



Ihre Pflegezeitung



Themen

- **Unser Weihnachtsgruß**
- **Unsere Weihnachtstipps**
- **Aus unseren Einrichtungen:**
Generationsbrücke – wo sich Alt und Jung begegnen
Chilli – Gemeinsam helfen
- **Beratung und Pflege:**
Umgang mit Schmerzen



Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,



aus allen Lautsprechern kann man es jetzt hören, in allen Zeitungen kann man es lesen:

„Frohe Weihnachten, besinnliche Tage in Liebe mit den Verwandten, das große Fest der Versöhnung!“

Aber wie sieht es wirklich in uns und um uns aus? Ist uns wirklich nach all dem zu Mute?

Im vergangenen Jahr durften wir viele, uns anvertraute Menschen, auf einem Teil ihres Lebensweges begleiten. Es gab fröhliche und traurige Momente, in denen gemeinsam gelacht, aber auch geweint wurde. Momente der Freude darüber, dass Genesung erlebt wurde, aber auch Momente des Abschiedes. Wir schauen als „Pflege aus einer Hand“ dankbar auf das vergangene Jahr mit ihnen zurück, gerade auch für das Vertrauen, was sie uns entgegen gebracht haben.

An dieser Stelle möchten wir uns auch ganz besonders bei euch, bei allen Mitarbeitern von „Pflege aus einer Hand“ bedanken. Auch wenn es schon mal Reibereien mit- und untereinander gab, sind wir froh, dass es euch gibt. Der Dienst am Menschen ist nicht immer leicht und oft kommt man auch als Pflegekraft an seine Grenzen. Aber wenn wir alle gemeinsam diesen Weg in gegenseitigem Respekt füreinander gehen, können wir alle positiv in die vor uns liegende Zeit gehen. Dann kann auch Ihr und unser Weihnachten fröhlich und besinnlich werden.

Es grüßt Sie herzlich

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

UNSERE WEIHNACHTSTIPPS ★

Freudentränen Plätzchen

Bei Freudentränen Plätzchen handelt es sich um kleine Plätzchen in Tropfenform, bei welchen jeweils 1 Plätzchen mit Nougat bestrichen, danach mit einem zweiten Plätzchen abgedeckt wird. Zutaten: für 75 Stück

Für den Mürbteig: 250 g Mehl Type 405, 1 kl. Prise Salz, 1 gehäufte EL Kakao (15g), 75g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker (8g), 1 Ei, 125g Butter – **Für die Füllung:** Ca. 80 g geschmolzene Nuss Nougatmasse – **Zum Überziehen:** Ca. 50 g Zartbitter Kuvertüre – **Zum Ausstechen der Plätzchen:** 1 Mandel- o. 1 Herz-Ausstechform



Zubereitung: Aus den angegebenen Zutaten wird rasch ein Mürbteig mit den Händen zusammen geknetet. Den Teig in Folie eingewickelt für 30 - 60 Minuten im Kühlschrank lagern. Während dieser Zeit zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Ausstechformen bereit legen. Etwa ¼ von der Teigmenge mit

dem Rollholz etwa 3 - 4 mm dick ausrollen. Mit der Mandel- oder der Herzform Tropfenformen aus dem Teig ausstechen (das Herz der Länge nach durchschneiden). Die Plätzchen auf das Backblech legen. Den Backofen auf 180° C mit eingestellter Ober/Unterhitze vorheizen. Die Freudentränen bei 180° C ca. 7 - 8 Minuten backen.

Zum Füllen: Nuss Nougat in eine kleine Schüssel geben und im Wasserbad langsam auflösen. Jeweils 1 Plätzchen mit einem Kuchenpinsel bestreichen, ein zweites Plätzchen darauf setzen und leicht festgedrückt trocknen lassen. Wenn alle Freudentränen auf diese Weise vorbereitet und die Füllung fest geworden ist, kann man die Freudentränen noch zusätzlich mit Zartbitter Kuvertüre bestreichen. **Quelle: mamas-rezepte.de**

