



Ihre Pflegezeitung



Themen

- **Frühlingsgruß**
- **Unsere Info:**
 - Pflegekurs
 - Maifest
 - Jahrespraktikum
- **Beratung und Pflege:** Pflege von Angehörigen – auch ein Thema für Sie?
- **Aus unseren Einrichtungen:** Interview mit unserer Jahrespraktikantin



Sehr geehrte Damen und Herren,

können Sie sich noch daran erinnern, wann wir das letzte Mal einen weißen Winter im März hatten? So richtig wohl nicht, um das nachzuhalten sind die Wetterexperten gefragt. Die Sehnsucht nach Sonnenschein, hellen Tagen und Frühlingserwachen ist jedenfalls groß geworden. Wir möchten durchatmen, den Winter hinter uns lassen und die Kraft des Neuanfangs in uns spüren. Bewegung in den Alltag bringen – so oder so ähnlich könnte das Motto für einen frischen Start in den Frühling heißen.

Die Zeit um Ostern ist sehr angenehm, denn allmählich werden die Temperaturen draußen wieder erträglich, die Osterglocken und Tulpen blühen in den Gärten und man merkt wie die Stimmung und das Wohlbefinden sich wieder aus der winterlichen Zeit heraus bewegt.

In unserer Frühlingsausgabe der Pflegezeitung möchten wir Sie über die Geschehnisse unserer Pflegeeinrichtung informieren und Ihnen aktuelle Tipps und Hinweise rund um das Thema Pflege geben.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen frohe Ostertage, die sie bei hoffentlich gutem Wetter genießen können.

Unsere Info

Pflegekurs

Am Mittwoch, den 08.05.2013 beginnt ein neuer Pflegekurs für pflegende Angehörige, der in Zusammenarbeit mit der Stadt Freudenberg, Pflege aus einer Hand gGmbH und der Barmer GEK Freudenberg ausgerichtet wird. In dem Kurs werden an insgesamt 6 Mittwochnachmittagen von 17.00 bis 20.00 Uhr unter anderem Körperpflege in Theorie und Praxis, Leistungen der Pflegeversicherung, Feststellung von Pflegeaufwendungen, Grundpflege und Umgang mit Inkontinenz und Inkontinenzartikeln, Lagerung und Transfer in Theorie und Praxis, Lagerung und Transfer mit Hilfsmitteln, Prophylaxen und Demenz erarbeitet. Durch Diskussionen, Gruppenarbeit und anhand von Übungen wird der Lehrstoff vertieft. Anschließend können die Teilnehmer die theoretisch erlernten Themen direkt in die Tat umsetzen und praktisch anwenden. Die Möglichkeit zum Austausch ist gegeben. Selbstverständlich können auch Versicherte anderer Krankenkassen an diesem Angebot teilnehmen. Anmeldungen werden montags bis freitags von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr von Frau Weigel (Seniorenservicestelle Freudenberg) unter der Rufnummer 02734/43174 entgegengenommen. Anmeldeschluss ist der 19.04.2013.

Eine Betreuung ihres pflegebedürftigen Angehörigen zuhause ist durch den Entlastungsdienst Atempause Freudenberg möglich. Anmeldungen dafür nimmt Frau Hoffmann (Atempause Freudenberg) unter der Rufnummer 0151/28343937 entgegen.

Maifest in der Tagespflege

Am 5. Mai laden wir unsere Gäste und ihre Angehörige von 11.00 bis 16.00 Uhr ganz herzlich zum Maifest in unserer Tagespflegeeinrichtung ein. Wir erwarten Sie bei hoffentlich gutem Wetter mit Köstlichkeiten vom Grill, Kaffee und Kuchen und einem bunten Rahmenprogramm. Wir freuen uns auf Sie.

Jahrespraktikum in der Tagespflege

Sie arbeiten gerne mit alten Menschen und haben Interesse vor Ihrer Ausbildung ein Jahrespraktikum in unserer Tagespflegeeinrichtung zu absolvieren? Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung.



