

NEWS LETTER

Juli 2019

Termine 2019

Für das Jahr haben wir noch folgende feste Termine geplant:

05. Oktober 2019 – Herbstkaffee

07. Dezember 2019 – Adventsfeier

Herbstkaffee und Adventsfeier finden im Gartenhaus des Seniorenzentrums in Dattenfeld statt.

Eingeladen sind zu allen Veranstaltungen auch die Bewohner des Seniorenzentrums.

Gut besuchtes Grillfest am 22. Juni im/am Gartenhaus des Seniorenzentrums



Grillmeister Bernd in Aktion

Wir hatten all unsere Mitglieder mit ihren Partnern, Freunden und Bekannten zu unserem jährlich stattfindenden Grillfest eingeladen. Über 40 Teilnehmer/innen hatten sich angemeldet und waren auch erschienen. Bei herrlichem Wetter, gegrillten Steaks, Würstchen, diversen Salaten, für die wir uns bei den Spendern recht herzlich bedanken, sowie bei diversen gekühlten Getränken, konnten wir gemeinsam einen unterhaltsamen und abwechslungsreichen Nachmittag verbringen



Natürlich war die Teilnahme kostenfrei. Spenden wurden jedoch dankend angenommen.

Besonders haben wir uns darüber gefreut, dass der soziale Dienst des Seniorenzentrums wieder einmal die Bewohner des Seniorenzentrums, die wir auch als unsere Gäste begrüßen durften, bestens betreut hat. Auch hierfür noch einmal ein recht herzliches Dankeschön!

Da es allen Teilnehmern sehr gut gefallen hat, steht für uns heute schon fest:

Das werden wir im kommenden Jahr wiederholen!

Achtung:

In unserer nächsten Ausgabe berichten wir ausführlich über das Thema „Tagespflege“

Reparatur Café Windeck

Nach Redaktionsschluss, am 29. Juni 2019 um 09:30 Uhr, wird das Reparatur Café für Windeck durch die Windecker Bürgermeisterin Alexandra Gauß, eröffnet. Frau Gauß hat sich auch bereit erklärt, Schirmherrin für dieses Projekt zu sein.

Ausführliche Berichterstattung dazu erfolgt im nächsten NEWS LETTER!

TaschenGeldBörse

Die TaschenGeldBörse – Eine Gewinn für JUNG und ALT!

Sie...

...suchen für Tätigkeiten wie

- Gartenarbeit oder Straße kehren
- mit dem Hund Gassi gehen
- Einkaufsdienste
- Hilfe im Haushalt
- Babysitten
- Freizeit gestalten
- Unterstützung im Umgang mit dem PC, Handy oder Tablet
- oder....

Dann ist die TaschenGeldBörse Windeck genau das Richtige!

Gegen ein geringes Entgelt*) nehmen Ihnen Jugendliche kleine und ungefährliche Arbeiten ab. Dabei können Sie sich nicht nur selbst das Leben angenehmer machen, sondern kommen auch mit jungen Menschen in Kontakt und ermöglichen diesen ein gewisses Maß an sozialem Engagement.

Weitere Infos und Anmeldungen unter: www.tgb-windeck.de

E-Mail: tgb@seniorenbuero-windeck.org

Telefon: 02292 – 922308

Auch Nichtmitglieder des Seniorenbüros können die Leistungen der TaschenGeldBörse in Anspruch nehmen!

*) = Das empfohlene Taschengeld beträgt 5 € pro Stunde. Ein anderer Betrag kann individuell zwischen Jobanbieter und Jugendlichen vereinbart werden.

Terminhinweis:

Ab 30. August 2019 – bietet das Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V. wieder einen **Englisch-Kurs für Anfänger** an. Der Kurs findet einmal wöchentlich in der Zeit von 11:00 bis 12:30 Uhr statt. Weitere Infos folgen!

