



# *Ihre Pflegezeitung*



## *Themen*

- **Herbstlicher Gruß**
- **Unsere Info:**
  - Vitalität für den Körper
- **Beratung und Pflege:**
  - Beweglich bleiben – Gelenksteifigkeit vermeiden
- **Aus unseren Einrichtungen:**
  - Geöffnet: Erweiterte Öffnungszeiten in der Tagespflege
  - Geschafft: Eine Ausbildung geht zu Ende



## Sehr geehrte Damen und Herren,

nun ist er da, der Herbst. Die Tage werden wieder kürzer und auch das Wetter ist herbstlich kühl und nass geworden.

Eine gute Gelegenheit, es sich gemütlich zu machen und einen Blick in die Pflegezeitung zu werfen. In gewohnter Weise möchten wir Ihnen wieder Aktuelles aus unseren Einrichtungen vorstellen und Ihnen mit verschiedenen Themen rund um die Pflege beratend zur Seite stehen.

In dieser Ausgabe geht es speziell um Bewegung, nach dem Motto „Beweglich bleiben - Gelenksteifigkeit vermeiden“. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihren Angehörigen alles Gute und viele schöne, goldene Herbsttage, die zu einem Spaziergang in der bunten Natur einladen.



## Unsere Info

### Vitalität für den Körper

Bewegung ist ein elementares menschliches Bedürfnis und trägt maßgeblich zur Lebensqualität bei. Beweglichkeit bedeutet Unabhängigkeit, Freiheit und wirkt in jedem Lebensalter positiv auf die Körperfunktionen. Bewegung beeinflusst das geistig-seelische Empfinden und kann Stress abbauen.

Einschränkungen der Beweglichkeit können deshalb insbesondere bei älteren Menschen zu verschiedensten Folgeerscheinungen führen, wie zum Beispiel Abbau von Knochen- und Muskelmasse, Nachlassen der Körperfunktionen, Mangel an Selbstvertrauen und Lebensfreude, Abnahme sozialer Kontakte und Entwicklung von Sekundärerkrankungen wie Kontrakturen, Dekubitus, Pneumonie, Obstipation und Thrombose. Um dem entgegen zu wirken, gilt es einige Regeln zu beachten:

- Treibe den Sport, der dir am meisten Spaß macht!
- Beginne sanft und moderat!
- Belaste dich, aber überfordere dich nicht!

- Setze dir greifbare und realistische Ziele!
- Bewege dich vor allem regelmäßig!
- Steigere die Belastung im Laufe der Zeit!
- Gemeinsam geht's besser und es macht mehr Spaß!
- Lerne, dich während der Bewegung zu entspannen!
- Fürchte dich nicht davor, langsam zu gehen, aber fürchte dich davor stehen zu bleiben!

Quelle: LFK NRW e.V. u. Auszug aus der Broschüre *Gesundheit im Alter Nr. 2, Abdruck mit Genehmigung der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), www.lzg-rlp.de*



Volker Mürker



Roland Nöh

## Gedicht

1.  
Bunt sind schon die Wälder,  
gelb die Stoppelfelder,  
und der Herbst beginnt.  
Rote Blätter fallen,  
graue Nebel wallen,  
kühler weht der Wind.

2.  
Wie die volle Traube  
aus dem Rebenlaube  
purpurfarbig strahlt!  
Am Geländer reifen  
Pflirsiche, mit Streifen  
rot und weiß bemalt.

3.  
Flinke Träger springen,  
und die Mädchen singen,  
alles jubelt froh!  
Bunte Bänder schweben  
zwischen hohen Reben  
auf dem Hut von Stroh.

4.  
Geige tönt und Flöte  
bei der Abendröte  
und im Mondesglanz;  
junge Winzerinnen  
winken und beginnen  
frohen Erntetanz.

## Aus unseren Einrichtungen ...

### Geöffnet: erweiterte Öffnungszeiten in der Tagespflege

Das Tagespflegezentrum Freudenberg ist mittlerweile seit sechs Jahren für ältere Menschen geöffnet. Es ist zu einem Ort der Begegnung geworden in einer Atmosphäre der Geborgenheit und Fröhlichkeit.

