

HAUSPOST

Ausgabe 02/2023 - Leben & Pflegen Gahl



Gedächtnistraining
3 effektive Methoden

Einblick in die Pflege:
Demenz-Schnelltest

Interview mit
Heidi Hedtmann

Inhaltsverzeichnis/Online-Ausgabe

Herzlich willkommen

Vorwort von Alice Gahl Seite 3

Aktuelles

- Wissenswertes & Informatives nicht in
online-Ausgabe

Wir über uns

- Mitarbeiter stellen sich vor:
Detlef Schienke Seite 4

Wir feiern Ostern

- Christliche Osterbotschaft Seite 5

Interview mit Heidi Hedtmann

- Erfahren Sie mehr über die Musikerin &
Konzertdaten Seite 6

Gesundheit & Wohlbefinden

- So halten Sie Ihr Gedächtnis fit Seite 7

Einblick in die Pflege

- MMST: Demenz-Schnelltest Seite 8

Kleiner Zeitvertreib

- Mandala zum Ausmalen Seite 9

Gruß aus der Küche

- Osterspeiseplan Seite 10

Bildnachweise:

Fotos S. 4, Detlef Schienke, S. 6 Heidi Hedtmann, 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,

in der aktuellen HAUSPOST geht es um Gedächtnistraining und auch der frühzeitigen Erkennung von Demenz mit Hilfe eines Schnelltest.

Laut Umfrage ist die Diagnose Demenz eine der großen Sorgen der deutschen Senioren.

Für Menschen mit Demenz und deren Angehörige bringt der Alltag viele neue Herausforderungen mit sich. Doch positive Erfahrungen sind weiterhin möglich!

Mich hat im März ein Brief vom Pflegeteam in Poggensee erreicht – im dortigen "Seniorenhaus" hatte der Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr Breitenfelde einen Auftritt.

Die Zeilen zeigen, dass man bei guter pflegerischer Versorgung auch mit einer Demenzerkrankung ein würdevolles und glückliches Leben führen kann.

Im Seniorenhaus leben 35 Seniorinnen und Senioren mit Alzheimer oder einer vaskulären Demenz. Der Schwerpunkt liegt auf einer möglichst medikamentenfreien Milieuthherapie. Die Bewohner können dort nach ihren eigenen Tag- und Nachtrhythmus wohlbehütet leben.

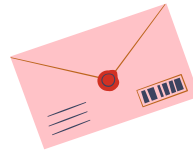
Ein positives Altern heißt auch, sich selbst mit seinen Einschränkungen im Alter anzunehmen. Mit 80 kann man nicht mehr so funktionieren wie mit 50. Es hält jung, wenn ich sage „Es ist so, wie es ist“.

Frau Rösch, die viele Bewohner von der Rezeption im Seniorenzentrum kennen, hat zum Thema eine kleine Geschichte zum Schmunzeln und Nachdenken geschrieben.

Herzliche Grüße

Alice Gahl

**Die nächste HAUSPOST
erscheint am 17.06.2023**



Brief aus dem Seniorenhaus in Poggensee



Frühlingserwachen mit Pauken und Trompeten

"Der Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr Breitenfelde war am 18.03.2023 zu Gast im "Seniorenhaus" Poggensee und sorgte für flotte Rhythmen.

Die Bewohner und auch das Personal klatschten und schunkelten kräftig mit... viele Erinnerungen kamen zurück, manches Tränchen musste getrocknet werden. Neben modernen Klängen durfte natürlich der "Gruß an Kiel" und der "162-er Marsch" nicht fehlen...welche Freude!

Wir bedanken uns herzlich bei den Mitwirkenden und natürlich auch bei den Organisatoren für den wunderbaren Nachmittag.

Passend zum Frühlingsanfang konnten wir unser Storchenpaar wieder begrüßen. Nach einigen Umrundungen bei stürmischen Wind wurde das Nest wieder bezogen. Es befindet sich in unmittelbarer Nähe des Seniorenhauses auf der gegenüberliegenden Wiese. Wir freuen uns schon auf das Geklapper der Schnäbel und hoffentlich zahlreichen Nachwuchs...

Apropos Nachwuchs, früher hieß es: "Junge Frauen aufgepasst, schließt eure Schlafzimmerfenster! Der Klapperstorch ist unterwegs!"

