

HAUSPOST

Ausgabe 01/2023 - Leben & Pflegen Gahl



Quelle des Lebens
warum ausreichend
Trinken so wichtig ist
**Neue Pastorin im
Seniorenzentrum
Mitarbeiter stellen
sich vor**
Mandala
zum Ausmalen

Inhaltsverzeichnis/Online-Ausgabe

Herzlich willkommen

Vorwort von Alice Gahl Seite 3

Aktuelles

- Corona Testverordnung entfällt nicht in Online-Ausgabe
- Essensrunde & Heimbeiratssitzung
- Neue Pastorin im Seniorenzentrum Seite 4

Wir über uns

- Mitarbeiter stellen sich vor:
Oliver Gahl Seite 5

Gesundheit & Wohlbefinden

- Wasser ist die Quelle des Lebens Seite 6

Gruß aus der Küche

- Trinksprüche Seite 7

Einblick in die Pflege

- Das Trinkprotokoll Seite 8

Kleiner Zeitvertreib

- Mandala zum Ausmalen Seite 9

Veranstaltungen

- Jahresprogramm 2023 als Anlage

Bildnachweis:

Fotos S. 4 Hilke Lage, S. 5 Oliver Gahl,, alle anderen Fotos Archiv

Impressum

Herausgeber: Leben & Pflegen Gahl, Feldbäckerei 1A, 23879 Mölln, die Hauspost erscheint 4x jährlich kostenlos

Layout: Alice Gahl

Redaktion: Dörte Rösch, Detlef Schienke, Simone Bielfeld, Stefanie Piep, Jessica Apsel, Jasmin Christen & Alice Gahl



Herzlich willkommen

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist es soweit - die Erstausgabe der neu gestalteten Hauszeitung von Leben & Pflegen Gahl liegt druckfrisch in Ihren Händen.

Die HAUSPOST erscheint viermal im Jahr und informiert über Neuigkeiten in den Alten- und Pflegeeinrichtungen "Seniorenzentrum" im Robert-Koch-Park, dem Seniorenruhesitz "Landhaus" in der Feldbäckerei und dem "Seniorenhaus" in Poggensee.

Die Redaktion unserer Zeitung, die viel Engagement und Herzblut in die Erstausgabe investiert hat, möchte nicht nur zum Thema Pflege und Gesundheit berichten, sondern auch kleine Geschichten zum Schmunzeln bieten.

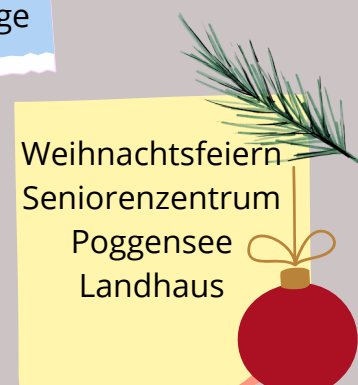
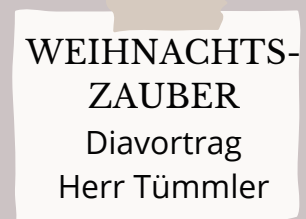
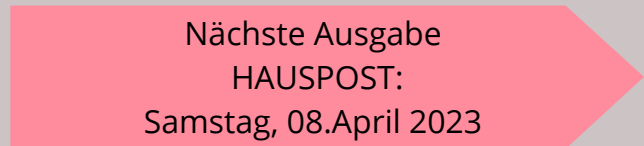
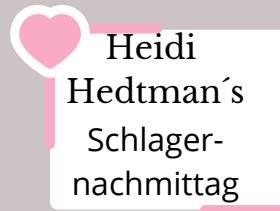
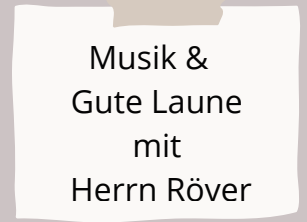
In den nächsten Monaten werden viele unterhaltsame und interessante Veranstaltungen stattfinden. Neben den traditionsreichen Schaalseejungs dürfen wir auch die beliebte Heidi Hedtmann aus dem Sauerland begrüßen, die in den letzten Jahren bereits eine treue Fangemeinde im Seniorenzentrum gefunden hat. Leider ist der Theatersaal derzeit nicht zugänglich. Bis zur Wiedereröffnung finden alle Veranstaltungen im Wohnbereich Uferpromenade statt. Wir hoffen, dass ab Mai 2023 der Theatersaal wieder geöffnet ist. Der Veranstaltungsplan 2023 liegt der HAUSPOST bei.