Volker Mürker



Roland Nöh

Gedicht

Frühling

*Bienen summen, Frühlingsluft,
Schmetterlinge fliegen,
sanfte Töne der Natur
durch die Lüfte schwingen.*

*Frühlingslied vom Wind getragen,
bunte Blumen am erblühen,
grüne Wiesen, Knospen sprießen,
Freude im Herzen am erglühen.*

*Vögel zwitschern ihr Konzert,
Insekten tanzen im Frühlingsregen,
alles lebendig und erwacht,
Welfalt und Schönheit sich zeigen.*

*Frühling verzaubert die Seelen der Welt,
durchtränkt die Dunkelheit mit Licht,
durchweht die Herzen sanft mit Liebe
Leichtigkeit die Schwere durchbricht.*

unbekannt



Aus unseren Einrichtungen ...

In der Tagespflege – ein Interview mit unserer Jahrespraktikantin

Zur Person: mein Name ist Chantal Nicolai, ich bin 19 Jahre alt und absolviere ein Jahrespraktikum im Tagespflegezentrum Freudenberg.

TPZ: Chantal, nun arbeitest du seit August letzten Jahres bei uns. Warum hast du dich für dieses Praktikum entschieden?

Ich habe schon einmal ein Praktikum im Krankenhaus gemacht und habe gemerkt, dass mir die Arbeit mit Menschen viel Spaß macht. Es ist einfach schön, wenn sich die Menschen freuen, wenn man ihnen hilft.

TPZ: Wie bist du auf dieses Praktikum gekommen?

Mein Vater hat mir von der Tagespflege erzählt, das hat mein Interesse sofort geweckt und ich habe mich vor Ort erkundigt. Ich bin direkt einen Tag später in der Tagespflege vorbeigegangen, habe mich vorgestellt und nachgefragt wie es mit einem Jahrespraktikum aussieht.

TPZ: Hast du dir die Tagespflege so vorgestellt?

Überhaupt nicht, ich hatte gar keine wirkliche Vorstellung davon, was in diesem Gebäude so abläuft, irgendwie habe ich mit etwas ganz anderem gerechnet. So hatte ich mir beispielsweise vorgestellt, dass das ganze Haus zur Tagespflege gehört. Durch diese irrierte Annahme hatte ich dann auch eine ganz falsche Vorstellung beispielsweise von der Zeitungsrunde. Diese hatte ich mir tatsächlich so vorgestellt, dass die Zeitung im ganzen Gebäude morgens zu verteilen wäre. Nun weiß ich, dass sich in den oberen Etagen Servicewohnungen befinden und die Zeitungsrunde ein Punkt im gesamten Tagesangebot der Tagespflege ist und Grundlage bildet zum Orientierungs- und Gedächtnistraining.

TPZ: Was für Fähigkeiten sollte man für ein Praktikum in diesem Bereich mitbringen?

Man sollte freundlich mit den Menschen umgehen und ihnen höflich begegnen. In der Tagespflege sind Menschen, die in ihrem Alltag nicht mehr allein zurechtkommen, körperlich eingeschränkt und/oder zunehmend vergesslich sind. Es ist wichtig für sich zu überlegen, ob man damit klar kommt und ob es einem liegt in den einzelnen Bereichen unterstützend tätig zu sein, z.B. Essen anreichen, Toilettengänge durchführen oder andere alltägliche Dinge erledigen.

TPZ: Wie hast du dein Praktikum bisher erlebt?

In die Tagesstruktur und den Ablauf der Tagespflege bin ich gut hineingekommen, da jeder Tag einen ähnlichen Ablauf hat. Ich war schnell ins Team integriert, da ich einige Aufgaben sofort übernehmen konnte und nicht dumm herumgestanden bin. Ich verstehe mich mit dem Team super und mit den Gästen komme ich auch gut zurecht. Insgesamt habe ich das Gefühl, dass ich schon ewig hier bin. Jeder begegnet mir offen und freundlich.

TPZ: Macht dir dein Praktikum, auch nach 8 Monaten, noch Spaß? Was begeistert dich am meisten?