Interessenten melden sich bitte schon jetzt an:

Seniorenbüro, Telefon 02292-922308 oder direkt bei Frau Iris Heise, Telefon 02682-9640656

Demenz verstehen! - Ein Seminar für Angehörige von Menschen mit Demenz **Dieses Seminar will den Angehörigen helfen, die Welt aus der Sicht von Menschen mit Demenz zu verstehen.**

Mit Hilfe des Demenz-Balance-Modells von Barbara Klee-Reiter (Köln) können die Teilnehmenden durch Selbsterfahrung die unterschiedlichen Gefühle, Bedürfnisse und Verluste einer demenziellen Erkrankung nachempfinden. Das Seminar gibt keine Betreuungshilfen, dafür wird das gewonnene Verständnis für eine demenzielle Erkrankung helfen, die Bedürfnisse und die Handicaps eines Menschen mit Demenz zu erkennen und eine helfende Einstellung zu gewinnen, die das Zusammenleben erleichtern wird.

Dieses zweieinhalbstündige Seminar will Ihnen mit diesem Papier-Modell diese Auseinandersetzung mit Demenz bieten. Außerdem wird ein kurzer Überblick über Demenzformen und deren Ursachen gegeben, die auch Angehörige von Demenzkranken verstehen können.

Das Seminar ist kostenlos. Unkostenbeitrag für das Modell 3,00 Euro.

Seminarleiterin:

Dr. rer. nat. Gabriele Mai-Gebhardt

hat 20 Jahre ehrenamtliche Erfahrung im Malteser Hilfsdienst Waldbröl, und ist ausgebildete Multiplikatorin im Palliativ Care (Malteser Krankenhaus Bonn, Klee-Reiter Köln).

Termin:

Ort: Gartenhaus, Pflegezentrum St. Joseph, Krankenhausweg 4, 51570 Windeck-Dattenfeld

Zeit: Montag, 23. September 2019 - 17:00 Uhr

Anmeldungen bitte mit Angabe des Seminartitels unter:

vorstand@seniorenbuero-windeck.org oder der Rufnummer: 02292 - 922308

Tipps gegen Hitze Probleme

Heiße Sommertage können für ältere und pflegebedürftige Menschen besonders anstrengend sein. Das liegt daran, dass sich der Körper im Alter schlechter an hohe Temperaturen anpasst. Schwere gesundheitliche Probleme können die Folge sein.

Weil ältere Menschen weniger Durst verspüren, trinken sie oftmals nicht genügend. Bei hohen Temperaturen kommt es dann schnell zu Flüssigkeits-Mangel. Das betrifft vor allem alleinlebende Personen und Menschen mit Demenz. Hinzu kommt, dass ältere Menschen mitunter nicht richtig schwitzen. Dadurch steigt die Körpertemperatur. In der Folge kann es zu Verwirrung, Fieber und starker Erschöpfung kommen (sogenannte Hitzeerschöpfung).

Aber auch vermehrtes Schwitzen, Trinken oder Wasserlassen – etwa aufgrund von Medikamenten – kann Verschiebungen im Wasser-Salz-Haushalt des Körpers auslösen.

Das kann zu Schwäche, Schwindel oder Kreislauf-Problemen führen und sogar tödlich enden. Gezielte Maßnahmen helfen, pflegebedürftige Menschen vor gesundheitlichen Gefahren durch Hitze zu schützen.

Wärme vermeiden

- Halten Sie Türen und Fenster tagsüber möglichst geschlossen. Schließen Sie Rollläden, Jalousien und Vorhänge.
- Lüften Sie die Wohnung nachts oder am frühen Morgen, wenn es draußen kühler ist als drinnen.
- Hängen Sie ein feuchtes Tuch im Raum auf.

- Stellen Sie einen Ventilator auf. Achten Sie aber darauf, dass die pflegebedürftige Person vor der direkten Zugluft geschützt ist.
- Schalten Sie elektronische Geräte wie Lampen, Fernseher oder Computer aus. Diese produzieren zusätzlich Wärme.

Bleiben Sie bei großer Hitze möglichst mit der pflegebedürftigen Person in der Wohnung.