Ganz besonders freuen wir uns auch auf unsere neue Pastorin im Seniorenzentrum, die uns mit erbauenden und tröstlichen Worten während der Andachten begleiten wird.

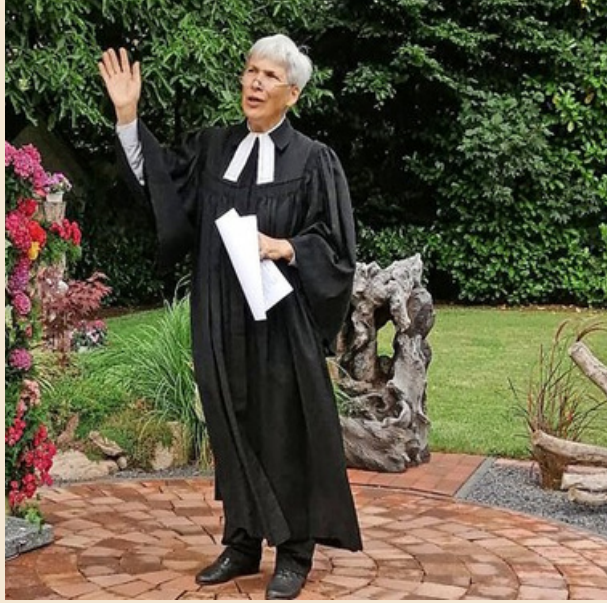
Nun wünschen wir Ihnen aber erstmal viel Freude beim Lesen der HAUSPOST!

Herzliche Grüße

Alice Gahl



Verabschiedung Pastorin Engel-Runge



Nach 11 Jahren in der Kirchengemeinde Mölln feierte Pastorin Kerstin Engel-Runge im Januar Abschied. Seit 2011 hat sie mit ihrer Arbeit die Kirchengemeinde bereichert, davon viele Jahre im Seniorenzentrum Gahl. Hinter der Pastorin liegt ein bewegtes Berufsleben, das mehr zufällig den Schwerpunkt Theologie erhielt. Denn eigentlich wollte Frau Engel-Runge, aufgewachsen auf einem Bauernhof, Tierärztin werden. Dem stand aber der Numerus clausus entgegen, und sie zunächst auf einer Warteliste. Daher entschied sie sich erstmal für ein freiwilliges diakonisches Jahr. Danach waren die Würfel gefallen und es folgte ein Theologiestudium in Hamburg und Heidelberg, das Vikariat in Plön, eine erste Stelle als Pastorin in Neumünster-Wittorf.

Nach einer Elternzeit erhielt sie 1998 schließlich eine Stelle im Augustinum in Mölln. Mit Unterbrechungen hat sie die Arbeit dort bis in unsere Tage beibehalten. "Ich habe davon keinen Tag bereut" sagte Kerstin Engel-Runge. Die Arbeit mit Senioren, die Seelsorge, die Gottesdienste dort, die guten Gespräche liegen ihr besonders am Herzen.



Herzlich
willkommen
Frau Pastorin
Lage

Die Nachfolgerin von Frau Engel-Runge ist Frau Pastorin Hilke Lage von der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Mölln. Künftig wird sie die Bewohner im Seniorenzentrum besuchen. Es ist ihr wichtig auch in unruhigen und einsamen Zeiten nah bei den Menschen zu sein.

Andachten

Ort: Seniorenzentrum, Wohnbereich Uferpromenade

Zeit: Dienstag, 15.00 Uhr

07.02.2023

04.04.2023

11.07.2023

10.10.2023

05.12.2023



Wir über uns

Mitarbeiter stellen sich vor:
Oliver Gahl



STECKBRIEF

Name: Oliver Gahl

Beruf: Chef

Körpergrösse: 2,00 m

Lieblingssport: Handball

Das mag ich:

Offenheit, Ehrlichkeit,
Toleranz

Das mag ich nicht:

Unehrlichkeit,
Ungerechtigkeit

Interview mit Herrn Gahl,
Inhaber von Leben & Pflegen

Was hat Sie dazu bewegt, das zu tun, was sie heute tun?

