

Aufstieg durch Bildung: offene Hochschulen - Teilvorhaben Ostfalia  
Hochschule (OHaW)

"Bachelor Angewandte Pflegewissenschaften" - Upgrade  
Berufsbegleitende Studienangebote im „Blended Learning“- Format

**Wissenschaftliches Weiterbildungsprogramm (WWP) Frühe Hilfen in den  
Handlungsfeldern Gerontologie und Pflege - Zertifikat II**

## **Modul 2:**

*Frühe Hilfen für ein selbständiges Leben zu Hause – trotz  
Hilfebedarf.  
Gesundheitsförderliche und Präventive Ansätze für ältere  
Menschen in ihrer Lebenswelt.*

Das diesem Bericht zugrunde liegende Vorhaben wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung  
und Forschung unter dem Förderkennzeichen 16OH21035 gefördert.

Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei der Autorin.

## **Autorenprofil**

Nadine Hoppe, MA Public Health

### **Werdegang:**

Frau Nadine Hoppe erlangte im März 2017 den akademischen Grad Master of Arts im Fach Public Health an der Universität Bremen. Ihren wissenschaftlichen Schwerpunkt legte sie dabei auf die Bereiche Gesundheitsförderung und Prävention mit besonderem Interesse für die Thematik der Gesundheitskommunikation. In ihrem Master-Forschungsprojekt befasste sie sich mit der Arzt-Patienten-Kommunikation. Dieser Thematik widmete Frau Hoppe auch ihre Masterarbeit, in der sie in besonderem Maße auf die partizipative Entscheidungsfindung in der Brustkrebstherapie einging. Während ihrer Masterstudienzeit arbeitete sie als studentische Hilfskraft in den Bereichen Forschung, Lehre und Verwaltung sowie als Leiterin eines Statistiktutoriums. Zudem war sie in ehrenamtlichen Projekten für die DKMS sowie für das SOS Kinderdorf Wörpswede tätig. Zuvor absolvierte Frau Nadine Hoppe ein Bachelorstudium im Fach Public Health/ Gesundheitswissenschaften. Hierbei lag ihr Schwerpunkt ebenfalls im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Ihr Pflichtpraktikum absolvierte sie im Institut für Prävention und Leistungsdiagnostik in der BG Ambulanz in Bremen. In diesem Rahmen schrieb sie ihre Bachelorarbeit zur Prävention von Berufserkrankungen in der Pflege. Vor Beginn ihrer Studienzeit war Frau Hoppe als Augenoptikerin bei der Fielmann AG in Bremen tätig, wo sie auch während ihrer Studienzeit auf Minijobbasis weiterbeschäftigt war und aktuell noch immer ist.

**Modulverantwortliche:** Prof. Dr. rer. medic. habil. Martina Hasseler

**Dozentin:** Frau Lena Stange, M.Sc.

### **Kontakt:**

Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften,  
Fakultät Gesundheitswesen  
Rothenfelder Str. 6- 10  
38440 Wolfsburg  
Tel.: (05361) 8922 23250  
Fax: (05361) 8922 23251  
Email: m.hasseler@ostfalia.de

### **Impressum:**

Herausgeber: Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften,  
Fakultät Gesundheitswesen, Wolfsburg  
Auflage: 1. Auflage 2017

Für das Curriculare Konzept bildet die „Handreichung für Autorinnen und Autoren“ der berufsbegleitenden Studiengänge des Centers für lebenslanges Lernen (C3L) an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, die zentrale Grundlage.

### **Copyright:**

Vervielfachung oder Nachdruck auch auszugsweise zum Zwecke einer Veröffentlichung durch Dritte nur mit Zustimmung der Herausgeber, 2017.

### **Anmerkungen:**

- Die im Fließtext genannten und kursiv gedruckten Fremdwörter sind mit ihren Worterklärungen in einem Glossar im Anhang zu finden.
- Die am Ende jedes Kapitels aufgeführte Literatur kann zur Vertiefung der Lerninhalte des entsprechenden Kapitels genutzt werden. Zudem befinden sich im Anhang einige Links zu weiterführenden Internetseiten.
- Im Fließtext oder in den Arbeitsaufträgen befinden sich Stellenweise Internetlinks, die zur Bearbeitung der Lernkontrollen und Arbeitsaufträge genutzt werden müssen/können.
- Die Schlüsselbegriffe, die jedem Kapitel angehängt sind, kennzeichnen deren zentralen Lernziele.

