Personen:

Für den Salat:
400 g Cocktailtomaten
1 Salatgurke
1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb
1 Paprika, grün
1 Zwiebel, rot, mittelgroß

Für das Dressing:
60 ml Olivenöl
1 Zitrone, Saft davon
Salz und Pfeffer – zum Abschmecken

150–200 g Schafskäse
70 g entsteinte Oliven, schwarz
Oregano, als Trockengewürz – für den Schafskäse und zum Garnieren

Für den Lachs:
4 Lachsfilets
Rapsöl zum Braten
2 EL Butter
1 Zitrone, Saft davon

Zubereitung:

Zu Beginn **übergießen** Sie den **Schafskäse** mit etwas **Olivenöl und bestreuen ihn mit Oregano.** Danach schneiden Sie den Schafskäse in Würfel.
Die **Gurke** waschen und in kleine Stücke schneiden, Oliven bereithalten.
Die dreierlei **Paprika** ebenfalls waschen und putzen und in kurze Streifen schneiden.
Die **Zwiebel** in feine **Ringe** schneiden und die **Cocktailtomaten** halbieren.
Alle Zutaten in einer **Schüssel** miteinander **vorsichtig vermengen** oder nach Belieben auf einer **Servierplatte** oder einem **Servierteller** anrichten.
Für das **Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Salz** und **Pfeffer** anrühren, unter die **Zutaten mischen** oder darüber **gießen**.
Zum Schluss mit etwas **Oregano** bestreuen.

Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen, evtl. Gräten entfernen und mit einem Küchentuch vorsichtig abtupfen. Anschließend beidseitig ein wenig salzen.
Bei mittlerer Hitze das **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs hineinlegen und auf einer Seite für je 2–3 Minuten anbraten. Die Fischfilets jeweils vorsichtig wenden und für weitere 2–3 Minuten anbraten.
Die Hitze reduzieren und die **Butter** dazugeben. Sobald diese geschmolzen ist, den Lachs immer wieder damit übergießen.
Zum Schluss den Lachs mit etwas Pfeffer würzen und den **Zitronensaft** darüber träufeln.

Das Lachsfilet zum Salat anrichten.

Guten Appetit!

Sylvia Rauscher

VDW

Anzeige

eMotional. Für Klein & Groß

Echt weppig.

In unserer Produktfamilie ist für alle etwas Passendes dabei. Ob kleiner Stadtflitzer, komfortabler Dienstwagen oder Elektrofahrzeug bieten wir die passende Mobilitätslösung für Sie.

Mit acht Marken an Standorten in Stuttgart, Heilbronn, Waiblingen, Friesenheim und Augsburg stehen wir unseren Kunden seit über 50 Jahren rund ums Fahrzeug zur Seite.

Die Mobilmacher

Mit unseren elektrisierenden Angeboten für Gesundheits- & Sozialwesen bleiben Sie für Ihre Kunden mobil.

Profitieren Sie von dem Flottenaustauschprogramm „Sozial & Mobil“ der Bundesregierung für den Kauf rein batterieelektrischer Neufahrzeuge (BEV) im Gesundheits- und Sozialwesen gemäß Wirtschaftszweigklassifikation Q und sichern Sie sich attraktive Leasingangebote für Ihr Gewerbe.

Sprechen Sie uns an.

VDW | AUTOHAUS VON DER WEPPEN >>> DACIA SEAT CUPRA HYUNDAI KIA

Autohaus von der Weppen GmbH & Co. KG | Heilbronner Str. 305 | 70469 Stuttgart.
Renault Twingo E-Tech 100% elektrisch PAKET TECHNO 22 kWh, Elektro, 60 kW: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 16,0; CO2-Emissionen kombiniert (g/km): 0 (nach gesetzl. Messverfahren, Werte nach WLTP).
Dacia Spring Essential ELECTRIC 45, Elektro, Stromverbrauch kombiniert: 13,9 kWh/100 km; CO2-Emissionen kombiniert: 0 g/km (Werte nach WLTP)*.