Sich Zeit nehmen... ★

Nehmen Sie sich doch einmal Zeit, um es sich gemeinsam als Familie gemütlich zu machen. Bei heißem Kakao mit Sahne und selbstgebackenen Plätzchen hat man Ruhe zum Plaudern. Und was gibt es dabei für ein spannenderes Thema als Weihnachten? Graben Sie mal in Ihren Erinnerungen: Wie war es damals, als Sie noch Kind waren? Sicherlich gibt es davon noch den einen oder anderen Schnapsschuss, ein spannendes oder lustiges Erlebnis. Erinnern Sie sich an

die Ihre erste Begegnung mit dem Nikolaus? Ebenso könnten Sie mit den Kindern und den Enkelkindern an die letzten Weihnachtsfeste zurückdenken. Wer bekam was geschenkt? Was wurde gegessen – kann sich noch jemand daran erinnern? Gab es etwas besonders Lustiges was an Weihnachten passiert? Haben wir jemanden besucht oder waren Gäste bei uns? **Das wird gebraucht: Eventuell alte Fotos und Fotoalben...**



In tiefer Nacht ★

Nur wo es ganz dunkel ist
Kannst du die Sterne sehen
in ihrer Pracht
es braucht die dunkle Nacht
um weit zu sehn
Unendlichkeit zu ahnen.
Alle Bahnen
die Menschen gehen
sind undurchschaubar
rätselvoll verhangen
doch in der tiefsten Nacht
hat immer angefangen
das hellste Licht.



Margret Roeckner

AUS UNSEREN EINRICHTUNGEN

Generationsbrücke – wo sich Alt und Jung begegnen

Als schön, erlebnisreich, fröhlich und wertvoll werden die Begegnungen zwischen den Gästen unserer Tagespflegereinrichtung und den beiden Kindergärten AWO Familienzentrum Kleeblatt (Friedenshortstr.) und Ev. Familienzentrum Sternenzelt erlebt. Die gegenseitigen Besuche finden monatlich statt. Jedem Kind ist eine Partnerin/ein Partner aus der Tagespflege zugeordnet. Dadurch entstehen persönliche Beziehungen, die auch zu längerfristigen und tieferen Freundschaften

zwischen Jung und Alt führen. Es gibt ein gleichbleibende Begrüßungs- und Abschiedsritual, das den Tagespflegegästen und den Kindern Sicherheit und Kontinuität vermittelt. Dazwischen gibt es wechselnde gemeinschaftliche Aktivitäten: Singen, Tanzen, Malen, Basteln, Spiele. Dies bereitet Jung und Alt nicht nur viel Freude, sondern fordert die Tagespflegegäste geistig und körperlich heraus, während es die soziale Kompetenz der Kinder und Jugendlichen fördert. Das Konzept der Generationsbrücke setzt auf aktive Beschäftigung miteinander. Ihr Ziel ist es, die Lebensfreude aller Beteiligten zu erhöhen.



Chilli – Gemeinsam helfen



Gemeinsam mit dem Jugendtreff „Chilli“ Freudenberg fand am Samstag, den 04.11.2017, erneut unsere Reifenwechselaktion statt. Insgesamt 20 Fahrzeuge unseres Unternehmens wurden durch die fleißigen Hände der Jugendlichen auf die Wintersaison vorbereitet. Gemeinsam wurde sich bei Wurst mit Brötchen und Getränken auf die nachfolgenden Fahrzeuge vorbereitet und es wurde viel miteinander gelacht. Unter dem Motto „GEMEINSAM!“ helfen uns die Jugendlichen des Jugendtreff Chilli zweimal jährlich unsere Fahrzeuge für die Saison vorzubereiten. Durch Spenden an den CVJM Büschergrund unterstützen wir den Jugendtreff Chilli dabei, die Jugendarbeit in Freudenberg zu fördern und zu erhalten. Der Jugendtreff Chilli bietet Jugendlichen



abwechslungsreiche Angebote wie z.B. gemeinsame Aktivitäten (Fahrten in Freizeitparks usw.), Veranstaltung von Jugendgottesdiensten und Events (z.B. internationaler Kochtreff usw.), Workshops (z.B. Lightpainting), Gemeinsames Spielen, Unterhalten, Chillen und Essen. Ganz demokratisch bestimmen die Jugendlichen, was mit dem Geld passieren soll. Mit ein paar Impressionen möchten wir uns bei ALLEN helfenden Händen bedan-

ken, es war wieder ein schöner Tag! Bedanken möchten wir uns natürlich auch bei der Freiwilligen Feuerwehr Freudenberg, Löschgruppe Büschergrund für die Bereitstellung der Räumlichkeiten! Im nächsten Jahr sehr gerne wieder!