Wolfsburg, Oktober 2017

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>1 Grundlagen und gesetzliche Rahmenbedingungen</b> .....	<b>5</b>
1.1 Lernziele.....	5
1.2 Einleitung.....	5
1.3 Basistext: Grundlagen und gesetzliche Rahmenbedingungen.....	6
1.3.1 Begriffsbestimmungen Gesundheitsförderung und Prävention.....	6
1.3.2 Gesetzliche Arbeitsgrundlage.....	9
1.4 Merksätze.....	13
1.5 Schlüsselbegriffe.....	13
1.6 Lernkontrollen.....	13
1.7 Arbeitsaufträge.....	14
1.8 Zusammenfassung.....	14
1.9 Literatur.....	15
<b>2 Präventive Maßnahmen zu Gewaltformen im Kontext der Pflege und Sorgearbeit</b> .....	<b>16</b>
2.1 Lernziele.....	16
2.2 Einleitung.....	16
2.3 Basistext: Präventive Maßnahmen zu Gewaltformen im Kontext der Pflege und Sorgearbeit.....	17
2.3.1 Gewaltformen in der Pflege und Sorgearbeit.....	17
2.3.2 Häufigkeit von Gewalt im Rahmen der häuslichen Pflege und Sorgearbeit.....	20
2.3.3 Ursachen und Risikofaktoren für Gewalt im Kontext der Pflege und Sorgearbeit.....	22
2.3.4 Maßnahmen zur Prävention von Gewalt im Kontext von Pflege und Sorgearbeit.....	24
2.4 Merksätze.....	27
2.5 Schlüsselbegriffe.....	28
2.6 Lernkontrollen.....	28
2.7 Arbeitsaufträge.....	28
2.8 Zusammenfassung.....	29
2.9 Literatur.....	30
<b>3 Prävention von altersbedingten Folgeerkrankungen</b> .....	<b>31</b>
3.1 Lernziele.....	31
3.2 Einleitung.....	31
3.3 Basistext: Prävention von altersbedingten Folgeerkrankungen.....	32
3.3.1 Medikamentenverordnungen/ Nachuntersuchungen.....	34



3.3.2	Kontrolle von Krankheitszeichen und Symptomen	35
3.3.3	Krankheitsspezifisches Ernährungsverhalten	37
3.3.4	Bewegung und körperliche Aktivität	39
3.4	Merksätze	41
3.5	Schlüsselbegriffe	41
3.6	Lernkontrollen	41
3.7	Arbeitsaufträge	42
3.8	Zusammenfassung	43
3.9	Literatur	43
<b>4</b>	<b>Aktivitäten und soziale Netzwerke in der Lebenswelt älterer Menschen</b>	<b>45</b>
4.1	Lernziele	45
4.2	Einleitung	45
4.3	Basistext: Aktivitäten und soziale Netzwerke in der Lebenswelt älterer Menschen	45
4.3.1	Verbreitete kommunale Angebote und ihre Bedeutung für die Selbstständigkeit im Alter	47
4.3.2	Kommunale Akteure und Anbieter von seniorenspezifischen Angeboten	50
4.3.3	Vernetzung und Kommunikation von seniorenspezifischen Angeboten auf kommunaler Ebene	50
4.4	Merksätze	53
4.5	Schlüsselbegriffe	53
4.6	Lernkontrollen	54
4.7	Arbeitsaufträge	54
4.8	Zusammenfassung	55
4.9	Literatur	55
<b>5</b>	<b>Hilfsmittel und Wohnkomfort zum Erhalt der Selbstständigkeit</b>	<b>58</b>
5.1	Lernziele	58
5.2	Einleitung	58
5.3	Basistext: Hilfsmittel und Wohnkomfort zum Erhalt der Selbstständigkeit	58
5.3.1	(Pflege)Hilfsmittelverzeichnis des GKV-Spitzenverbandes	59
5.3.2	Nicht im Hilfsmittelverzeichnis enthaltene Hilfsmittel	62
5.3.3	Wohnraumanpassung	64
5.4	Merksätze	68
5.5	Schlüsselbegriffe	68
5.6	Lernkontrollen	68
5.7	Arbeitsaufträge	69
5.8	Zusammenfassung	70
5.9	Literatur	70
<b>6</b>	<b>Pflege- und Unterstützungsleistungen für Betroffene und Angehörige</b>	<b>72</b>
6.1	Lernziele	72
6.2	Einleitung	72



