

# *Ihre Pflegezeitung*



## *Themen*

- **Sommergrüße**
- **Unsere Info:**  
Wir brauchen Sie  
Neuer Fuhrpark
- **Aus unseren Einrichtungen:**  
Der Mai ist gekommen...  
Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt...
- **Beratung und Pflege:** Trinken im Alter



## Sehr geehrte Damen und Herren,

*Pflegenotstand! Demographischer Wandel! Keine Zeit in der Pflege! Niedrige Löhne! Kein Ansehen in Gesellschaft und Politik! Wie und von wem soll der anstehende Pflegebedarf bewältigt werden? Wer wird noch pflegen?*

Das sind Worte, die uns in der heutigen Zeit ein ständiger Wegbegleiter sind. Fragen, die uns als Pfleagedienst beschäftigen, die aber auch unsere Patienten in sich tragen. Manche Dinge können wir nicht ändern, weil an dieser Stelle ganz andere Gremien am Zuge sind. Aber wir können unseren Patienten die Sicherheit geben, die sie brauchen. Das Wissen, da kommt jemand zu mir, der Zeit für mich hat, der mich mit seinem Fachwissen und dem nötigen Verständnis begleitet. Und wir

können unseren Mitarbeitern die Sicherheit geben nicht im Minutentakt arbeiten zu müssen. Das ist das Ziel unseres Pfleagedienstes und wir versuchen dieses seit nunmehr 20 Jahren umzusetzen. Wir bedanken uns bei unseren Patienten und ihren Angehörigen für ihr Vertrauen in unsere Arbeit. Mit unserer Sommerausgabe möchten wir Sie in gewohnter Weise über die aktuellen Geschehnisse unserer Pflegeeinrichtung informieren und Ihnen Tipps und Hinweise rund um das Thema „Pflege“ geben. Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Sommer, dass Sie nicht ins Schwitzen kommen und sich gut erholen können.

*Es grüßt Sie herzlich*

*V. Munker* *R. Nöh*  
Volker Munker Roland Nöh



### Schwitzen!

*Schwitzen, schwitzen, immer schwitzen,  
Hitze sitzt in allen Ritzen.  
Schweiß will unaufhörlich rinnen,  
Hitze drau ßen und auch drinnen.*

*Trinken, trinken, immer trinken  
und im kühlen Nass versinken,  
Schluck muss unaufhörlich rinnen,  
'Wasser' ruf' ich, fast von Sinnen.*

*Ach, so gerne möcht' ich frieren,  
ständig kurz vorm dehydrieren.  
Kreislaufkollaps lässt mich schwanken,  
mache mir kühle Gedanken.*

*Schwitzen, schwitzen, immer schwitzen,  
mag nicht liegen und nicht sitzen,  
und ans Laufen gar nicht denken.  
Schluss jetzt, muss das Glas vollschenken.*

Claudia Duhany-Gaborsak

## UNSER INFO:



### Neuer Fuhrpark

Seit Mitte Mai 2015 sind fünf neue PKW der Pflegeinstitution "Pflege aus einer Hand" zu den anvertrauten Patienten auf den Straßen unterwegs. Mit den neuen und modernen Fahrzeugen kommen die Mitarbeiter umweltfreundlicher und sicherer zu den Patienten!

### Wir brauchen Sie

“Seit nunmehr 20 Jahren steht die Pflege aus einer Hand gGmbH für Qualität, Professionalität, Herzlichkeit und Respekt! Auch in der heutigen Zeit des Fachkräftemangels sehen wir uns als Bindeglied zwischen Krankenhäusern, Ärzten und Versorgungsträgern, welches sich durch die kontinuierliche Fort- und Weiterbildung sowie Mitarbeiterorientierter Einsatzplanung dem Mangel an gut ausgebildeten Fachkräften erfolgreich entgegenstellt.