Viele Grüße

Das Seniorenhaus-Team aus Poggensee





Wir über uns

Mitarbeiter stellen sich vor:
Detlef Schienke



Was hat Dich dazu bewegt, das zu tun, was Du heute tust?

Da ich auch Künstler bin und viel vor und mit Menschen gearbeitet habe, beim Theater bereits im Team, lag es nah mich gänzlich der Seniorenarbeit zu widmen.

Wie war Dein beruflicher Weg bis heute?

Ich bin gelernter Universalfräser und arbeitete 16 Jahre in der Präzisionsmaschinenfabrik Fette in Schwarzenbek. Innerhalb dieser Zeit war ich auch teilweise im Büro als Terminkalkulator tätig. Danach nahm ich den Job eines Hausmeisters in einem Seniorenheim in Ratzeburg an. Die Umgebung weckte dort bereits mein Interesse für die Seniorenarbeit. Meine neue Berufung nahm ich in Angriff und leitete eine Seniorengruppe mit täglich wechselnden Beschäftigungsangeboten. Nach guten 9 Jahren wechselte ich ins Seniorenheim "Uhlen Spiegel" wo ich 16 Jahre als Pflegeassistent arbeitete, bevor es mich 2018 in den Robert-Koch-Park verschlug.

Was gefällt Dir besonders an Deiner Arbeit?

Senioren mit ihren Geschichten.

Was ist der beste Ratschlag den Du je bekommen hast?

Mit dem Schreiben zu beginnen. Es hat mich zu den ungewöhnlichsten Menschen, Geschichten und Orten getragen. Und tiefe Freundschaften ermöglicht.

Nach welchen Werten lebst und handelst Du?

Behandle jeden so, wie du selbst behandelt werden möchtest.

Wie gehst Du mit Stress um?

Gedichte schreiben, Lesen, Pfeife paffen.

Was machst Du in Deiner Freizeit?

Schreiben, Kino, lesen.

Was ist Dein Lieblingsfilm?

Africa Queen, Tod auf dem Nil.

Welches ist Dein Lebensmotto?

Geht nicht, gibts nicht!

Die christliche Osterbotschaft

Gemeinsam das Leben feiern - warum die Osterbotschaft heute so aktuell ist

Ostern verbinden viele Menschen mit Frühling, mit den ersten warmen Sonnenstrahlen, der erwachenden Natur aber auch mit Neuanfang und Hoffnung.

Gerade in Zeiten, in der ein Krieg in unmittelbarer Nähe wütet und in einer Welt, die oft von Angst und Unsicherheit geprägt ist, gewinnt die christliche Osterbotschaft noch einmal an Bedeutung.

Die Botschaft von der Auferstehung Christi erinnert uns daran, dass selbst in dunkelsten Stunden, Neuanfänge und Hoffnung möglich sind. Hass und Krieg kann überwunden werden.

Als Christen sind wir aufgefordert, uns für Frieden und Gerechtigkeit einzusetzen und den Herausforderungen unserer Zeit mit Empathie und Mitgefühl zu begegnen.

Nur so können wir zu einer besseren und friedlicheren Welt beitragen. In diesem Sinne wünschen wir allen HAUSPOST-Lesern eine gesegnete und friedvolle Osterzeit! Tragen Sie das Licht der Osterkerze fest in Ihrem Herzen!



Ostergebet

Herr, schenke deine Osterfreude
den Weinenden und den
von Gewalt traumatisierten

Herr, schenke deinen Osterfrieden
den Verzweifelten und
den Zerstrittenen

Herr, schenke dein Osterleben
der Erstarrten und
den Niedergeschlagenen

Herr, schenke dein Osterheil
den Verwundeten und
den Verneinten

Herr, schenke die Osterliebe
den Hassenden und den Sehnsüchtigen

Herr, schenke dein Osterlicht
den Toten und
den Lebenden

Heidi Hedtmann

Interview mit der beliebten Künstlerin



MAIFEST

Heidi Hedtmann
Konzert in Mölln
Seniorenzentrum,
Theatersaal
Do. 11. Mai, 16.00 Uhr

Wie lange sind Sie schon Entertainerin und wie sind Sie dazu gekommen?