6.3 Basistext: Pflege- und Unterstützungsleistungen für Betroffene und Angehörige.....	72
6.3.1 Die neuen Leistungen der Pflegekasse nach dem Pflegestärkungsgesetz II.....	73
6.3.2 Wohnen für Hilfe – ein alternatives Unterstützungssystem.....	79
6.3.3 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Instrumente zum Erhalt der Selbstbestimmung.....	81
6.4 Merksätze.....	83
6.5 Schlüsselbegriffe.....	83
6.6 Lernkontrollen.....	84
6.7 Arbeitsaufträge.....	84
6.8 Zusammenfassung.....	85
6.9 Literatur.....	86
<b>7 Einflussfaktoren von Gesundheit und Pflege im Alter.....</b>	<b>87</b>
7.1 Lernziele.....	87
7.2 Einleitung.....	87
7.3 Basistext: Einflussfaktoren von Gesundheit und Pflege im Alter.....	88
7.3.1 Sozialhilfe im Alter und bei Hilfe- oder Pflegebedarf.....	89
7.3.2 Sozialräumliche Stadt-Land-Unterschiede.....	94
7.3.3 Ältere Menschen mit Migrationshintergrund.....	96
7.4 Merksätze.....	98
7.5 Schlüsselbegriffe.....	99
7.6 Lernkontrollen.....	99
7.7 Arbeitsaufträge.....	100
7.8 Zusammenfassung.....	100
7.9 Literatur.....	101
<b>Literaturverzeichnis für das Gesamtmodul.....</b>	<b>102</b>

## Anhang

1) Informationsblatt „Nachbarschaftshilfe“ zur Erbringung zusätzlicher Entlastungsleistungen nach §45b SGB XI.....	i
2) Ausgewählte Stiftungen zur Förderung hilfe- und pflegebedürftiger Menschen.....	iii
3) Katalog möglicher wohnumfeldverbessernder Maßnahmen nach § 4 SGB XI.....	iv
4) Glossar.....	vii
5) Weiterführende Internetseiten.....	xi



### Abbildungsverzeichnis

Abb. 1:	Determinanten von Gesundheit.....	8
Abb. 2:	Verbesserungen im Zuge der Pflegestärkungsgesetze.....	12
Abb. 3:	Typisierung von Gewalt.....	17
Abb. 4:	Personengruppen, die laut Umfrageergebnissen des ZQP stärker vor Gewalt geschützt werden müssen.....	21
Abb. 5:	Umfrageergebnisse zu eigenem unangemessenem Verhalten in der Pflege.....	22
Abb. 6:	Leistungen zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf für pflegende Angehörige.....	79
Abb. 7:	Grundprämissen der interkulturellen Öffnung von Sozial- und Gesundheitseinrichtungen.....	98