Wir freuen uns sehr über engagierte Mitarbeiter, denen die Versorgung der ihr anvertrauten Menschen eine Herzensangelegenheit ist. Egal ob Berufsanfänger, Wiedereinsteiger oder auf der Suche nach einer neuen Herausforderung, wir erstellen gemeinsam mit neuen Mitarbeitern ein individuelles Arbeits- und Vergütungskonzept um größtmögliche Mitarbeiterzufriedenheit zu erreichen und unser hohes Qualitätsniveau weiter auszubauen.” *betonen die Geschäftsführer Volker Munker und Roland Nöh.*

INFO

Sollten wir Ihr Interesse, Sie dürfen „pflegen“ wie Sie es gelernt haben, geweckt haben, können Sie sich mit einer aussagekräftigen Bewerbung an folgende Adresse wenden: **Pflege aus einer Hand gGmbH, Bahnhofstr. 46, 57258 Freudenberg**



## *Der Mai ist gekommen*

Mit Fröhlichkeit, Sonnenschein und guter Laune wurde auch in diesem Jahr das Maifest in der Tagespflege gefeiert, diesmal in Dopplung mit dem Muttertag. „Das Maifest ist eine gute Tradition geworden“, so Geschäftsführer Volker Münker. Er bedankte sich bei den Gästen und ihren Angehörigen für Ihr Kommen und ihr Vertrauen in die Arbeit des Tagespflegezentrums. „Mein Dank gilt aber insbesondere unseren Mitarbeitern. Ohne ihr Engagement wäre so ein Fest nicht möglich“, sprach Volker Münker weiter, überreichte den weiblichen Mitarbeitern zum Muttertag als kleine Dankesgeste eine Rose und wünschte allen Anwesenden eine fröhliche und beschwingte Zeit. Es waren schöne Stunden für die Tagespflegegäste, ihre Angehörigen und den Mitarbeitern. In gemütlicher Runde war Zeit für Begegnung und Austausch vorhanden. So hatten die Angehörigen die Möglichkeit untereinander ins Gespräch zu kommen oder aber

auch die Mitarbeiter der Tagespflege näher kennen zu lernen. Für die Gäste war es eine gute Gelegenheit ihren Angehörigen einmal zu zeigen wie sie ihre Zeit in der Tagespflege verbringen. Besondere Höhepunkte waren sicher das bunte Programm am Vormittag mit allerlei literarischen Schmackerln, der Tanz in den Mai am frühen Nachmittag unter Klavierbegleitung von Klaus Schneider und der musikalische Beitrag mit Querflöte von Luisa Dornseifer und Lia Schulte des Ev. Gymnasiums Siegen-Weidenau.

Auch für das Kulinarische war bestens gesorgt. So gab es hausgemachte Salate, Leckeres vom Grill und zur Kaffeezeit eine Reich gedeckte Kuchentafel mit selbstgebackenem Kuchen Torten von Angehörigen und Mitarbeitern. Insgesamt war es ein gelungener und harmonischer Tag, an dem viel gelacht werden durfte.



## *Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt...*

„Herzliche Einladung zu einem Gottesdienst für Menschen mit Demenz, deren Angehörige und die Gemeinde“, so hieß es am Sonntag, den 07.06.2015. „Wir laden gerne ein, denn viele der an Demenz erkrankten Gottesdienstbesucher erinnern sich daran, dass sie früher in der Kirche waren und sie als ein Stück Heimat kennengelernt haben“, ist sich Pfarrer Ulrich Schlappa sicher. Sie kennen die Lieder, die Liturgie und beten das Vaterunser mit. Auch in Alter, Einsamkeit und Krankheit sollen diese Menschen erfahren, dass sie immer noch zur Gemeinde zu gehören.

Einmal im Jahr veranstaltet daher das Tagespflegezentrum Freudenberg, der Atempause-Entlastungsdienst und die Ev. Kirchengemeinde Pfarrbezirk II in Kooperation miteinander diesen Gottesdienst.

Im Mittelpunkt des Gottesdienstes stand der Vers aus Psalm 91, 1-2 „Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt und unter dem Schatten des Allmächtigen bleibt, der spricht zu dem Herrn: Meine Zuversicht und meine Burg, mein Gott, auf den ich hoffe“. Wie ein Schirm, so ist Gott, das sagt der Beter in diesem Psalm. Unter Gottes Schirm bin ich sicher. Ich bin geborgen – heute und morgen. Gott sorgt, beschützt und beschirmt mich. Es bleibt

die Stimmung, die die Menschen mit der Kirche verbinden und der Glaube, der auch in Krankheitszeiten trägt. Beim anschließenden Kaffeetrinken gab es Möglichkeit zum regen Austausch.



