

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation Sinsheim e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Auch in dieser Ausgabe erwarten Sie wieder interessante Beiträge zu wichtigen Pflegethemen: Unter anderem stellen wir Ihnen unsere Nachbarschaftshilfe vor. Wir beleuchten Fragen rund um das Thema Schmerz und geben gut verständliche Antworten zur elektronischen Patientenakte. Wir möchten Sie mitnehmen in unseren Alltag – und in die Projekte und Veränderungen, an denen wir derzeit arbeiten. Leichter wird unsere Arbeit nicht, doch wir haben die Chance, aktiv Einfluss zu nehmen und vorausschauend zu denken. Deshalb investieren wir intensiv in die Ausbildung und beteiligen uns an innovativen Projekten, um die Pflege der Zukunft nachhaltig zu gestalten. Im Mittelpunkt steht für uns dabei immer die Frage, wie wir unsere Patientinnen und Patienten unterstützen können, damit sie imstande sind, möglichst lange ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden zu führen. Diese Aufgabe erfüllt uns sehr und wir sind dankbar, daran mitwirken zu dürfen.

Es grüßen Sie herzlich

**Michaela Becker** Jutta Herth  
Geschäftsführerin Pflegedienstleitung



AUSGABE 42 | 2026

UNSERE THEMEN

- **Schmerzen**  
Erkennen und lindern
- **Einfach erklärt**  
ePA – elektronische  
Patientenakte

Die Leiterinnen der Nachbarschaftshilfe Wencke Speer und Birgit Heßler (3. u. 4. v. l.) mit ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

Das Ehrenamt trägt uns alle

## Große Hilfe – direkt nebenan

Unsere Nachbarschaftshelferinnen und -helfer sind da, wenn im Alltag Unterstützung gebraucht wird. Verlässlich, nah und mit viel Herz steht das ehrenamtliche Team bereit.

**Zum Team** der Sozialstation mit insgesamt 330 Mitarbeitenden gehören viele engagierte Ehrenamtliche: Rund 70 Frauen und Männer jedes Alters setzen sich stundenweise für unsere Patientinnen und Patienten ein. Geleitet wird das Team von Birgit Heßler und Wencke Speer. Ihr Büro in unserer Geschäftsstelle im „Stadtpark“ in der Friedrichstraße 19 ist die zentrale Anlaufstelle für alle Ehrenamtlichen. Die beiden Leiterinnen sind hervorragend vernetzt und koordinieren sowohl gut geplante wie auch kurzfristige Betreuungseinsätze.

Unsere Nachbarschaftshelferinnen und -helfer unterstützen viele Menschen und entlasten zuverlässig die Angehörigen. Zu den vielfältigen Aufgaben gehören die Betreuung in Familien mit pflegebedürftigen Kindern oder demenzkranken Menschen, die Begleitung von Seniorinnen und Senioren, beispielsweise auf einem Spaziergang oder zu Arztbesuchen, sowie Unterstützung beim Einkaufen.

**Für ihren Einsatz** erhalten unsere Alltagsbegleiterinnen und -begleiter eine finanzielle Aufwandsentschädigung in Form einer Ehrenamtspauschale, die entstandene Kosten ausgleicht. Der tatsächliche Zeitaufwand und die Motivation gehen jedoch weit darüber hinaus: Die Ehrenamtlichen möchten sich bewusst gesellschaftlich engagieren, für andere da sein und Menschen zeigen, dass sie wertvoll sind. Es ist eine erfüllende und sinnstiftende Möglichkeit, einen Teil der Freizeit zu gestalten.

**Da der Pflege-** und Betreuungsbedarf in den kommenden Jahren stark steigen wird, sind wir immer auf der Suche nach Menschen, die sich engagieren möchten. Wir arbeiten intensiv daran, genügend



Gemeinsam einkaufen

Mitarbeitende für die wachsende Zahl von Patientinnen und Patienten zu gewinnen. Wir legen großen Wert auf die Ausbildung neuer Fachkräfte und werben aktiv für die Mitarbeit in unseren Teams. Unsere Ehrenamtlichen bringen sich zeitlich sehr unterschiedlich ein: Von zwei Stunden im Monat bis zu mehreren Einsätzen pro Woche – alles ist möglich, je nach persönlicher Situation.