Es macht mir eigentlich noch mehr Spaß als zu Beginn, da ich jetzt mehr Aufgaben übernehmen kann. Am meisten macht mir der Kontakt zu den Menschen Spaß. Jeder hat seine eigene Geschichte und wenn die Gäste von sich erzählen, merke und freue ich mich, dass sie übers Erzählen so richtig aufblühen. Wir machen

hier Dinge in der Tagespflege, welche die Gäste oftmals von ihrer Vergangenheit her kennen, zum Beispiel singen und tanzen wir mit ihnen. Das ist besonders schön, denn durch das Tanzen entsteht eine fröhliche Stimmung und wir lachen viel miteinander. Für mich persönlich ist es auch schön die alten Lieder und frühere Gewohnheiten kennenzulernen.

TPZ: Gibt es auch etwas was dir Schwierigkeiten gemacht hat oder noch macht?

So eigentlich nicht, nur wenn die Leute sich ganz in sich zurückziehen und verschlossen werden, man keine Möglichkeit mehr hat Kontakt zu ihnen aufzubauen und sie eventuell auch noch aggressiv werden, dann bin ich froh, dass ich in einem Team arbeite und mir immer schnell Hilfe holen kann.

TPZ: Was hast du über die Erkrankung Demenz erfahren?

Über die Schule wusste ich theoretisch schon bescheid, was eine Demenz ist. In der Tagespflege habe ich nun erfahren, was das praktisch bedeutet. Sehr erstaunt war ich, dass es so viele und unterschiedliche Formen und Ausprägungen von Demenz gibt. Bei vielen Gästen ist es klar und deutlich, bei einigen aber ist es so, dass man erst nach längerem Kontakt mitbekommt, dass sie dement sind. Sie können sich noch unterhalten und geben ausführliche Antworten. Dann jedoch merkt man, dass es entweder immer das Gleiche ist, was sie erzählen oder dass es für die aktuelle Situation nicht stimmt, sondern sie Dinge aus der Vergangenheit erzählen, die schon lange vorbei sind.

TPZ: Wie sieht dein weiterer Weg aus? Weißt du schon, was du nach dem Praktikum machen wirst?

Ich möchte gern in der Pflege bleiben. Ich merke, dass mir diese Tätigkeit liegt und ich bemühe mich um einen Ausbildungsplatz in der Altenpflege. Zuerst möchte ich die Ausbildung zur Altenpflegehelferin machen, darauf aufbauend dann die Altenpflegeausbildung. Ich denke, dass ich viele positive und vielseitige Erfahrungen in diesem Praktikum gesammelt habe, um einen guten und realistischen Start in diesem Beruf zu machen. Ich fühle mich jedenfalls gut vorbereitet.

TPZ: Vielen Dank für das Gespräch. Wir wünschen dir eine gute restliche Zeit in der Tagespflege und alles Gute für deine Zukunft.





Pflege und Beratung

Pflege von Angehörigen – auch ein Thema für Sie?

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, ob Sie einen Angehörigen pflegen würden, wenn dieser pflegebedürftig würde? Oder fühlen Sie sich noch zu jung, um sich darüber Gedanken zu machen? War es bisher kein Thema für Sie?

Auf jeden Menschen kann die Aufgabe zukommen, die Pflege von Angehörigen zu übernehmen.

Viele Angehörige wachsen langsam in eine Pflegeaufgabe hinein. Zunächst leisten sie nur kleine Hilfen im Haushalt. Mit den Jahren wird es aber immer mehr, was an Hilfe und Pflege zu übernehmen ist. Eine Entscheidungssituation, ob Übernahme der häuslichen Pflege ja oder nein, hat es dabei nie gegeben, da die anfangs nötigen Hilfen kein Problem waren. Und niemand hat damit gerechnet, dass der Pflegebedürftige irgendwann Betreuung rund um die Uhr brauchen könnte.

