

Ihre Pflegezeitung



Themen

- **Begrüßung**
- **Frühling zieht ein**
- **Unser Tipp:** Beweglich bleiben
- **Aus unseren Einrichtungen:**
Wir ziehen um
Wir haben Besuch
- **Beratung und Pflege:** Sturz und Sturzprophylaxe



Sehr geehrte Damen und Herren,

der Frühling ist in vollem Gange und zieht so manche Veränderung nach sich. Man denkt an Saft und Kraft und an das Erstarren der Natur. Die Welt wird wieder grüner und bunter! Die Tage werden wieder länger und sonniger! Die Blumen wagen sich aus dem Erdboden hinaus, die Vögel bauen ihre Nester und die Menschen genießen, dass alles zum Leben erwacht und bekommen Lust, nach einem langen und trägen Winter, selber wieder aktiv zu werden. Nicht aufgeben, sondern das Leben in Fülle annehmen, sich in den Kreislauf der Natur begeben und aktiv den Herausforderungen stellen, die der Alltag mit sich bringt.

In Bewegung bleiben – unter diesem Leitgedanken möchten wir Sie mit hineinnehmen in die 1. Ausgabe der Pflegezeitung in diesem Jahr. Wir laden Sie zu einem Spaziergang in die grüne Natur ein, wir informieren Sie über das so wichtige Thema „Sturz und Sturzprophylaxe“ und berichten in gewohnter Weise über die Geschehnisse in unseren Einrichtungen – auch hier bleiben wir beweglich.

Wir wünschen Ihnen sonnige und bewegungsreiche Frühlingstage und ein frohes und gesegnetes Osterfest.

Es grüßt Sie herzlich


Volker Münker


Roland Nöh



Frühling!

*Was rauschet, was rieselt, was rinnet so schnell?
 Was blitzt in der Sonne? Was schimmert so hell?
 Und als ich so frage, da murmelt der Bach:
 „Der Frühling, der Frühling, der Frühling ist wach!“*

*Was knospet, was keimet, was duftet so lind?
 Was grünet so fröhlich? Was flüstert im Wind?
 Und als ich so fragte, da rauscht es im Hain:
 „Der Frühling, der Frühling, der Frühling zieht ein!“*

*Was klingelt, was klaget, was flötet so klar?
 Was jauchzet, was jubelt so wunderbar?
 Und als ich so fragte, die Nachtigall schlug:
 „Der Frühling, der Frühling!“ – da wusst' ich genug!*

Heinrich Seidel

UNSERE TIPP:

Beweglich bleiben

Ein Spaziergang durch die grüne Natur

Heute Morgen heißt es: Weg mit der Frühjahrsmüdigkeit! Wir reckeln und strecken uns (reckeln und die Arme nach oben strecken) und reiben uns die Müdigkeit aus den Augen (mit den Händen über die Augen streichen). Wir wollen einmal sehen, was die Frühjahrssonne draußen in der Natur schon angerichtet hat. Wir ziehen uns die grüne Jacke über (entsprechende Bewegungen des Anziehens) und gehen zur Haustür (Schrittbewegungen auf der Stelle). Wir nehmen natürlich unseren Hund mit – da passt die grüne Leine gut zur Jahreszeit! Draußen blicken wir zum Himmel (Handfläche als Schirm über die Augen legen, nach oben blicken): Es ist herrliches Wetter, so dass wir losgehen können (Schrittbewegungen, dabei Arme mitschwingen lassen). An der Ampel müssen wir kurz stehen bleiben – doch nun ist es grün: es geht weiter (Schrittbewegungen).

Wir erreichen nun den Wald. Wir können den Hund hier frei laufen lassen. Wir heben einen kleinen Stock auf und werfen ihn möglichst weit weg, damit er ihn zurückbringen kann (den rechten Arm nach vorne schnellen lassen)! Das Appotieren macht ihm so viel Spaß, dass wir die Übung mehrmals durchführen müssen (Übung auch mit dem linken Arm durchführen). Nun machen wir eine kleine Pause und setzen uns auf eine Bank. Horchen wir einmal auf die Vogelstimmen (Hand zu einer Muschel formen und an das Ohr halten)! Da hören wir den Kuckuck rufen und bekommen Lust zu singen: Kuckuck! Kuckuck! Ruft's aus dem Wald. Quelle: Frühlingsgefühle/Andrea Friese

Ergänzen Sie:

- Ach, du grüne ...
- Das ist doch dasselbe in ...
- Da kann man ja auf keinen grünen Zweig ...
- Bei Rot bleib stehen, bei Grün kannst ...
- Mancher Gärtner hat den grünen ...