➔ **Wenn Sie einen Teil Ihrer Freizeit in ein Ehrenamt investieren möchten, laden wir Sie herzlich in unser Team der Alltagsbegleiter ein. Melden Sie sich einfach telefonisch bei unseren Teamleiterinnen oder schreiben Sie eine E-Mail und vereinbaren Sie einen Infotermin mit Birgit Heßler oder Wencke Speer.**

➔ **Telefon: 07261 6595611  
Mail: [alltagshilfen@sozialstation-sinsheim.de](mailto:alltagshilfen@sozialstation-sinsheim.de)**

**Karin Schröter**

**Pflegedienstleiterin in Waldangeloch**

„Ich bin bei der Sozialstation vollständig angekommen – mit viel Energie, Freude und einer großen Offenheit für die Begegnungen mit Patientinnen, Patienten und Angehörigen“, so Karin Schröter. Bereits im Juni 2024 kam die erfahrene Krankenschwester zur Sozialstation. Viele Jahre war sie als Pflegedienstleiterin in einer stationären Pflegeeinrichtung tätig, bevor sie nach einer Auszeit den Wechsel in die ambulante Pflege wagte. Neben der Verantwortung für das große Team in Waldangeloch engagiert sich Karin Schröter in der Weiterentwicklung der Pflegequalität: Sie gibt Fortbildungen zu Hygiene- und Pflegethemen, schult Kolleginnen bei Einsätzen und unterstützt sie dabei, ihre Pflegedokumentationen zu optimieren.

**Kontakt:**

Kirchliche Sozialstation Sinsheim e.V. • [www.sozialstation-sinsheim.de](http://www.sozialstation-sinsheim.de)

Brückenstraße 3 • 74889 Sinsheim • Tel. 07265 2139700 und 07261 6595800 • Fax 07265 2139780 • [info@sozialstation-sinsheim.de](mailto:info@sozialstation-sinsheim.de)

Geschäftsführerin: Michaela Becker • Pflegedienstleiterin: Jutta Herth

Volksbank Kraichgau eG • IBAN DE63 6729 2200 0080 2448 00 • BIC GENODE61WIE

Es gibt Möglichkeiten, Schmerzen zu lindern

## Das tut richtig gut!



Schmerzen im Alter sind kein Schicksal, das man einfach akzeptieren muss. Es gibt viele Möglichkeiten, Leiden zu lindern und Lebensqualität zu verbessern. Wenn Angehörige bei ihren pflegebedürftigen Liebsten genau hinschauen und nachfragen, ist der erste Schritt bereits getan.



### WIE ENTSTEHEN CHRONISCHE SCHMERZEN?

Manchmal ist bei chronischen Schmerzen klar, woher sie kommen, etwa bei Arthrose oder rheumatoider Arthritis. Oft aber entwickeln sich Schmerzen auch schleichend. Sie werden über die Zeit stärker, kommen häufiger und breiten sich im Körper aus. Dann ist der ursprüngliche Auslöser in vielen Fällen gar nicht mehr auszumachen. Die Schmerzen haben sich verselbstständigt. Lange anhaltende Schmerzen können im Nervensystem Spuren hinterlassen. Die Nerven werden empfindlicher, schlagen schneller Alarm, selbst bei Dingen, die früher kein Problem waren. Man spricht manchmal vom Schmerzgedächtnis. Dazu kommt, dass sich Nerven nach Verletzungen umbauen können und plötzlich Signale als Schmerz weiterleiten, die vorher harmlos waren. Außerdem verändert Dauerstress die Schmerzverarbeitung im Gehirn. Der Körper ist ständig im Alarmmodus und dann fühlt sich alles intensiver an.

Bei älteren pflegebedürftigen Menschen sind chronische Schmerzen verbreitet, weil mehrere Ursachen zusammenkommen. Ältere leiden oftmals unter Krankheiten wie Arthrose, Osteoporose, Neuropathien, chronischen Wunden oder Tumoren – häufig auch unter mehreren Krankheiten gleichzeitig. Zu diesen körperlichen Problemen können psychische und soziale Faktoren hinzukommen, die das Potenzial haben, den Schmerz zu verstärken. Zwar nehmen ältere Menschen Schmerzen etwas später und schlechter wahr als Jüngere, gleichzeitig empfinden sie starke Schmerzen eher als nicht mehr erträglich. Trotzdem leben viele Ältere über Monate oder sogar Jahre mit Schmerzen. Das bleibt oft nicht ohne Folgen. Die Beweglichkeit wird schlechter, die Selbstständigkeit im Alltag ist weiter eingeschränkt und die Lebensqualität kann sinken. Dazu kommen manchmal neue Beschwerden wie Bluthochdruck, Schlafprobleme, Stürze, innere Unruhe oder depressive Gedanken. All das kann die Schmerzen wiederum verstärken. Der Pflegealltag für die Betroffenen und die Angehörigen wird mühsamer und häufig steigt der Pflegebedarf. Deshalb ist es wichtig, Schmerzen so gut wie möglich zu lindern – und dafür gibt es viele Strategien.