Mir wurde die Musik quasi in die Wiege gelegt. Rosenmontag mit 3 Jahren hatte ich meinen ersten Auftritt in meiner Heimatgemeinde. Das war 1969 - nächstes Jahr habe ich mein 55jähriges Bühnenjubiläum.

Was haben Sie vorher gemacht?

Musik hat immer mein Leben begleitet. Ich war in vielen Fernseh- und Radiosendungen zu Gast, habe aber auch nebenbei bis zum Jahr 2015 noch gearbeitet.

In dem Jahr wurden die Auftritte so viel, dass ich nun Musik als Hauptberuf mache. Ich habe schon bei der Post gearbeitet, erst am Schalter, danach in der Zustellung und dann umgeschult. Ich habe eine Zeit als Betreuungskraft gearbeitet und dann als Ergotherapeutin.

Worauf freuen Sie sich bei Ihren Auftritten?

Ich freue mich auf viele glückliche Besucher, die sich an der Musik erfreuen, genauso wie ich auch!

Wie viele Auftritte haben Sie in der Woche?

Ich singe meistens in der Woche durch. In diesem Jahr habe ich 308 Auftritte.

Wie und wo können Sie sich gut erholen?

Wenn man immer im Land unterwegs ist, dann freut man sich auf ein paar Tage Urlaub im eigenen Garten. Ich freue mich, wenn die Kinder und Enkelkinder zu Besuch kommen, denn die müssen, und das ist der einzige Nachteil, ganz oft auf mich verzichten.

Haben Sie Zeit zu verreisen? Wenn ja wohin?

Im nächsten Jahr habe ich Silberne Hochzeit, da nehme ich mir die Zeit zu verreisen. Da mein Mann und ich eine schöne Zeit im Bayerischen Wald erlebt haben, wollen wir noch einmal dorthin.

Haben Sie Haustiere?

Wir haben unser Haustier immer dabei, es ist unsere Hündin Lola.

So halten Sie Ihr Gedächtnis fit!

3 effektive Methoden:



Was fördert das Gedächtnis bei Senioren?

Die geistige Leistungsfähigkeit lässt im Alter nach. Und das ist auch ganz normal so! Das bedeutet jedoch nicht, dass man nichts dagegen tun kann. Mit einem Gehirntraining können Sie Ihr Gedächtnis fit halten und dem geistigen Abbau entgegenwirken. Beim Gedächtnistraining geht es darum, Alltagsfähigkeiten zu trainieren, sich z.B. Zahlen besser merken zu können oder Sprach- und Gedächtnisstörungen entgegenzuwirken. Überfordern Sie sich nicht und machen Sie lieber mehrere kleine Trainingseinheiten.

HAUSPOST-Tipp:

Nutzen Sie die Aktivierungsangebote des Betreuungsteam!



3 effektive Methoden

- Gedächtnis-Spiele: Klassiker wie Memory und Kreuzworträtsel können dabei helfen, die Merkfähigkeit zu trainieren. Auch Lesen ist ebenfalls eine sehr gute Methode, den Kopf zu fordern! Wenn Sie dann auch noch über den gelesenen Zeitungsartikel oder das Buchkapitel mit jemanden sprechen sind Sie beim Gedächtnistraining bereits auf den vorderen Plätzen!
- Machen Sie Übungen, die Ihnen Spaß machen! Gehirnjogging wirkt sich positiv aus, weil man auch mal wieder über sich selbst lachen kann und es Erfolgserlebnisse in den Alltag bringt!
- Bewegen Sie sich möglichst an der frischen Luft - bereits kleine Spaziergänge fördern die Gesundheit von Geist und Körper!



Aktivierungsangebote im Seniorenzentrum

Wochentag

Montag
Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag
Samstag
Sonntag

10.00 Uhr

Kreative Gruppe
Seniorenport
Singkreis
Seniorenport
10-Minuten Aktivierung
Singen
Gedächtnistraining

16.00 Uhr

Lesezirkel
Bingo
Bingo
Lesezirkel
Spielen
Gedächtnistraining
10-Minuten Aktivierung

Einblick in die Altenpflege

Der Mini-Mental-Status-Test

Mini-Mental-Status-Test

Im Alltag einer Pflegeeinrichtung bleibt nichts dem Zufall überlassen. Alle pflegerischen Maßnahmen sind dem Pflorgeteam genau vorgegeben und werden in einer detaillierten Pflegedokumentation aufgezeichnet. Bei der Aufnahme oder bei Verdacht auf eine Demenz wird ein Schnelltest durchgeführt mit dem sperrigen Namen "Mini-Mental-Status-Test" (MMST).