### Tabellenverzeichnis

Tab. 1:	Arten der Prävention.....	6
Tab. 2:	Gewaltsituationen in der häuslichen Pflege und Sorgearbeit.....	19
Tab. 3:	Ursachen und Risikofaktoren für Gewalt in der Pflege.....	23
Tab. 4:	Maßnahmen und Ansätze zur Prävention von Gewalt in der häuslichen Pflege und Sorgearbeit.....	25
Tab. 5:	Wissen und Empfehlungen für die Beachtung der Medikamentenvorgaben und Nachuntersuchungen bei chronischen Erkrankungen.....	35
Tab. 6:	Empfehlungen für eine selbstständige Symptomkontrolle einer Erkrankung.....	36
Tab. 7:	Ernährungsempfehlungen und Wissensvermittlung in Abhängigkeit der vorliegenden Erkrankung.....	37
Tab. 8:	Empfehlungen zur Bewegung und körperlichen Aktivität in Abhängigkeit der Erkrankung.....	40
Tab. 9:	Bestandsaufnahme von seniorenbezogenen Angeboten in 180 Städten/ Gemeinden und Landkreisen.....	47
Tab. 10:	Zusammenfassung des Hilfsmittelverzeichnisses.....	60
Tab. 11:	Verschiedene, nicht im Hilfsmittelverzeichnis aufgeführte Hilfsmittel.....	62
Tab. 12:	Hilfsmittel zur Ausführung von Hobbies.....	63
Tab. 13:	Handlungsmuster in Abhängigkeit von ländlichen Problemlagen und Ressourcen.....	94
Tab. 14:	Handlungsmuster in Abhängigkeit von urbanen Problemlagen und Ressourcen.....	95
Tab. 15:	Tipps für den Umgang mit Sprachbarrieren.....	97



## Einleitung

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für körperliche und kognitive Einbußen sowie für chronische Erkrankungen. Damit wird Altern oft gleichgesetzt mit Multimorbidität und Pflegebedürftigkeit. Mit diesem negativen Altersbild sind häufig sehr defizitorientierte gesundheitliche oder soziale Hilfen verbunden, ohne dass die verbleibenden Potenziale im Alter berücksichtigt oder gefördert werden. Die meisten älteren Menschen wünschen sich, so lange wie möglich in der eignen Wohnumgebung verbleiben zu können und dabei ein größtmögliches Maß an Selbstbestimmung zu behalten. Hilfen, die in diesem Sinne vom Sozial-, Pflege- und Gesundheitswesen geleistet werden, sollten auf einem positiven Altersbild basieren und verbliebene Ressourcen und Potenziale individuell nutzen und fördern. Gleichzeitig müssen Risiken und Einschränkungen frühzeitig erkannt werden, um diese kompensieren und einer gesundheitlichen Verschlechterung präventiv entgegenwirken zu können.

Dabei geht es um frühe Hilfen, die eine krankheitsspezifische und/ oder soziale Abwärtsspirale vermeiden sowie die Gesundheit fördern. Kommunale Altenarbeit könnte dabei am Leitbild der Bundesinitiative „Frühe Hilfen“ ausgerichtet sein, in welchem lokale und regionale Unterstützungssysteme mit koordinierten Hilfeleistungen für Eltern und Kinder ab Beginn der Schwangerschaft angeboten werden, um Entwicklungsmöglichkeiten in der Gesellschaft sowie in der Familie frühzeitig und nachhaltig zu verbessern. Übertragen auf die Lebenswelt älterer Menschen, sollten Hilfe- und Unterstützungsleistungen ab Beginn einer Hilfe- oder Pflegebedürftigkeit vermittelt werden, um einer Verschlechterung des Hilfe-/ Pflegebedarfs entgegenzuwirken und auf diesem Wege die häusliche Selbstständigkeit und die gesellschaftliche Teilhabe zu fördern. Hierfür sollte ein Unterstützungssystem geschaffen werden, welches Beratungsangebote, Nachbarschafts- und Familienbeziehungen, kommunale Angebote, Wohnkomfort und Hilfsmittel sowie ggf. Leistungen der Pflegekasse und der Sozialhilfe vereint. Dabei ist es sehr wichtig, dass Angehörige der Hilfe- oder Pflegebedürftigen einbezogen und über Hilfs- und Unterstützungsleistungen, speziell für pflegende Angehörige, aufgeklärt werden. Häufig fehlt Betroffenen und deren Angehörigen das nötige Wissen über vorhandene Angebote sowie über Leistungsansprüche. Dies ist insbesondere bei vulnerablen Personenkreisen der Fall, die bereits von schlechteren gesundheitlichen und sozialen Bedingungen betroffen sind. Daher ist es wichtig, dass Angebote und Leistungen direkt an Betroffene herangetragen und in klientenzentrierter Sprache vermittelt werden.