Spaß an der Arbeit mit Menschen, das Gestalten der eigenen Arbeitsumgebung, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen

Wie war Ihr beruflicher Weg, bevor Sie Unternehmer wurden?

*Polizeibeamter,
Sportberichterstatter/ Sportfotograf,
Examiniertes Krankenpfleger*

Nach welchen Werten leben und handeln Sie?

Behandle jeden Menschen so, wie du selbst gerne behandelt werden möchtest!

Was glauben Sie, nimmt man Ihnen öfters übel?

Meine manchmal doch sehr direkte Art

Auf was achten Sie beim Bewerbungsgespräch?

Auf mein Bauchgefühl & ob der Mensch mir gegenüber das Herz am rechten Fleck hat

Reisen Sie gerne, wenn ja wohin?

Ich verreise sehr gerne mit meiner Frau - am liebsten nach Skandinavien

Hören Sie Musik beim Arbeiten? Wenn ja, welche?

Ja sehr gerne! Klassische Musik & Jazz

Wie alt möchten Sie werden?

100 Jahre

Haben Sie Angst vor dem Tod?

Nein

Was können Sie nur mit Humor ertragen?

Den ein oder anderen Politiker

GESUNDHEIT

3 Tipps wie Sie mehr trinken können!

Wasser ist die Quelle des Lebens – und doch fällt die ausreichende Wassereitzufuhr im Alltag oft schwer, da das Durstempfinden im Alter nachlässt. Doch lohnt es sich genau darauf zu achten, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen: Denn Wasser hat nicht nur wesentlichen Einfluss auf die körperliche Funktionsfähigkeit. Auch die geistige Leistungsfähigkeit ist mit der richtigen Trinkmenge Schluck für Schluck positiv beeinflussbar! Ein ausgeglichener Wasserhaushalt gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Der Flüssigkeitsbedarf von Senioren

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für ältere Menschen eine Flüssigkeitszufuhr von 2,25 Liter, davon sind 1,5 Liter als Getränke aufzunehmen, die restliche Menge soll über die Nahrung konsumiert werden.

Symptome von Flüssigkeitsmangel

Allgemeine Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, Teilnahmslosigkeit, Verwirrtheit, rissige Lippen und ein trockener Mund, Verstopfung, schlaffe und trockene Haut (Pergamenthaut) sind die ersten Anzeichen - nun ist es Zeit Abhilfe zu schaffen:

1. Trink-Routine einführen

- Feste Zeiten: Zu jedem Essen und vor dem Aufstehen jeweils ein Glas Wasser trinken
- Tägliche Dosis bereit stellen: Die Menge an Flüssigkeit bereits morgens bereit stellen an einem Ort, den Sie sehen (z.B. Tisch)

2. Trinken was schmeckt

Etwas mehr Geschmack bitte....

- Wasser mit etwas Zitrone verfeinern
- Kalte Kräuter- und Früchtetees
- "Infused Water: Wasserglas mit Zitronen oder Gurkenscheiben, Früchten und Ingwer befüllen - schmeckt und macht gute Laune

3. Lieblingsglas

Das Auge trinkt mit!

Lieblingsglas, Lieblingsbecher oder eine schöne Karaffe nutzen



Gruß aus der Küche

Ratgeber der Hauswirtschaftsleitung Simone Bielfeld



Trinken das ist wichtig,
doch wie mache ich es richtig.
Kaffee der macht morgens wach,
aber abends nimm dich vor ihm
in acht.
Selter mit und ohne Blasen bringt
das Herz zwar nicht zum Rasen,
doch der Geschmack ist sehr
neutral und auf die Dauer eine
Qual.
Tee, trink ich ihn heiß oder kalt?
Shake, bin ich dafür nicht zu alt?
Alkohol, der wäre fein, doch da
sagt der Doktor leider nein.
Ich komm nicht mehr aus dem
Grübeln raus.....Also trink ich
alles aus.
Das Problem ist nun behoben und
alle werden mein Trinkverhalten
loben.