"Wir möchten den Lesern der HAUSPOST einen Einblick in die Pflege geben" sagt Pflegedienstleitung Silke Dusin.

Haben Sie wieder mal einmal einen Namen vergessen oder den Schlüssel verlegt? Ab einem gewissen Alter fragt man sich, ob das normale Vergesslichkeit ist oder bereits die ersten Anzeichen von Demenz sind. Mit dem Mini-Mental-Test werden kognitive Fähigkeiten wie Orientierung, Gedächtnis, Sprache, Aufmerksamkeit, Rechnen und Erinnerungsfähigkeit getestet. Es werden 30 Fragen und Aufgaben gestellt, Die Dauer des Schnelltests beträgt etwa 15 Minuten.

Einblick in den Demenz-Schnelltest

Orientierung

- In welchem Jahr leben wir?
- Welche Jahreszeit haben wir gerade?
- Welches Datum ist heute?
- Welchen Tag haben wir heute?
- Welchen Monat haben wir?
- In welchem Bundesland befinden wir uns?
- In welchem Land befinden wir uns?
- In welcher Ortschaft befinden wir uns?
- Wo sind wir (Altenheim, Klinike etc.)?

Merkfähigkeit

Es werden drei einfache Begriffe vorgegeben, die auswendig wiederholt werden sollen z.B. "Zitrone, Schlüssel, Ball"

Aufmerksamkeit und Rechenfähigkeit

- Die Testperson soll von 100 beginnend in 7-er Schritten rückwärts zählen (insgesamt 5 Subtraktionen)
- Die Testperson soll ein einfaches Wort rückwärts buchstabieren z.B. "Preis"

Erinnerungsfähigkeit

Die Testperson wird nochmals nach den drei Wörtern gefragt, die beim Merkfähigkeits-Test abgefragt wurden