Den Themen der Gesundheitsförderung, der sozialen Teilhabe und des selbstständigen Wohnens im Alter kommt durch das Präventionsgesetz und durch das zweite und dritte Pflegestärkungsgesetz nochmals eine besondere und aktuelle Bedeutung zu. Akteure in der Altenhilfe sind aufgerufen in diesem Rahmen zu handeln und Pflegekassen sind gesetzlich verpflichtet hierfür einen bestimmten finanziellen Rahmen zu schaffen.





Ihnen als Teilnehmer/in dieses Moduls und gleichzeitig als Fachkraft im Gesundheits-, Pflege- und Sozialwesen kommt hierfür eine bedeutende Rolle zu. Häufig bekommen Sie einen sehr guten Einblick in persönliche Lebenslagen sowie in die Ressourcen und Probleme hilfe- oder pflegebedürftiger älterer Menschen. Im Sinne Ihres gesundheitsförderlichen Berufsverständnisses sollten diese Einblicke genutzt werden, um Hilfe- und Unterstützungsleistungen für den Erhalt der häuslichen Selbstständigkeit älterer Menschen zu koordinieren und zu vermitteln. Insbesondere im Rahmen des dritten Pflegestärkungsgesetzes erhalten die Kommunen und mit diesen das kommunale Gesundheits-, Pflege- und Sozialwesen sogar eine gesetzliche Handlungspflicht, die Daseinsvorsorge stärker auf das Gebiet der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen auszurichten.

Um diesen gesetzlichen Auftrag erfüllen zu können, bedarf es an Wissen und Kompetenzen, die Sie als Fachkräfte aus dem Gesundheits-, Pflege- und Sozialwesen in die Lage versetzen, den individuellen Hilfebedarf in der Häuslichkeit sowie zur gesellschaftlichen Teilhabe in der Lebenswelt älterer Menschen zu bestimmen. Darüber sollen angemessene Hilfsangebote im Rahmen von Informations- und Beratungsgesprächen vermittelt sowie eine Empfehlung/Stellungnahme gegeben werden. Hierfür bieten die einzelnen Teile und Aufgaben dieses zweiten Moduls des Zertifikatsprogramms eine Wissens- und Kompetenzgrundlage, die zusammengefasst als ein ganzheitlicher Ansatz in der Gesundheitsförderung und Prävention älterer hilfe- oder pflegebedürftiger Menschen bietet. In diesem Modul wird es dabei hauptsächlich um relativ gesunde ältere Menschen gehen, die trotz eines vorhandenen Hilfe- oder Pflegebedarfs mit den geeigneten Mitteln und Hilfen ihre häusliche Selbstständigkeit erhalten können. Die Gesundheitsförderung und Partizipation älterer Personen, die bereits einen Platz in einem stationären Pflegeheim haben, ist Teil des ersten Moduls dieses Zertifikatsprogramms. Ebenso wird es hier nicht um schwer an Demenz erkrankte Personen gehen, für deren gesundheitliche und pflegerische Versorgung ein sektorenübergreifendes Schnittstellenmanagement nötig ist, welches vor allem auf die Partizipation, Stärkung und Begleitung von Hauptpflege- und Stellvertreterpersonen ausgelegt ist. Dies sind Inhalte des dritten Moduls, wobei die einzelnen Themen aller drei Module sich überschneiden können.

Um eine Wissens- und Kompetenzgrundlage für die Ziele dieses Moduls zu schaffen, gliedert sich der Inhalt wie folgt:

Das **erste Kapitel** befasst sich mit der aktuellen gesetzlichen Lage zu dieser Thematik, was eine Arbeitsgrundlage bietet und diesem Modul seine Daseinsberechtigung verleiht.

Im **zweiten Kapitel** wird es um die Erkennung von Risikofaktoren für Gewalt in der Pflege gehen sowie um Maßnahmen zur Prävention ebendieser.

Im **dritten Kapitel** geht es um die typischen Alterserkrankungen sowie um die Vermittlung von Gesundheitskompetenz, welche zur Vermeidung von Folgeerkrankungen beitragen kann.



