

Ihre Pflegezeitung



Themen

- **Sommergruß**
- **Unser Tipp:**
Loslassen vom Alltag
- **Unsere Info:**
Verhinderungspflege
- **Aus unseren Einrichtungen:**
Tagespflege als Entlastung
Barrierefreies Wohnen an der Weibe
- **Beratung und Pflege:**
Pflege und Urlaub



Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,

es ist Sommerzeit und wer möchte sich da nicht mal gerne eine Auszeit nehmen?

„Tauschen Sie doch mal die Pflegeroutine gegen Liegestuhl oder Fahrrad!“ Ein verrückter Gedanke? Die Seele baumeln lassen, regenerieren, neue Energie für den Alltag und die Pflegesituation sammeln. Ein paar entspannte Stunden, ein Tag Auszeit in der Woche, möglicherweise sogar ein entspannter Urlaub. Dies ist wichtig, um Kraft zu schöpfen und sollte keineswegs zu kurz kommen, ob zuhause oder an einem anderen Ort, vielleicht sogar gemeinsam mit Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen.

Wir möchten Ihnen in dieser Pflegezeitung Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie allein, gemeinsam, zuhause oder in der Ferne Zeiten der Entspannung finden können. Manchmal ist

es aber auch einfach nur hilfreich in einer, den Bedürfnissen des Alters angepassten, Wohnung zu leben. So stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe ebenfalls die Möglichkeit des barrierefreien Wohnens in Freudenberg vor. Für welche Art der Auszeit man sich entscheidet, der mögliche Aufwand an Organisation und Planung sollte keinen abschrecken.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen einen erholsamen Sommer zum Auftanken und Genießen

Es grüßt Sie herzlich


Volker Munker


Roland Nöh

UNSER TIPP: Loslassen vom Alltag

Entlastung für pflegende Angehörige im Alltag

Ein hoher Anteil pflegebedürftiger Personen wird zuhause gepflegt. Durch die oft aufopfernde Pflege entstehen vielfach massive körperliche und psychische Beschwerden, zudem geraten viele Angehörige, nicht zuletzt aufgrund der zeitlichen Beanspruchung, in eine soziale Isolation und fühlen sich allein gelassen. Das positive Lebensgefühl verschwindet.

Manchmal helfen schon „kleine Atempausen“, um wieder tief durchatmen zu können und Kraft zu schöpfen, für den zu bewältigenden Alltag. Es beginnt mit der Akzeptanz der Pflegebelastung und dass man Erholung und Entlastung für sich persönlich einplant. Ganz praktisch können „kleine Atempausen“ wie folgt aussehen:

Lächeln Sie!!!

Auch wenn Sie sich im Moment vielleicht gar nicht danach fühlen - lächeln Sie. Ziehen Sie die Mundwinkel nach oben und halten Sie die Position. Dadurch geben Sie ihrem Gehirn das Signal für gute Laune.

Schneiden Sie Grimassen!

Dadurch lockern Sie Ihre Gesichtsmuskulatur wieder auf. Außerdem ist es eine gute Möglichkeit, wieder gute Laune zu bekommen.

Pusten Sie Gedanken weg:

Schließen Sie Ihre Augen und entspannen Sie Ihre Zunge. Wenn Sie sich durch Ihre Gedanken gestört fühlen, dann stellen Sie sich blauen Himmel vor, über den diese Gedanken in Form kleiner Wölkchen segeln. Holen Sie tief Luft und pusten Sie die Wölkchen einfach weg.

Atmen Sie bewusst

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen! Entlassen Sie alle Ihre Gedanken, konzentrieren Sie sich nur auf sich selbst. Beobachten Sie nun, wie Ihr Atem ein- und ausströmt und verfolgen Sie ihn durch den ganze Körper. Achten Sie darauf, dass Sie nicht nur in die Brust, sondern auch bis in den Bauch (Zwerchfell) atmen! Fühlen Sie wie er sich hebt und senkt. Versuchen Sie nun, folgenden Rhythmus zu finden: Vier Sekunden tief durch die Nase einatmen, ein bis zwei Sekunden den Atem anhalten, sechs Sekunden langsam durch den Mund ausatmen. Schwirren störende Gedanken durch Ihren Kopf, atmen Sie diese sozusagen mit Ihrem Atem aus.

Schon bald werden Sie die ungemein beruhigende Wirkung feststellen. Setzen Sie dieses bewusste Atmen in einer kritischen Situation ein und Sie werden



Komm mit...

Komm mit und schau;
so schön ist unsere Welt!
Dem, der mit offenen Augen reist,
schenkt sie ihren Zauber.
Ihm öffnet sie den Horizont,
ihn lässt sie im Kleinen
das Große entdecken,
im Fremden das Bekannte,
im Alltäglichen das Wunder.
Komm mit und schau!

unbekannt

überrascht sein: Wo Sie früher hektisch oder aggressiv wurden, bleiben Sie nun viel gelassener!