### Viele sprechen nicht über ihre Schmerzen

Um Schmerzen zu verringern, ist es zunächst einmal wichtig, sie überhaupt zu erkennen. Viele Betroffene sprechen nicht über ihre Schmerzen,

weil sie denken, Schmerzen gehörten im Alter einfach dazu. Andere schweigen, weil sie nicht weiter zur Last fallen wollen. Aus Angst vor Nebenwirkungen und Abhängigkeiten vermeiden manche Betroffene auch Medikamente oder lehnen sie ab.



### ANGST TUT WEH

Angst vor Schmerz kann selbst Schmerz auslösen. Auch wenn es keinen direkten körperlichen Auslöser gibt, kann das Gehirn Schmerz erzeugen, wenn es Gefahr vermutet. Es will schützen und meint es gut, übertreibt aber dabei. Das Gehirn reagiert auf eine erwartete Bedrohung und sendet echte Schmerzsignale. Dabei machen Gefühle einen großen Unterschied:

- Stress, Überforderung und Einsamkeit verstärken Schmerzen.
- Verständnis, gute Gespräche mit Freunden, positive Gedanken, schöne Erlebnisse oder Musik können von Schmerzen ablenken oder sie sogar für eine Weile vergessen machen.

**Noch schwieriger** wird es bei Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Sie können ihre Schmerzen meist gar nicht richtig benennen. Deshalb ist der Blick der Angehörigen so wichtig und wertvoll.

**Unruhe, Schonhaltungen,** vermehrtes Schwitzen, Weinen oder Rückzug können Hinweise auf Schmerzen sein. Ruhiges Nachfragen und ernsthaftes Zuhören sind dann ein erster wichtiger Schritt. Daniela Sulmann, Geschäftsführerin und Pflegeexpertin im Zentrum für Qualität in der Pflege erklärt: „Angehörige sollten regelmäßig genau nach Schmerzen fragen – und gerade bei Menschen mit Demenz auf nonverbale Hinweise achten. Es ist empfehlenswert, in einem Schmerztagbuch Häufigkeit und Stärke von Schmerzen festzuhalten.“ In einem solchen Schmerztagbuch können An-



### WARUM BEWEGUNG HILFT

Wer Schmerzen hat, will sich schützen. Weniger machen und Kräfte sparen. Bei chronischen Schmerzen ist jedoch sanfte, regelmäßige Bewegung sehr wichtig. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um die Bewegung, die individuell guttut und machbar ist. Das hilft, weil

- der Körper schmerzlindernde Stoffe ausschüttet.
- Muskeln, Knochen und Knorpel besser versorgt werden.
- Beweglichkeit und Gleichgewicht erhalten bleiben – was im Alltag besonders wichtig ist.
- Bewegung auch der Seele guttut.

### SCHMERZSKALA



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

kein Schmerz

stärkster vorstellbarer Schmerz

### SCHMERZEN EINSCHÄTZEN

Um einzuschätzen, wie sehr ein pflegebedürftiger Angehöriger unter Schmerzen leidet, können Sie auf bestimmte Skalen zurückgreifen. Bei der numerischen Skala bewertet man den Schmerz mit Zahlen von 0 bis 10. Bei der sogenannten verbalen Skala beschreibt man den Schmerz mit Worten wie „keine“, „mäßige“ oder „sehr starke“ Schmerzen. Weil Schmerz sehr individuell empfunden wird, ist es neben der Stärke auch wichtig zu fragen, wie der Mensch den Schmerz erlebt und was er für sein Leben bedeutet, also die Qualität des Schmerzes zu ermitteln:

- Wie wird der Schmerz empfunden?
- Welche Bedeutung hat der Schmerz für den Betroffenen?
- Wo und wann tritt er auf?
- Welche Beeinträchtigungen bringt der Schmerz mit sich?