Die Bedeutung der Lebenswelt mit ihren Aktivitätsangeboten und sozialen Netzwerken wird im **vierten Kapitel** erläutert. Dabei geht es vor allem um die Gesundheitsförderung durch Ernährung, Bewegung und kognitive Aktivität im Rahmen der gesellschaftlichen Teilhabe.

Die Inhalte des **fünften Kapitels** bieten einen Überblick über Hilfsmittel und Möglichkeiten der Wohnraumanpassung, welche eine Selbstständigkeit in der eigenen Wohnumgebung ermöglichen. Vor allem werden diesbezüglich verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten geklärt, um auch finanziell schwächer gestellten Personen diese Vorteile zu ermöglichen.

Im **sechsten Kapitel** werden vorrangig die Leistungen der Pflegekasse vorgestellt, die sich im Rahmen des zweiten Pflegestärkungsgesetzes seit dem 01. Januar 2017 stark verändert haben. Hier geht es vor allem um eine adäquate Vermittlung von nebeneinanderbestehenden Leistungsansprüchen, um ein möglichst individuell an den Klienten ausgerichtetes Unterstützungssystem aufzubauen. Weiterhin wird ein alternatives bzw. ergänzendes Unterstützungsprojekt vorgestellt, welches die Bildung von generationsübergreifenden Wohngemeinschaften fördert. Darüber hinaus wird die Möglichkeit und Bedeutung zur Aufsetzung einer Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsverfügung sowie einer Patientenverfügung erläutert. Auch dies hat einen unterstützenden Charakter, da hierüber der eigene Wille schriftlich festgelegt werden kann, um auch für Zeiten der Geschäfts- und Entscheidungsunfähigkeit die Selbstbestimmung zu wahren.

Die Wechselwirkungen zwischen Gesundheit und sozioökonomischem Status, mit besonderem Blick auf das Alter und einer bestehenden Hilfe- oder Pflegebedürftigkeit, werden im **siebten und letzten Kapitel** besprochen. Hierbei geht es hauptsächlich um den Abbau von sozialen und gesundheitlichen Ungleichheiten. In diesem Rahmen werden Leistungen der Sozialhilfe zusammengefasst, die zur Verbesserung der ökonomischen Situation dienen und zum Erhalt der häuslichen Selbstständigkeit beitragen. Weiterhin werden Maßnahmen und Konzepte vorgestellt, die zum Abbau gesundheitlicher Ungleichheiten beitragen können, die durch soziodemografische Unterschiede entstehen.

Mit erfolgreichem Abschluss des Moduls sollten Sie als Teilnehmer/in...

- ein Interesse für die Bedeutung der häuslichen Selbstständigkeit sowie der gesellschaftlichen Teilhabe im Sinne der psychosozialen Gesundheit älterer hilfe- oder pflegebedürftiger Menschen aufgebaut haben
- die diesbezügliche Rolle der Lebenswelt älterer Menschen mit Hilfebedarf und ihrer sozialen Netzwerke kennen und nutzen können
- typische Einflussfaktoren und Einschränkungen im Alter erkennen können, die das selbständige Wohnen beeinträchtigen
- Risikogruppen und Potenziale im Alter benennen können und sich ein Wissen bezüglich zielgruppenspezifischer und ganzheitlicher Hilfsangebote und Programme im Bereich des selbständigen Wohnens und der gesellschaftlichen Teilhabe angeeignet haben
- mit zielgruppenspezifischen Alltagshilfen vertraut sein

- ein Verständnis und Interesse für den Zugang zu und die Zugangsberechtigungen für gesetzliche Leistungen zum Erhalt des selbstständigen Wohnens entwickelt haben
- alternative Finanzierungsmöglichkeiten sowie alternative oder ergänzende Unterstützungssysteme für notwendige Hilfen und Hilfsmittel kennen
- in der Lage sein, individuelle Hilfebedarfe aber auch Ressourcen zu erkennen, um in klientenzentrierten Informations- und Beratungsgesprächen die nötigen Unterstützungssysteme erörtern und daraufhin aufbauen zu können