Angehörige können über Nacht pflegebedürftig werden

Andere Angehörige müssen jedoch ganz plötzlich die Pflege eines nahestehenden Menschen übernehmen. Denn enge Verwandte können einen Schlaganfall erleiden und dadurch überraschend und unerwartet pflegebedürftig werden. Dann müssen sich die Angehörigen von heute auf morgen auf eine neue Lebenssituation einstellen. Sie übernehmen dann zumeist selbstverständlich die Betreuung zuhause. Obwohl sie eigentlich gar nicht wissen, wo ihnen der Kopf steht, und die Größe der neuen Aufgabe kaum überblicken. Denn so viel Neues ist zu bedenken. Manches muss

sofort erledigt werden. Anderes ergibt sich erst im Laufe der Zeit.

Frühzeitige Information ist die beste Vorbereitung

Gründliche Informationen im Vorfeld ist ein sinnvoller Weg, sich auf die Pflege vorzubereiten. Wer gut informiert ist, kann mit der veränderten Lebenssituation, die sich durch die Pflege ergibt, besser umgehen. Die nötigen Handreichungen, Verrichtungen und Techniken in der häuslichen Pflege werden Ihnen beispielsweise in einem Pflegekurs vermittelt. Zur Unterstützung können Sie natürlich auch einen Pflegedienst mit der Pflege beauftragen, Sie können an den Pflegedienst Aufgaben delegieren, weil Sie berufstätig sind oder die körperliche Pflege aus anderen Gründen nicht übernehmen können.

Die Körperpflege als solche ist nicht immer das Problem. Die Belastungen durch die häusliche Pflege liegen zumeist nicht in einzelnen Teilaufgaben, sie liegen anderswo.

Sie müssen möglicherweise ständig verfügbar sein. Sie reagieren auf alle Befindlichkeiten Ihres pflegebedürftigen Angehörigen. Sie versuchen, Ihr Bestes für Ihren Angehörigen zu geben. Eine ständige Bereitschaft ist jedoch auch eine große Belastung.

Zum Beispiel müssen Sie bei einer evtl. Demenzerkrankung Ihres Angehörigen im fortgeschrittenen Stadium mit Situationen rechnen, die Sie an Ihre Grenzen bringen kann. Und es ist im Anfangsstadium der Demenz kaum abzuschätzen, wie sich die Persönlichkeit Ihres Angehörigen verändern wird. Auch Ihrem Angehörigen werden diese Veränderungen Angst machen. Er kann aggressiv

reagieren, auch auf Sie als Pflegeperson. Er kann Sie beschuldigen, Geld gestohlen zu haben. Er kann mit allem unzufrieden sein. Er kann ständig weglaufen wollen.

Achten Sie auf Ihre Grenzen und sprechen Sie über Ihre Gefühle

Sie als Pflegeperson denken in solchen Grenzsituationen möglicherweise an sich selbst zuletzt. Doch denken Sie daran; Sie brauchen auch Zeit für sich. Treffen Sie weiter Ihren Freundeskreis, tauschen Sie sich aus mit anderen Menschen. Gehen Sie soweit wie möglich Ihren Hobbys nach. Dabei können Sie auftanken.

Möglich ist dies, wenn Sie sich Freiräume schaffen und ergänzende Angebote für Ihren Angehörigen in Anspruch nehmen, wie beispielsweise den Besuch einer Tagespflegeeinrichtung oder Betreuung zuhause. Denn wenn Sie sich nicht frühzeitig helfen lassen, ist Ihre völlige Erschöpfung als Pflegenden vorprogrammiert.

Quelle: Landesstelle Pflegenden Angehörige NRW



Wir helfen Ihnen...

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

Kontakt

- **Herausgeber**
Pflege aus einer Hand gGmbH
Bahnhofstr. 46, 57258 Freudenberg
- **Telefon:** 0 27 34/4 75 00 • **Telefax:** 0 27 34/4 75 10
- **info@pflege-aus-einer-hand.de** • **www.pflege-aus-einer-hand.de**
- **Fotos:** Matthias R. Grosse, www.mrgfoto.de