Vor allem bei chronischen Schmerzen ist entscheidend, was der pflegebedürftige Angehörige noch als erträglich empfindet und welche Aktivitäten dadurch beeinträchtigt sind. Derselbe Zahlenwert kann von verschiedenen Menschen ganz unterschiedlich erlebt werden: Für die eine Person ist ein Schmerz von „3“ kaum der Rede wert, für jemand anderen kann er schon sehr schlimm sein. Wenn ein an Demenz erkrankter Mensch keine verlässliche Selbstausskunft mehr geben kann, ist es wichtig, darauf zu achten, ob das Verhalten desjenigen verändert ist. Menschen mit Demenz können auf die Frage „Hast du Schmerzen?“ auch mit „Nein“ antworten, obwohl sie Schmerzen spüren, weil sie die Frage bzw. die Bedeutung des Wortes „Schmerz“ nicht mehr verstehen.

gehörige aufschreiben: Wann treten Schmerzen auf? Wie stark sind sie? Was hilft, was eher nicht? Diese Beobachtungen sind wichtig für Ärztinnen, Ärzte und andere Fachleute, um die richtige Behandlung zu finden. Von verschiedenen Anbietern gibt es kostenfreie Vorlagen für ein Schmerztagbuch.

### Was gegen Schmerzen hilft, ist individuell

**Welche Maßnahmen** gegen Schmerzen helfen, hängt von der Ursache, der Schmerzstärke und ganz individuell vom Menschen ab. Es können Medikamente sein, aber auch Wärme oder Kälte, Bewegung, Massagen, Entspannungsübungen oder einfach Zuwendung und Nähe. Manchmal hilft auch psychologische Unterstüt-

zung. Oft ist es eine Kombination aus mehreren Maßnahmen, die den Alltag spürbar erleichtert. Um eine wirksame Behandlung möglichst gut zu planen und umzusetzen, ist eine Zusammenarbeit zwischen dem betroffenen Menschen, den pflegenden Angehörigen und Fachleuten wie Ärztinnen und Ärzten, Pflegefachkräften und Physiotherapeuten wichtig. Pflegenden Angehörige können Schmerzen vorbeugen, indem sie bei der Pflege zu Hause achtsam und vorsichtig sind. Dafür können beispielsweise Pflegeschulungen der Sozialstation geeignete Techniken und Wissen vermitteln. Auch eine professionelle Pflegeberatung oder eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schmerzen können Sicherheit geben und entlasten. |

Redaktion: Sabine Anne Lück  
© GEPFLEGT ZU HAUSE



### WEITERE INFOS UND ANLAUFSTELLEN

- Ihre haus- oder fachärztliche Praxis, beispielsweise für Orthopädie oder Neurologie sowie Schmerzzentren, Physio-, Ergo- oder Psychotherapie und die Sozialstation, wenn es um professionelle Pflege geht
- Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.: [www.schmerzgesellschaft.de](http://www.schmerzgesellschaft.de) mit vielen Infos und Broschüren zum Thema
- Schmerzhotline der Barmer Krankenversicherung: 0800 84 84 111 – kostenfrei und offen für alle
- Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP): Ratgeber „Schmerzen bei älteren pflegebedürftigen Menschen“ kostenfrei im Online-Shop unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) als Download oder Broschüre

Wie funktioniert die elektronische Patientenakte?



# Die wichtigsten Antworten

In der Praxis gibt es zur elektronischen Patientenakte viele Fragen. Wir haben die wichtigsten und häufigsten für Sie gesammelt und kurz und verständlich beantwortet.

**Schon viel wurde** über die elektronische Patientenakte (ePA) geschrieben und diskutiert. Man könnte fast den Eindruck haben, es sei schon alles gesagt. Doch ganz im Gegenteil geht die Nutzung der elektronischen Patientenakte gerade erst los. Per Gesetz sind Ärztinnen und Ärzte, Krankenhäuser, Apotheken und andere sogenannte Leistungserbringer wie beispielsweise Psychotherapeutinnen und -therapeuten seit Oktober 2025 verpflichtet, die elektronische Patientenakte mit Daten zu befüllen. Doch hängt es sehr von der einzelnen Praxis ab, ob das wirklich geschieht, denn politisch und organisatorisch gilt auch das laufende Jahr 2026 noch als Einführungsphase. Besonders die Krankenhäuser arbeiten vielfach noch an der technischen Ausstattung und werden die ePA erst schrittweise einführen. Jetzt ist also genau der richtige Zeitpunkt, um sich mit der Frage zu beschäftigen, ob Sie die ePA nutzen möchten und wie sie genau funktioniert.