Sprache

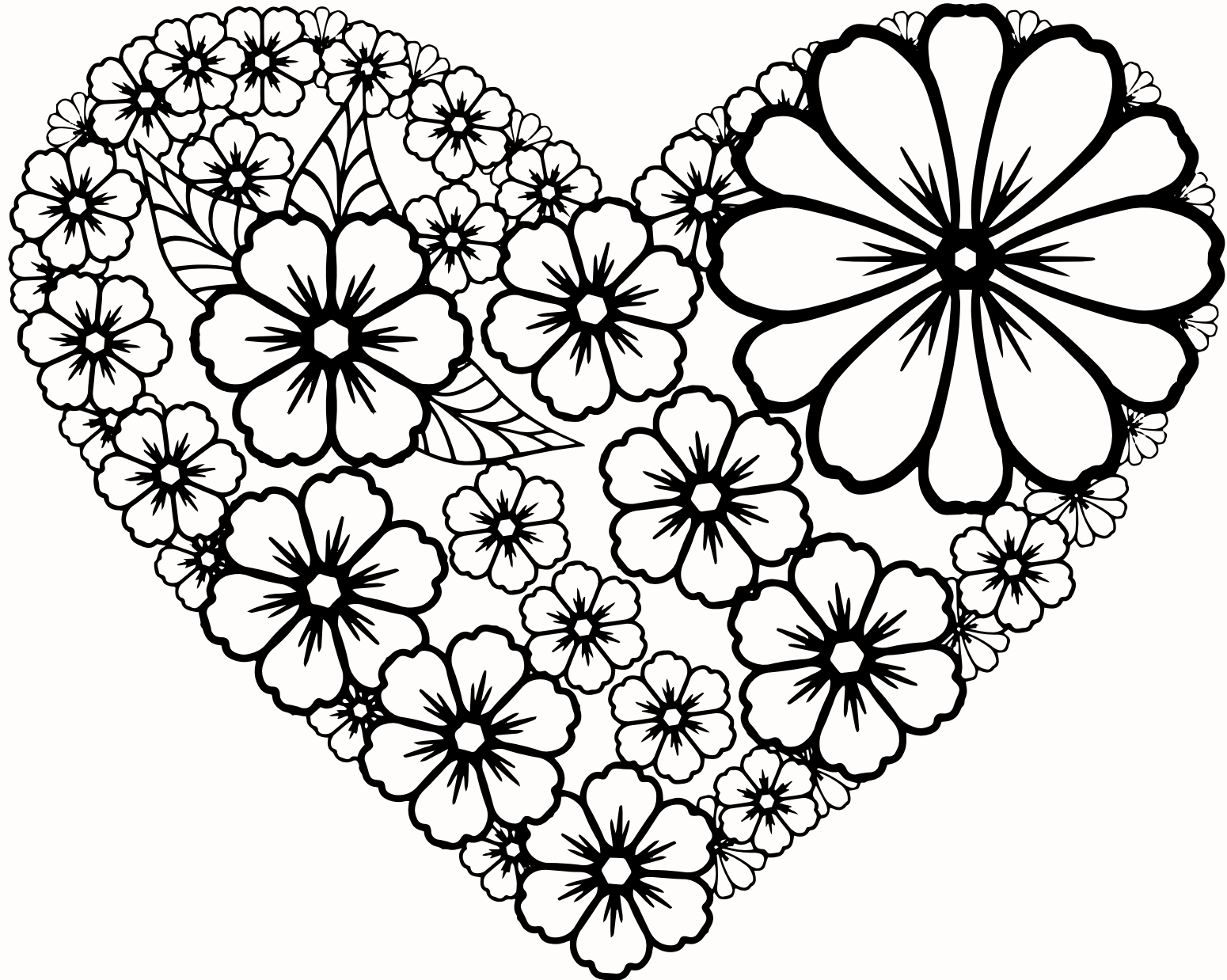
- Die Testperson wird gebeten zwei Gegenstände zu benennen, z.B. eine Armbanduhr und einen Bleistift
- Ein Redewendung mit mehreren Wörtern soll nachgesprochen werden, z.B. "Kein wenn und aber"
- Die Testperson soll drei Anweisungen ausführen, z.B. "Nehmen Sie ein Blatt Papier, falten Sie es in der Mitte und legen Sie es auf den Boden".
- Ein vorgegebener Satz soll gelesen werden und es wird gleichzeitig geprüft, ob der Sinn verstanden wurde
- Die Testperson soll einen frei wählbaren Satz aufschreiben



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!



Gruß aus der Küche

von der Hauswirtschaftsleitung Simone Bielfeld



Oster - Speiseplan

Karfreitag

Florentiner Spinatcremesuppe
Forellenfilet gebraten "Müllerin Art"
mit Zitronen-Buttersauce und Stampfkartoffeln
dazu ein Eisbergsalat
Dessert: Schokopudding mit Schlagsahne
Abends: Fischplatte mit zweierlei Fisch

Karfreitag

Florentiner Spinatcremesuppe
Hauskanninchenkeule gebraten
mit Estragon-Sauce, Pariser Karotten
und Kartoffelrösti
Dessert: Schokopudding mit Schlagsahne
Abends: Fischplatte mit zweierlei Fisch

Ostersonntag

Klare Fleischbrühe mit Eierstich & Gemüse
Geschmorte Lammkeule mit Rosmarin-Sauce
auf Kartoffelgratin und Bohnen
Dessert: Erdbeer-Joghurt-Creme
Nachmittags: Hausgebackene Torte

Ostersonntag

Klare Fleischbrühe mit Eierstich & Gemüse
Kalbsgeschnetzeltes in Dijon-Senfsauce
auf Champignonreis
dazu ein Ruccolasalat mit Balsamicodressing
Dessert: Erdbeer-Joghurt-Creme
Nachmittags: Hausgebackene Torte

Selbstgebackene Kuchen und Torten an den Osterfeiertagen:



Österlicher Butterkuchen
Fruchtige Oster-Sahne-Schmand-Torte
Süßes Spiegelei



Veranstaltungen im Seniorenzentrum:

11.04.2023

**Dia-Vortrag "Die Elbe - von der Quelle
bis zur Mündung"**

11.05.2023

Konzert "Maifest" mit Heidi Hedtmann

13.06.2023

**Dia-Vortrag "Thüringen - das grüne
Herz Deutschlands"**

15.06.2023

**Konzert "Schaalseejungs" &
Sommerfest Seniorenzentrum**

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