Von montags bis freitags besuchen Senioren unterschiedlichen Alters, gesund oder krank, vergesslich oder nicht vergesslich, die Tagespflegeeinrichtung. Unsere Aufgabe ist es, eine fachgerechte Pflege, soziale Betreuung und umfassende Versorgung älterer Menschen durchzuführen.

Wir bieten unseren Gästen einen Ort der Gemeinschaft und Obhut und knüpfen dabei an die Bedürfnisse, Fähigkeiten und den biografischen Hintergrund unserer Gäste an. Wir orientieren uns bei ihrer Versorgung an einem ganzheitlichen Menschenbild.

Für Angehörige ist die Tagespflege zu einem stabilen Bezugspunkt zur Entlastung und Unterstützung in der Betreuung ihres Pflegebedürftigen zuhause geworden.

Im Interview mit einem Angehörigen unserer Gäste, antwortete er auf die Frage: *Welche Möglichkeiten stehen Ihnen durch den Aufenthalt Ihrer Mutter in der Tagespflege wieder zur Verfügung?*

„Wenn meine Mutter in der Tagespflege ist, kann man zum Beispiel die Wohnung ungestört sauber machen. Und ich betone ungestört. In den Stunden ihrer Abwesenheit kann man voll abschalten. Man kann einfach die Sachen machen, zu denen man sonst nicht mehr kommt. Wir erledigen Dinge, machen Einkäufe ... Als sie noch nicht in die Tagespflege ging, mussten wir meine Mutter ja auch überall hin mitnehmen. Sie kann ja nicht mehr allein zuhause bleiben. Die Einkäufe mussten wir immer zu zweit machen,

meine Frau ist in den Laden gegangen und ich bin mit meiner Mutter im Auto geblieben. Sie in den Laden mitnehmen, das ging ja auch nicht. Es wäre eine zu große körperliche Anstrengung für meine Mutter gewesen, aber auch eine zu große Reizüberflutung.

**Um Ihnen diese Entlastung auch am Wochenende anzubieten, werden wir für unsere Gäste ab Oktober 2013 die Tagespflege 1x monatlich an einem Wochenende öffnen:**

- jedes dritte Wochenende im Monat
- das Wochenende ist ein Zusatzangebot zu den Besuchstagen in der Woche
- die Öffnungszeiten ist wie in der Woche: von 08.00 – 16.00 Uhr
- es ist eine Anmeldung für das Wochenende erforderlich
- das Angebot wird zunächst im Rahmen einer Testphase bis Ende Januar angeboten



### Geschafft: eine dreijährige Ausbildung geht zu Ende

Am 01. Oktober 2010 begannen Stefanie Demandt und Kim Gerold ihre Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin in unserem Unternehmen. In dieser Zeit haben die beiden Auszubildenden die Pflege als eine vielfältige, anspruchsvolle, kreative und abwechslungsreiche Tätigkeit kennengelernt. Denn die Arbeit in der ambulanten Pflege stellt eine Pflegefachkraft immer wieder vor neue Herausforderungen und setzt hohe pflegerische und medizinische Ansprüche an ihre Kompetenz. Nun, nach drei Jahren ist die Ausbildungszeit zu Ende, die Prüfungen sind geschafft.

**Wir gratulieren ganz herzlich zum bestandenen Examen zur Altenpflegerin und wünschen einen guten Start ins Berufsleben.**





## Pflege und Beratung

### Beweglich bleiben – Gelenksteifigkeit vermeiden



#### Was ist eine Kontraktur?

Ein Gelenk verbindet ein oder mehrere Knochen und ermöglicht verschiedene Bewegungen. Werden Gelenke über längere Zeit nicht bewegt können sich Muskeln, Sehnen und Bänder zurückbilden oder verkürzen (lat. Contrahere: zusammenziehen). Kommt es zu einer dauerhaften Verkürzung = Kontraktur, so sind bleibende Bewegungseinschränkungen und Versteifung eines Gelenks die Folge.