## 1. Muss ich die ePA haben?

Nein, die ePA ist nicht verpflichtend. Wenn Sie sich dagegen entscheiden, müssen Sie bei Ihrer Krankenkasse Widerspruch gegen die Anlage oder Weiterführung der ePA einlegen. Sie können auch einzelnen Funktionen widersprechen, beispielsweise dem Speichern von Daten zu Forschungszwecken oder dem Zugriff bestimmter Praxen oder Krankenhäuser.

## 2. Wie kann ich die ePA nutzen?

Wenn Sie der Anlage oder Weiterführung der ePA nicht widersprechen, wird die Akte automatisch angelegt und Ärztinnen, Ärzte oder Krankenhäuser befüllen sie. Die ePA ist also da und läuft im Hintergrund. Das ist die sogenannte passive Nutzung. Im Unterschied dazu können Sie die ePA aktiv nutzen, das heißt, Sie installieren die entsprechende App, melden sich an und können die Inhalte einsehen, den Zugriff steuern und Inhalte verwalten.

## 3. Was brauche ich, um die ePA-App zu nutzen?

- Smartphone oder Tablet mit Betriebssystem ab Android 10/11 (manchmal auch höher) oder ab iOS 17.0/18.0
- NFC-fähige elektronische Gesundheitskarte mit PIN oder elektronischer Personalausweis mit PIN
- Für die Nutzung ist ein Identifizierungsverfahren bei Ihrer Krankenkasse erforderlich.

- Tipp: Wenn eine Geschäftsstelle Ihrer Krankenkasse vor Ort ist: Informieren Sie sich dort und lassen Sie sich helfen.

## 4. Kann sich jemand anders um meine ePA kümmern?

Ja, es gibt eine Vertretungsfunktion, wenn beispielsweise ein pflegender Angehöriger sich darum kümmern soll. Die Person, die Sie vertreten soll, kann das in ihrer eigenen ePA-App einrichten (auch wenn Sie nicht in derselben Krankenkasse sind) oder Sie können die Vertretung in Ihrer App benennen.

## 5. Was sind die Vorteile der ePA?

Alle Befunde und Dokumente sind an einem zentralen Ort gespeichert wie in einem gut sortierten Aktenordner. Die ePA kann jedoch im Unterschied zum Aktenordner von jedem beliebigen Ort aus eingesehen werden und die Unterlagen liegen bei einer ärztlichen Behandlung sofort vor. Wenn die ePA flächendeckend von allen Arztpraxen, Kliniken und Apotheken genutzt wird, ist der Austausch von medizinischen Daten leichter. Dadurch können gegebenenfalls Mehrfachuntersuchungen vermieden werden. Daten aus dem E-Rezept werden automatisch in eine Medikationsliste übernommen. In der ePA können auch Hinweise auf eine Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und einen Organspendeausweis eingetragen werden.

## 6. Und die Nachteile?

Das Aktivieren der App ist relativ komplex. Es erfordert mehrere Schritte und es können mehrere Apps notwendig sein, beispielsweise zusätzlich eine Identifikations-App. Ein anderer Punkt betrifft die Datensicherheit: Auch wenn die Daten gut geschützt sind, 100 Prozent sicher ist nichts. Sensible Gesundheitsdaten könnten gehackt oder missbraucht werden. |

Autorin: Sabine Anne Lück  
© GEPFLEGT ZU HAUSE



» Jede Krankenkasse bietet eine eigene ePA-App an, die Sie über den Google Play Store oder den App Store herunterladen können.

### IMPRESSUM

**HERAUSGEBER**

V.i.S.d.P.: Diakoniestation Lahr gGmbH, Lahr  
Telefon 07821 93650

Evangelische Sozialstation Eppingen e.V.,  
Eppingen, Telefon: 07262 2523000

Evangelische Sozialstation  
Nördliche Bergstraße gGmbH,  
Hemsbach, Telefon 06201 843992-0

Kirchliche Sozialstation Sinsheim e.V.,  
Sinsheim, Telefon 07265 2139700

Auflage: 3.000 Exemplare

**Konzept, Redaktion, Gestaltung:**

Lück + Sitz Medien Partnerschaft  
Journalistin und Grafik-Designerin,  
info@gepflegt-zu-hause.de  
Telefon 02224 987440