## Trinken im Alter - Exsikkoseprophylaxe

**Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist in jedem Lebensalter unentbehrlich, denn der Körper erhält nur dadurch das für ihn lebensnotwendige Wasser.**

Dieses übernimmt im Körper vielfältige und wichtige Funktionen und ist z. B.:

- Bestandteil aller Zellen und Körperflüssigkeiten,
- Transport- und Lösungsmittel für Nährstoffe (z. B. über das Blut zu den Organen) und für Stoffwechselendprodukte (z. B. Ausscheidung über die Nieren),
- notwendig zur Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur (schützt so z. B. durch Schwitzen vor Überhitzung),
- erforderlich bei der Quellung des Speisebreis im Darm.

Da der Körper ständig Flüssigkeit über die Nieren, den Darm, die Haut oder beim Atmen über die Lungen ausscheidet, benötigt er regelmäßig Wasser. Normalerweise wird dies über ein entsprechendes Durstempfinden reguliert, das dann entsteht, wenn der Körper mehr als 0,5 Prozent seines Gewichts in Form von Wasser verloren hat. Das sind beispielsweise für eine Frau von 60 kg nur 0,3 kg bzw. 300 ml.

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl wahrscheinlich hormonell bedingt ab, wodurch bei Senioren eine adäquate Flüssigkeitsaufnahme häufig nicht erfolgt.

Das heißt, dass bei zu geringer Trinkmenge dem Körper womöglich nicht das Maß an Flüssigkeit zu Verfügung steht, das er für seine normalen Funktionen benötigt.

Im Folgenden möchten wir Ihnen Risikofaktoren, auffällige Anzeichen und vorbeugende Maßnahmen vorstellen.

### Weshalb trinken gerade ältere Menschen zu wenig?

- reduziertes Durstgefühl
- Angst vor nächtlichen Toilettengängen
- Angst vor dem Trinken aufgrund von Inkontinenz bzw. Prostatabeschwerden
- man vergisst zu trinken
- ausschwemmende Medikamente
- akute Durchfälle, akutes Erbrechen, Fieber
- motorische Einschränkungen, Kraftlosigkeit
- Schluckstörungen
- Erziehung: beim Essen wird nicht getrunken!

### Was geschieht bei verminderter Flüssigkeitszufuhr?

- Der Körper trocknet aus.
- Dieser Austrocknungszustand, auch als Dehydratation bezeichnet, ist mit einer erheblichen Minderung der Leistungsfähigkeit verbunden.
- Haut und Schleimhäute sind trocken

### Auffällige Anzeichen zu geringer Trinkmenge

- Kopfschmerzen, Schwindel
- Verstopfung
- Harnwegsinfekte
- Erhöhung der Körpertemperatur
- Verwirrheitszustände
- Nachlassende Toilettengänge
- Einlagerungen

### So stellen Sie die Flüssigkeitszufuhr sicher

- Ausreichende Trinkmenge (mindestens 1500 ml pro Tag)
- Kleine Mengen über den Tag verteilt
- Morgens an häufig frequentierten Stellen der Wohnung bzw. des Zimmers die Getränke in Sicht- oder Reichweite bereitstellen, die im Laufe des Tages zwischendurch getrunken werden sollen.
- Angepasstes Trinkgefäß verwenden
- Zum Trinken auffordern/erinnern und leere Gläser und Becher immer wieder auffüllen bzw. gegen gefüllte austauschen.
- Auf große Flaschen verzichten, besser 0,5-Petflaschen bereitstellen
- Wunschgetränke (soweit möglich) anbieten
- Trinkmenge aufschreiben (ein Trinkprotokollformular stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung)
- Lebensmittel mit hohem Wassergehalt anbieten (z.B. Suppen und Eintöpfe, Obst,
- Trinkrituale einführen: z. B. den Nachmittagskaffee oder den „5-Uhr-Tee“.

**Merke:** Je weniger jemand isst, desto mehr muss er trinken. Denn: Bei geringer Nahrungsaufnahme, kleinen Mahlzeiten oder seltener Mahlzeitaufnahme fehlt das in der Nahrung enthaltene Wasser.

Quelle: Landesverband freie ambulante Krankenpflege NRW e.V.,  
Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucher-schutz

## 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](http://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](mailto:info@pflege-aus-einer-hand.de)



Bahnhofstr. 46  
57258 Freudenberg