Nehmen Sie sich Zeit

Zum Beispiel für einen kleinen Spaziergang. Frische Luft tut immer gut!

Gehen Sie auf das nette Angebot von Nachbarn und Freunden ein, für einige Stunden für Ihren Angehörigen da zu sein. Eine Auszeit ist immer wichtig!

AUS UNSEREN EINRICHTUNGEN:



Tagespflege: Abwechslung für Senioren und Entlastung für pflegende Angehörige

Unsere Tagespflege ist ein Angebot für ältere und hochbetagte Menschen, die zu Hause leben und tagsüber unterstützende Hilfe, Betreuung und aktivierende Pflege benötigen. Unser Bestreben ist es, in einer Atmosphäre der Geborgenheit und Fröhlichkeit, unsere Gäste zu beleben. Eine gegenseitige helfende Atmosphäre, die in der Achtung vor dem Nächsten Raum und Schutz bietet, fördert das Verständnis füreinander. Es ist uns wichtig, dass unsere Gäste Gemeinschaft erleben und sich wohlfühlen. Pflegende Angehörige werden dadurch wirksam entlastet und der Umzug in eine stationäre Pflegeeinrichtung kann hinausgezögert oder ganz vermieden werden. So erlebte ein pflegender Angehöriger die

Zeit, in der seine Mutter in der Tagespflege betreut wurde, als dringende Entlastung, ohne die es nicht gegangen wäre: „Meine Mutter war pflegebedürftig, geistig hatte sie immer mehr abgebaut und sie fand sich im normalen Alltag einfach nicht mehr zurecht. Sie war sehr vergesslich geworden und benötigte auf Schritt und Tritt eine Betreuung. Man konnte sie nicht mehr allein lassen, da man ja nicht wusste, was sie dann alles so machte. Und anders herum ließ sie mich auch nicht mehr allein. Sie hing an mir und sobald ich den Raum verließ und ich nicht mehr in ihrem Blickfeld befand, suchte sie nach mir. Die Tagespflege habe ich als wohltuende Entlastung empfunden. In den Stunden Ihrer Abwesenheit konnte man voll

abschalten und einfach mal die Sachen machen, zu denen man sonst ja nicht mehr gekommen ist.“

Ein Platz in der Tagespflege kann für einen bis fünf Werktage pro Woche gebucht werden. Einmal im Monat ist unsere Tagespflege auch samstags geöffnet. Die Tagesgäste werden morgens ab 8 Uhr zuhause abgeholt und nachmittags ab 16 Uhr wieder zurück gebracht. Zwischen 8 Uhr und 16 Uhr erleben die Tagesgäste einen Tapetenwechsel, kommen in Kontakt mit anderen Menschen und werden nach individueller Planung versorgt und betreut. Selbstverständlich liegt die Pflege und Betreuung in der Hand von examinierten Fachkräften und qualifizierten Betreuungskräften.

Barrierefreies Wohnen an der Weibe

„Wenn die Kinder aus dem Haus sind und es langsam beschwerlich wird, Haus und Garten in Schuss zu halten oder wenn die Wege zur nächsten Einkaufsmöglichkeit zu lang und zu kompliziert geworden sind, dann ist dies der richtige Zeitpunkt zu fragen, wie man den neuen Lebensabschnitt gestalten kann.“,

so die Geschäftsführer der Pflege aus einer Hand gemeinnützigen GmbH aus Freudenberg. In zentraler Lage Freudenbergs, direkt beim Einkaufszentrum und in unmittelbarer Nähe der ortsansässigen Ärzte, liegt diese Wohnanlage, welche teils umgebaut und teils neu errichtet wird. Hier findet sich die ideale Wohnlage im Zentrum Freudenbergs mit kurzen Wegen zu allen Einkaufsmöglichkeiten und Einrichtungen des öffentlichen Lebens. Es werden insgesamt sieben Wohnungen unterschiedlicher Größen von 48 bis 100m² errichtet. Je nach Größe stehen zwischen einem oder zwei Schlafräumen und ein großzügig geschnittener Wohn-/Ess-/Kochbereich zur Verfügung. Ein Balkon ist obligatorisch. Hervorzuheben ist die absolute Barrierefreiheit und, durch den im Haus ansässigen Pflegedienst der gemeinnützigen Pflege aus einer Hand gGmbH, die Möglichkeit, Unterstützung im täglichen Leben, bis hin zu pflegerischen und medizinischen Leistungen in Anspruch nehmen zu können. Die Wohnungen werden nach heutigem Standard hochwertig ausgestattet und bieten ein behagliches Wohnambiente. Zur Ausstattung gehören unter



anderem hochwertige Materialien, Barrierefreiheit, Fußbodenheizung, gespeist von einem modernen Blockheizkraftwerk. Die Wohnungen werden nach der EnEV 2015 errichtet.