AUS UNSEREN EINRICHTUNGEN:



Wir ziehen um

Auch an der Bahnhofstr. gibt es einige Veränderungen. Wir, die „Pflege aus einer Hand gGmbH“, geben unseren gewohnten Sitz im Fachwerkhäus „Mattern“ in der Bahnhofstraße 46 auf und ziehen mit Verwaltung und Pflegedienst um. Wir bleiben in der Nähe und ziehen nur einmal über die Weibe in die Bahnhofstraße 44! Dort entstehen im Erdgeschoss moderne und barrierefreie Büroräume.

Es ist uns ein Anliegen, künftig unseren Mitarbeitern ein angenehmeres Arbeiten zu ermöglichen. Was bisher sehr beengt war, wird nun großzügig für jede einzelne Abteilung unseres Unternehmens errichtet. Neben den Büros für unsere Verwaltung (Sozialarbeit, Qualitätsmanagement, Tourenplanung, Buchhaltung, Menüservice) werden ein Empfangsbereich für Besucher die pflegerische Beratung oder Unterstützung benötigen, ein großzügiger Aufenthaltsraum mit separater Teeküche für Mitarbeiter, Computerarbeitsplätze für Pflegeplanung und Dokumentation der Mitarbeiter in der Pflege, in den neuen Räumlichkeiten ihren festen Platz bekommen.

Das Herzstück wird der großzügig gestaltete Fort- und Weiter-

bildungsraum sein, der mit moderner Technik, eigener Teeküche und sanitären Einrichtungen ausgestattet wird. Eine gute Fort- und Weiterbildung unserer Mitarbeiter ist uns ein wichtiges Anliegen und soll nun in einem ganz neuen Rahmen stattfinden und umgesetzt werden. Darüber hinaus kann dieser Raum aber auch für externe Veranstaltungen angemietet werden.

Auch im Ober- und Dachgeschoss wird es weitreichende Änderungen geben. Geplant sind ein Aus- und Umbau von 6-8 seniorengerechten Wohnungen, die über ein separates Treppenhaus mit einem Fahrstuhl zu erreichen sind. Die Wohnungen werden zwischen 40 qm – 75 qm groß sein und verfügen über einen kleinen Balkon/Terrasse sowie einen separaten Abstellraum. Hintergrund der Planungen sind die zentrale Lage und schnelle Erreichbarkeit sowie kurze Wege für die Dinge und Bedürfnisse des täglichen Lebens wie zum Beispiel: Ärzte, Apotheken, Einkaufszentren, Restaurants und Bushaltestellen. Zusätzliche Sicherheit für die zukünftigen Bewohner wird durch das im Erdgeschoss neu eingerichtete Pflegezentrum der Pflege aus einer Hand gGmbH gegeben.

INFO

Für weitere Informationen zum Erwerb einer Wohnung stehen wir Ihnen gerne unter der Rufnummer **02734-47500** zur Verfügung.

Wir hatten Besuch

In der zweiten Märzwoche besuchten uns 15 Kinder des evangelischen Familienzentrums Sternenzelt in unserer Tagespflege. Unter dem Motto „Wir warten auf den Frühling“ freuten sich die Kinder und die Gäste über einen kurzweiligen und bunten Vormittag, der zum Mitmachen und zur Begegnung zwischen Alt und Jung einlud. Die Begrüßung der kleinen und großen Gäste erfolgte durch Petra Rustige, Pflegefachkraft im TPZ. Sie dankte dem Sternenzelt für das Kommen, für die gute und regelmäßige Zusammenarbeit und wünschte einen fröhlichen Vormittag. Danach begrüßten die Kinder die Tagespflegegäste durch das vorgetragene Lied „Kommt der Frühling in das Land“. Weiter ging es mit einer besonderen Vorführung durch die Kinder: das Vortragen einer Frühlingsgeschichte, untermalt durch musikalische Begleitung der Kinder. Diese verwandelten sich zuvor in verschiedene Tiere. So gab es eine Gruppe von Hasen mit Rasseln, eine Gruppe von Spatzen mit Schellenringen, eine Gruppe von Rehen mit Klanghölzern und eine Gruppe von Füchsen mit Holtrommeln. Die Tagespflegegäste lauschten gespannt und hatten ihre Freude an der vorgetragenen Geschichte. Anschließend stellten die Kinder in Kleingruppen ihre Instrumente den Tagespflegegästen vor, erklärten ihnen diese und zeigten ihnen nochmals wie die Musikinstrumente zu benutzen waren. Nach einer kleinen Stärkung mit Getränken für Kinder

und Gäste ging es weiter mit einem kreativen Abschnitt. Gemeinsam ließen beide Altersgruppen den Frühling in die Tagespflege einziehen. Papier wurde geschnitten, gefaltet und geklebt und es entstand eine lange bunte Tulpenreihe an den Fenstern der Tagespflege. Zum Ende hin wurde nochmals gemeinsam gesungen und Musik gemacht. Kinder und Tagespflegegäste sangen das Volkslied „Es klappert die Mühle am rauschenden Bach“ und begleiteten das Lied mit Klanghölzern. „Schön war's und es darf ruhig wiederholt werden!“, darüber waren sich alle einig. Karin Grosse, Pflegedienstleitung bei „Pflege aus einer Hand gGmbH“, zeigte sich wieder einmal von dem gelungenen Vormittag begeistert: „Die Begegnungen zwischen Kindern und Senioren sind wichtig, sie bereichern sich gegenseitig und lernen voneinander“.