#### Woran sind Kontrakturen zu erkennen?

Häufig bemerken zuerst andere Personen Veränderungen an der Haltung oder den Bewegungen der Betroffenen. Solche Wahrnehmungen sollten auf jeden Fall ernst genommen werden. Mögliche Hinweise auf eine Kontraktur können sein:

- Bewegungseinschränkung
- Erkennbarer Widerstand bei Bewegung
- Schmerzen bei Bewegung
- Krankhaft veränderte Haltung des betroffenen Gelenkes

- Komplette Versteifung einzelner Gelenke

#### Ursachen von Kontrakturen

- tage- oder wochenlangere Bewegungsmangel aufgrund von Immobilität
- Inaktivität, z.B. längere Gipsbehandlung
- Lähmungen
- Schonhaltungen, z.B. bei chronischen Schmerzen
- unsachgemäße Lagerung bei Bettlägerigen
- Auflagedruck der Bettdecke in Rückenlage (Spitzfuß)
- Großflächige Narben

#### Besonders betroffene Gelenke

Grundsätzlich besteht bei allen Gelenken die Gefahr einer Kontraktur. Es kommt vor allem darauf an, welche Gelenke von der Grunderkrankung betroffen sind.

- Bei bettlägerigen Personen besteht ein besonderes Risiko für den sogenannten Spitzfuß. Dieser kann durch den dauerhaften Druck von Bettzeug auf die Füße entstehen. Begünstigt werden kann dies außerdem durch eine nicht optimale Lagerung.
- Bei nicht bettlägerigen Personen kann es, nach einer Lähmung des Beines, oft in Folge eines Schlaganfalls oder einer anderen neurologischen Verletzung, gehäuft zu Spitzfußstellungen kommen.
- Personen mit Lähmungen nach Schlaganfällen haben ein besonders hohes Risiko, eine Kontraktur im Hand-Ellbogen-Schulter-Bereich der betroffenen Seite zu erleiden.

#### Worauf Sie bei Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen achten sollten:

- nicht zu lange Oberkörperhochlagerung in Rückenlage, möglichst nur zu

den Mahlzeiten (Hüftbeugekontrakturen),

- Lagerungshilfsmittel wie Kissen oder Rollen nicht länger als 2 – 3 Std. anwenden. So kann eine Knierolle einer Streckkontraktur entgegenwirken, aber durch lang dauernden Einsatz möglicherweise eine Beugekontraktur auslösen.
- Gummipollenbälle zum Grifftraining
- Bettdecke über das Bett am Fußende hängen lassen, damit ihr Gewicht nicht auf die Füße drückt; weiche Fußstütze am Fußende anbringen, dass die Füße fast im 90° Winkel liegen (gegen Spitzfuß und Versteifung der Kniegelenke).

#### Was Sie keinesfalls tun dürfen:

Bei einer Kontraktur besteht eine Zwangshaltung, die aktiv nicht aufgehoben werden kann, auch passiv kann das betroffene Gelenk nicht oder nur in sehr geringem Umfang – und dann nur unter großen Schmerzen – bewegt werden. Versuchen Sie niemals ein kontrahiertes Gelenk zu strecken, Muskeln, Sehnen und Bänder sind verkürzt!

#### Maßnahmen, die Ihnen langfristig helfen

- Mobilisation
- Anleiten zu eigenaktiven Bewegungsübungen und passives Durchbewegen der Gelenke in regelmäßigen Intervallen, nicht über die Schmerzgrenze hinaus
- Ärztliche Verordnung von Krankengymnastik
- Regelmäßiger Positionswechsel und Lagerungswechsel (ggf. dokumentieren Sie dies in einem Lagerungsplan)
- Gezielter Einsatz von Lagerungshilfsmitteln (der Umgang mit Hilfsmitteln wird Ihnen gerne von unseren Pflegekräften vermittelt)

Quelle: LFK NRW e.V.

## 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:** pixelio.de by A. Conscious, A. Dengs, P. Sanola, T. Siepmann, R. Sturm, A. Wolter