Die Lage des Hauses, mitten an der Hauptstraße in Freudenberg, bietet eine ideale verkehrliche Anbindung. Mit dem Auto sind die Autobahnen A45 und A4, die Städte Siegen, Kreuztal, Olpe und Betzdorf schnell erreicht. Die Bushaltestellen sind fußläufig und eben erreichbar. Alle wichtigen Geschäfte liegen in unmittelbarer Nähe, die historische Altstadt und die Kuranlagen erreicht man zu Fuß in wenigen Minuten.

INFO

Mehr Informationen erhalten Sie im Internet unter www.vr-bank-freudenberg-niederfischbach.de/immobilien unter der Rubrik „Wohnimmobilien“.

Urlaub trotz Pflege

Mal ein paar Tage was anderes sehen...

Wer im Alter durch Krankheit, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit Hilfe benötigt, braucht nicht unbedingt auf Urlaub zu verzichten. Im Gegenteil...

Viele möchten gemeinsam mit Ihrem erkrankten Angehörigen Urlaub machen, wünschen sich aber eine kompetente Unterstützung und Begleitung während dieser Zeit. Mittlerweile gibt es zunehmend mehr Urlaubsangebote für Pflegebedürftige zusammen und deren Angehörige. Spezielle Pensionen, Ferienhäuser von Wohlfahrtsverbänden oder privaten Trägern sowie Pflegehotels am Urlaubsort bieten eine Ersatz- oder Kurzzeitpflege an. So können Pflegepersonen beispielsweise Freizeitaktivitäten oder ein Wellnessangebot genießen und gleichzeitig im Blick haben, wie es ihrem Angehörigen geht – auch können so gemeinsam schöne Erlebnisse geteilt werden.



Praxistipps

Es gibt unterschiedliche gemeinnützige Reiseanbieter (www.urlaub-und-pflege.de), die Reisen anbieten, auf denen Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf von professionellen Pflegekräften begleitet und betreut werden, aber auch pflegende Angehörige mitfahren können. Einige Rehabilitationseinrichtungen oder Kurkliniken in Deutschland haben sich auf die Behandlung von Menschen mit Demenz spezialisiert und nehmen auch eine Pflegeperson mit auf, um sowohl der pflegebedürftigen Person als auch dem Angehörigen Behandlungen zukommen zu lassen. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist grundsätzlich möglich, die Kurkliniken beraten hierzu. Eine Liste an Urlaubsangeboten für pflegende Angehörige mit Empfehlungen finden Sie bei der Landesstelle für pflegende Angehörige in NRW unter www.lpfa-nrw.de/urlaub-und-pflege.de.

Quelle: Landesstelle pflegender Angehörige NRW; Urlaub & Pflege e.V.

UNSERE INFO:

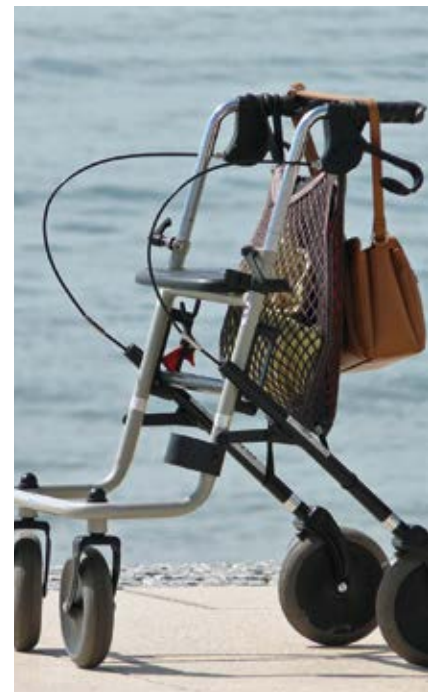
Verhinderungspflege

Wenn eine private Pflegeperson vorübergehend ausfällt, weil sie verreist oder krank ist, haben alle Bezieher ambulanter Pflegeleistungen Anspruch auf Leistungen der Verhinderungspflege oder Ersatzpflege. Die Pflegekassen unterstützen pflegende Angehörige und private Pflegepersonen, wenn es einmal zu Engpässen bei der Pflege kommt. Voraussetzung ist, dass der oder die Pflegebedürftige zuvor mindestens sechs Monate in häuslicher Umgebung versorgt wurde. Anspruch auf Verhinderungspflege haben auch Pflegebedürftige, die ihre Pflege durch einen

Pflegeteam und private Pflege gemeinsam organisieren (sogenannte Kombinationsleistung).

Wer übernimmt die Betreuung in dieser Zeit?

Die Verhinderungspflege kann durch eine vertraute Person - Angehörige, Freunde oder Nachbarn - beziehungsweise durch einen ambulanten Pflegedienst geleistet werden. Alternativ kann auch eine vollstationäre Einrichtung wie zum Beispiel eine Kurzzeitpflegeeinrichtung die Ersatzpflege übernehmen.



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. 44
57258 Freudenberg