TRINKSPRÜCHE

Wasser macht weise, lustig
der Wein.
Dann trinken wir beides, um
beides zu sein.

Nich lang schnacken, Kopp in
Nacken.

Iss was gar ist, trink was klar
ist, red was wahr ist.

Betrunkene und kleine Kinder
sagen immer die
Wahrheit.

Prost, wer nix het de host.



Einblick in die Altenpflege

Die Pflegedokumentation: Trinkprotokoll

Im Alltag einer Altenpflegeeinrichtung bleibt nichts dem Zufall überlassen. Alle pflegerischen Maßnahmen sind dem Pflegeteam genau vorgegeben und werden in der Pflegedokumentation detailliert aufgezeichnet. "Wir möchten den Lesern der HAUSPOST einen Einblick in die Pflege geben" sagt Pflegedienstleitung Silke Dusin. Die Pflegedokumentation umfasst viele Teilbereiche. Ein wichtiger Baustein ist das Trinkprotokoll.

Die Überwachung der Flüssigkeitsaufnahme ist in der Altenpflege besonders wichtig, da ältere Menschen und ältere pflegebedürftige Menschen oftmals von sich aus nicht ausreichend trinken. Meist fällt es ihnen selbst nicht auf, dass sie zuwenig Flüssigkeit aufnehmen. Infolge kann eine Dehydrierung (Austrocknung) auftreten, die schlimmstenfalls eine Krankenseinweisung nach sich ziehen kann.

In Alten- und Pflegeeinrichtungen wird spätestens am Tag nach der Aufnahme des Bewohners bzw. der Bewohnerin mit der Erstellung des Trinkprotokolls bzw. des Trinkplans begonnen. Um die individuelle Flüssigkeitsmenge zu ermitteln, wird zuerst das Gewicht und die Größe bestimmt. Danach wird die Aktivität in 3 Stufen unterteilt

- Leichte Aktivität - Bewohner sitzt im Rollstuhl und geht nur ein paar Schritte im Zimmer
- Mittlere Aktivität - Bewohner bewegt sich selbstständig und unternimmt Spaziergänge
- Starke Aktivität - Bewohner hat einen starken bis erhöhten Bewegungsdrang aufgrund einer Demenzerkrankung

Alle Daten werden sorgfältig in den Computer in ein spezielles Pflegeprogramm eingegeben. Dieses ermittelt dann den BMI und zeigt den Flüssigkeits- und Kalorienbedarf auf. Ein Trinkplan wird angefertigt und täglich mit der tatsächlichen Trinkmenge verglichen. Alle aufgenommenen Getränke werden in das Trinkprotokoll eingetragen!

Um regelmäßiges Trinken zu erleichtern, werden diverse Hilfen angeboten (siehe rechte Spalte).