Wir freuen uns, auch im kommenden Jahr soziale Projekte unterstützen und gemeinsame Aktionen ins Leben rufen zu können!



Umgang mit Schmerzen – Schmerzen – Teil 1



WENN ES SCHMERZT

Jeder von uns weiß wie sich Schmerzen anfühlen können, sei es durch die Erinnerung an ein aufgeschlagenes Knie oder an eine Wunde im Finger, beispielsweise durch piksen. Wie wichtig war da eine tröstende Umarmung und Begleitung. Jemand der wusste wie mit den Schmerzen umzugehen ist. Von Schmerzen ist jeder im Laufe des Lebens mal betroffen, dies kann akut oder auch chronisch sein. Die Wahrnehmungen des Einzelnen im Erleben von Schmerz sind immer wieder neu und einzigartig, die Ursachen und Auslöser sind zugleich sehr vielschichtig. Schmerzauslöser und –begleiter weisen zudem auf unsere Lebensverletzlichkeit hin, wie den Trennungsschmerz, Seelenschmerz, Heimwehschmerz etc.

DEFINITION SCHMERZ – EINE AUSWAHL

- Der Schmerz ist eine der am stärksten mit Angst besetzen menschlichen Erfahrungen. Dies betrifft sowohl den Patienten wie auch die ihm nahe stehenden Angehörigen und Freunde.
- Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potenzieller Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben werden kann.
- Schmerz ist immer subjektiv
- Das Vorhandensein von Schmerz ist prinzipiell zu akzeptieren, auch wenn Menschen über Schmerzempfindungen berichten, ohne dass eine erkennbare Gewebeschädigung oder nachweisbare patho-physiologische Ursache vorhanden ist und sie ihre Empfindungen dennoch als Schmerz erleben.
- Schmerz ist das, was der Betroffene über die Schmerzen mitteilt, sie sind vorhanden, wenn der Patient sagt, dass er Schmerzen hat
- Schmerz ist ein Signal, das etwas nicht stimmt
- Schmerz ist ein Alarmzeichen mit Schutzfunktion



UNSERE PFLEGEPRIORITÄTEN

- Einschätzen ursächlicher oder auslösender Faktoren (ganzheitliche Schmerzanamnese)
- Ermitteln der Schmerzreaktionen des Patienten (Verhalten, Empfinden, Toleranz, Umgang, Bewältigung, Anpassung/Fehlanpassung, andere Phänomene im Erleben chronischer Schmerzen wie Einsamkeit, Aggression, Verzweiflung, Angst, Krise etc.)
- Unterstützen des Patienten im Umgang mit den Schmerzen (Patientenaktivierung, Selbstmanagement, Empowerment)
- Fördern des Wohlbefindens (Patienten- und Familienberatung, Entlassungsplanung)

ZIELE UNSERES SCHMERZMANAGEMENTS

- Schmerzfreiheit oder Schmerzreduktion
- Gute Kooperation mit Ärzten, um Therapien adäquat durchführen zu können
- Einbeziehung der Angehörigen als Mitbetroffene und Beobachter
- Individuelle psychosoziale Betreuung durch Bezugspflegerkräfte
- Jede Pflegekraft ist mit der aktuellen Therapie und der momentanen Lebenssituation vertraut

Quelle: Pflege aus einer Hand, Lehrbuch Palliativ Care

INFO

Als Palliativpflegefachdienst ist es uns ein Anliegen Ihnen beratend und begleitend zur Seite zu stehen, wenn es um das Thema Schmerzen geht. In der nächsten Pflegezeitung folgt eine Fortsetzung.

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