Im Fall der Fälle - Sturzprophylaxe

Gerade das Thema Sturz spielt im häuslichen Umfeld bei älteren Menschen eine extrem große Rolle. Etwa 30 Prozent der Über-65-Jährigen und mehr als 50 Prozent der Über-90-Jährigen stürzen mindestens einmal im Jahr. Jeder vierte Über-90-Jährige stürzt sogar mehr als dreimal pro Jahr. Aufgrund der nachlassenden Reaktionsfähigkeit im Alter und der bereits

bestehenden Erkrankungen (wie zum Beispiel Osteoporose) führen vermeintlich harmlose Stürze zum Teil zu schwerwiegenden Folgen. Die Folgen reichen von Prellungen, über Frakturen bis hin zum Tod. Bei Personen über 65 Jahre sind Stürze die siebthäufigste Todesursache (Seel, M.; Hurling, E.: *Die Pflege des Menschen im Alter*).

Definition Sturz

„Ein Sturz ist jedes Ereignis, bei dem der Betroffene unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer anderen tieferen Ebene aufkommt.“

Risikofaktoren

Der Sturz ist ein multifaktorielles Ereignis. Das heißt, dass viele Einzelfaktoren zu einem Sturz beitragen.

Personenbezogene Sturzrisikofaktoren

- Beeinträchtigung funktioneller Fähigkeiten
- z. B. Einschränkungen in den Aktivitäten des täglichen Lebens
- Beeinträchtigung sensomotorischer Funktionen und/oder der Balance
- z. B. Einschränkungen der Gehfähigkeit
- Balance-Störungen (u. a. auch Schwindel)
- Depression
- Demenz
- Gesundheitsstörungen, die mit Schwindel, kurzzeitigem Bewusstseinsverlust oder ausgeprägter körperlicher Schwäche einhergehen
- kognitive Beeinträchtigungen (akut und/oder chronisch)
- Kontinenzprobleme
- Sehbeeinträchtigungen
- Sturzangst
- Stürze in der Vorgeschichte

Medikamentenbezogene Sturzrisikofaktoren

- Antihypertensiva
- psychotrope Medikamente
- Polypharmazie
- Alkohol

Umgebungsbezogene Sturzrisikofaktoren

- freiheitsentziehende Maßnahmen
- Gefahren in der Umgebung: z. B. Hindernisse auf dem Boden; zu schwache Kontraste; geringe Beleuchtung
- Schuhe

Mögliche Folgen von Stürzen

- Schmerzen
- Prellungen, Hämatome
- Frakturen
- Bewegungseinschränkungen
- Immobilität aufgrund von Ängsten vor weiteren Stürzen
- Rückgang sozialer Kontakte
- Depression
- Hilfs- und Pflegebedürftigkeit
- Tod

Maßnahmen zur Sturzprophylaxe

- adäquate Bekleidung (feste Schuhe, nicht zu lange Hosen etc.)
- Balance- und Krafttraining
- notwendiges Mobilitätstraining
- Evtl. Erforderlichkeit von Hüftprotektoren
- Möglichst sichere Umgebung schaffen, z.B.: Bett so einstellen, dass ein bequemes Ein- und Aussteigen möglich ist; gedämpftes Licht während der Nacht einschalten; Toiletten- bzw. Rollstuhl, Rollator kundengerecht neben dem Bett platzieren und feststellen; auf Wunsch Brille und Uhr in Reichweite legen; Hörgeräte einsetzen; Teppiche entfernen; gegebenenfalls Wohnraumberatung einschalten, um zum Beispiel die Verbreiterung von Türen oder den Einbau einer befahrbaren Dusche zu veranlassen

Quelle: LFK NRW e.V., DNQP

WIR HELFEN IHNEN GERNE...

Wünschen Sie mehr Informationen über die Themen in dieser Ausgabe oder über dieses Unternehmen? Gerne senden wir Ihnen weiteres Informationsmaterial zu.

Unsere Bürozeiten:
Mo. - Fr.: 08.00 - 16.00 Uhr

Herausgeber: Pflege aus einer Hand gGmbH · www.pflege-aus-einer-hand.de



RUFEN SIE UNS AN
Telefon: 02734/47500
Telefax: 02734/47510



SCHREIBEN SIE UNS
info@pflege-aus-einer-hand.de



Bahnhofstr. 46
57258 Freudenberg