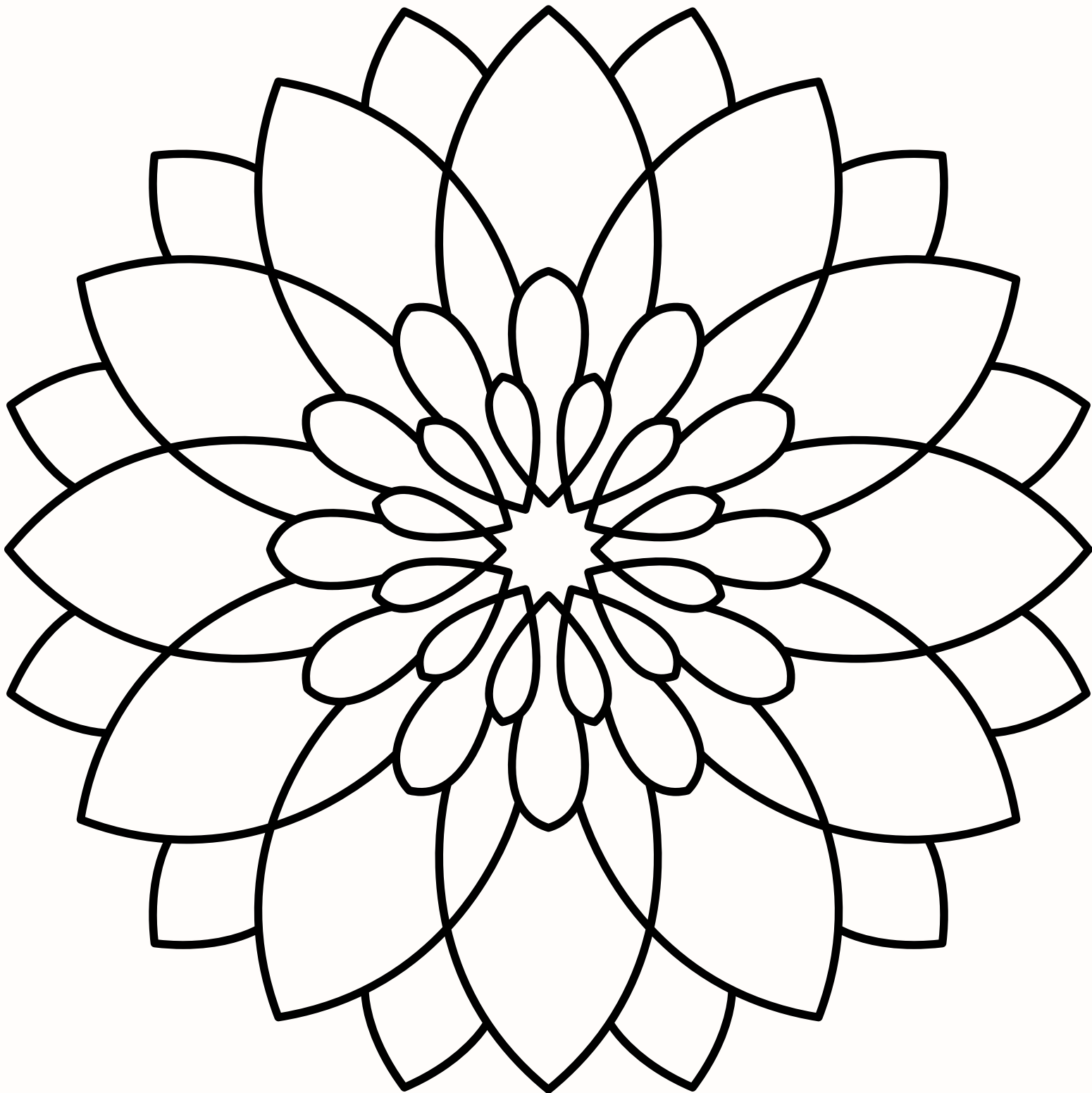
- Wunschgetränk anbieten
- Hilfsmittel anbieten bei Schluck-, Seh-, oder Greifstörungen (Strohalm, Henkelbecher)
- Beratungsgespräch führen
- Bewohner zum Klingeln ermutigen, wenn Hilfe beim Toilettengang nötig ist um falsche Schamgefühle zu vermeiden
- Getränkeangebote in die Betreuung integrieren, z.B. Trinksprüche beim Gedächtnistraining o. ein Schluck nach jedem Würfeln



Kleiner Zeitvertreib

Mandala

Das Ausmalen der sich wiederholenden Formen ist ein Weg den Fokus von negativen Gedanken auf schöne Objekte und bunte Farben zu leiten. Das Ausmalen wirkt beruhigend und meditativ und hilft so Stresshormone abzubauen. Mandalas machen also glücklich - probieren Sie es gleich mal aus!



www.pflege-gahl.de
info@pflege-gahl.de

Das Leben im Alter genießen



Leben und Pflegen Gahl

+49 4542 9959 40, www.pflege-gahl.de

Seniorenruhesitz Landhaus
Feldbäckerei 1a, 23879 Mölln

Seniorenzentrum Robert-Koch-Park
Hindenburgstraße 15, 23879 Mölln

Seniorenhaus Poggensee
Alte Dorfstraße 24-26, 23896 Poggensee