Impressum

Herausgegeben von den Diakoniestationen in Stuttgart
Deckerstraße 27, 70372 Stuttgart
Telefon 0711 550385-0
info@ds-stuttgart.de
www.ds-stuttgart.de

Verantwortlich:
Armin Picht, Geschäftsführung

Redaktion:
Marc Ellinghaus, Sylvia Rauscher

Lektorat:
Diana Schmid

Bildnachweise:
Stock.adobe.com
Monkey Business, S. 24; DorSteffen, S. 21; Flaffy, S. 32/33; Song_about_summer, S. 20; Pixel-Shot, S. 28/29; Bilderstoeckchen, S. 13; Alonaphoto, S. 14; SewcreamStudio, S. 23/27; Bluedesign, S. 22; Beaunitta Van Wyk/peopleimages.com, S. 23; Fabio, S. 8/9; VICHIZH, S. 15/16/17; Sea Wave, S. 34; Fabio, S. 31
Shutterstock.com
Ground Picture, Titelseite; Ground Picture, S. 6/7
Istockphoto.com
Shapecharge, S. 10/11; Tatka_Go, S. 12
Diakoniestation Stuttgart S. 2, S. 32

Uli Zeller S. 31

Gestaltung:
MediaCom-Services GmbH

Unterstützungsformen für pflegende Angehörige

Informieren Sie sich zu weiteren, Sie unterstützenden Möglichkeiten:

- ❑ Pflegegeld, Pflegesachleistungen
- ❑ Hilfsmittel (Rollstuhl, Lifter etc.)
- ❑ Ersatzpflege, Kurzzeitpflege
- ❑ Hauswirtschaftliche Hilfen
- ❑ Tagespflege, Nachtpflege
- ❑ Mahlzeitendienst, Hausnotrufgerät

Ansprechpartner hierzu: Pflegekassen, Pflegestützpunkte, Diakoniestation Stuttgart, Krankenhaussozialdienste

Diakoniestation
Stuttgart

Diakoniestation Stuttgart
Geschäftsstelle
Deckerstraße 27
70372 Stuttgart

Zu erreichen unter:
Telefon 0711 550385-0

Checkliste „Pflege zu Hause“

Unterstützungsformen für pflegende Angehörige

Diakoniestation
Stuttgart

Kontaktieren Sie uns jederzeit gerne!

Unsere Pflegebereiche

Pflegebereich Bad Cannstatt, Wilhelmstr. 6,
70372 Stuttgart, Tel. 0711 550385-310

Pflegebereich Botnang, Eltinger Str. 4,
70195 Stuttgart, Tel. 0711 550385-320

Pflegebereich Degerloch, Große Falterstr. 6,
70597 Stuttgart, Tel. 0711 550385-330

Pflegebereich Feuerbach-Weilimdorf, Föhrichstr. 1,
70469 Stuttgart, Tel. 0711 550385-340

Pflegebereich Hedelfingen, Amstetter Str. 22,
70329 Stuttgart, Tel. 0711 550385-350

Pflegebereich Mitte-Süd, Tübinger Str. 84,
70178 Stuttgart, Tel. 0711 550385-360

Pflegebereich Mitte-Ost, Gablenberger Hauptstr. 77,
70186 Stuttgart, Tel. 0711 550385-370

Pflegebereich Möhringen, Filderbahnstr. 9,
70567 Stuttgart, Tel. 0711 550385-450

Pflegebereich Mühlhausen, Mönchfeldstr. 12,
70378 Stuttgart, Tel. 0711 550385-380

Pflegebereich Plieningen-Birkach, Schoellstr. 3,
70599 Stuttgart, Tel. 0711 550385-390

Pflegebereich Rohr, Reinbeckstr. 10,
70565 Stuttgart, Tel. 0711 550385-400

Pflegebereich Seidenstraße, Seidenstr. 73,
70174 Stuttgart, Tel. 0711 550385-410

Pflegebereich Sillenbuch, Gosheimer Weg 9A,
70619 Stuttgart, Tel. 0711 550385-420

Pflegebereich Untertürkheim, Großglockner Str. 3,
70327 Stuttgart, Tel. 0711 550385-430

Pflegebereich Vaihingen, Katzenbachstr. 30A,
70563 Stuttgart, Tel. 0711 550385-440

Tagespflege Vaihingen, Vaihinger Markt 14,
70563 Stuttgart, Tel. 0711 550385-720

Pflegebereich West, Vogelsangstr. 58,
70197 Stuttgart, Tel. 0711 550385-460

Krankenwohnung, Gablenberger Hauptstr. 104,
70186 Stuttgart, Tel. 0711 550385-710

Ergotherapie, Austr. 74,
70376 Stuttgart, Tel. 0711 550385-610

Mahlzeitendienst, Amstetter Str. 22,
70329 Stuttgart, Tel. 0711 550385-510

DiaNa, Gablenberger Hauptstr. 77,
70186 Stuttgart, Tel. 0711 550385-520

Diakonie Station Zuffenhausen

Diakoniestation Zuffenhausen, Ilsfelder Str. 10,
70435 Stuttgart, Tel. 0711 23050150