Auf Flüssigkeits-Zufuhr und Salz-Haushalt achten

- Bieten Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit täglich an, z. B. Wasser, Saftschorlen oder Tee in Raumtemperatur. Erinnern Sie immer wieder daran, zu trinken. Schreiben Sie die Trinkmenge in ein Trinkprotokoll. Beachten Sie bei Herz- und Nierenerkrankungen jedoch die ärztlich empfohlene Trinkmenge.
- Achten Sie darauf, dass stets ein Getränk in Reichweite steht, auch nachts.
- Nutzen Sie Hilfsmittel wie Strohhalme oder Becher mit Griffen, um das Trinken zu erleichtern.
- Bieten Sie bei vermehrtem Schwitzen, Trinken oder Wasserlassen natrium-reiche Mineralwasser oder sogenannte isotonische Getränke an. Die Getränke sollten nicht gekühlt sein. Das Essen sollte normal gesalzen sein.
- Vermeiden Sie zucker- und koffeinhaltige sowie alkoholische Getränke.

Bieten Sie leichte Kost mit frischen Salaten und Gemüse an. Auch wasserreiches Obst und Gemüse eignen sich gut, z. B. Melone, Gurke oder Pfirsich. Vermeiden Sie schwere und fettige Speisen.

Temperatur-Regulierung unterstützen

- Achten Sie auf leichte und luftdurchlässige Kleidung. Atmungs-aktive und natürliche Stoffe aus Baumwolle oder Leinen eignen sich besonders.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche aus natürlichen Stoffen wie Baumwolle oder Leinen. Nutzen Sie ein Laken als Bettdecke.
- Wechseln Sie durchgeschwitzte Bettwäsche.
- Legen Sie ein Frottee-Handtuch auf das Kopfkissen, das sie häufiger wechseln können.
- Bieten Sie an, die Haut mit ein wenig Wasser aus einer Sprühflasche oder einem kühlen Waschlappen zu benetzen. Achten Sie dann darauf, dass keine Feuchtigkeit in Hautfalten zurückbleibt.
- Besprechen Sie mit der pflegebedürftigen Person, ob sie kühlende Körper-Lotion wünscht.
- Bieten Sie ein Fuß- oder Handbad oder auch einen Stirn-Umschlag mit kühlem Wasser an. Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht unter 25°C kalt ist.

Nutzen Sie eine Netzhose mit Einlage als Schutz bei Inkontinenz. Vermeiden Sie möglichst Inkontinenz-Hosen, die mit Folie beschichtet sind.

Fachlichen Rat einholen

- Fragen Sie die Ärztin oder den Arzt, worauf Sie besonders achten sollen, etwa bei der Medikation.
- Lassen Sie sich pflegfachlich zum Schutz der pflegebedürftigen Person bei Hitze und zu geeigneten Pflegemaßnahmen beraten.
- Holen Sie ärztlichen oder pflegfachlichen Rat ein, wenn Sie erste Anzeichen für Überhitzung oder Flüssigkeits-Mangel feststellen. Diese Anzeichen sind:

Schwindel, Schwäche, Niedriger Blutdruck, Trockener Mund und Lippen, Kopfschmerzen, Verstopfung, Stark konzentrierter Urin, Hautfalten auf dem Handrücken bleiben beim leichten Anheben der Haut stehen, Ungewohnte Vergesslichkeit oder Verwirrtheit, Erbrechen, Muskelkrämpfe, Temperaturen über 38°C

Sofortige ärztliche Hilfe ist erforderlich, wenn es innerhalb von Stunden zu Schwäche, Kreislaufproblemen oder Verwirrtheit kommt.

Ist die pflegebedürftige Person plötzlich nicht mehr ansprechbar, verständigen Sie sofort den Notruf 112. Dann bringen Sie die pflegebedürftige Person möglichst an einen kühleren Ort. Ziehen Sie ihre Kleidung aus. Winkeln Sie ein Bein der pflegebedürftigen Person an und legen Sie sie auf diese Seite (stabile Seitenlage). Fächern Sie Luft zu oder benetzen Sie ihre Haut mit 25-30°C warmen Wasser.

Quelle: Stiftung ZPQ (<https://www.pflege-praevention.de>)