

Familie und Geborgenheit

Individuelle Pflege in familiärer Atmosphäre



Die Schlafräuber

Ein guter Schlaf ist unglaublich wichtig: für Körper und Geist zugleich. Aber es gibt dreiste Schlafräuber, die gerade ältere Menschen heimsuchen. Doch Sie können was dagegen tun.

F&G
HAUSZEITUNG

Neuigkeiten bei Familie und Geborgenheit

Im Februar war es endlich soweit: Nach viel Wartezeit, Unklarheit und einer zuweilen als chaotisch zu bezeichnenden Informationspolitik der Ämter haben unsere Bewohner und Angestellten endlich ihre versprochenen Impfungen erhalten.

Wir waren alle sehr erleichtert, dass der Impfstoff von Biontech-Pfizer erfolgreich verimpft werden konnte.

Ich bin ungemein stolz darauf, dass es uns allen gemeinsam gelungen ist, der Pandemie keinen Einlass zu gewähren in unser Haus. In sehr vielen Pflegeheimen in ganz Deutschland, aber auch in unserer unmittelbaren Umgebung, hat sich das Coronavirus ausgebreitet. Uns ist das zum Glück erspart geblieben. Dies liegt zum einen an unserer überschaubaren Einrichtungsgröße, zum anderen aber auch an der Disziplin des Teams, der Bewohner und der Angehörigen, sich an die Vorgaben

unseres Hygienekonzepts zu halten. Mir ist bewusst, dass das nicht immer leicht war. Es ist hart, seine Angehörigen nicht so oft sehen zu können, wie sonst. Aber dadurch ist es uns gelungen, der Lage Herr zu werden.

Vielen Dank an alle!

Unabhängig vom Virus bleiben wir weiter achtsam, denn erst wenn eine flächendeckende Impfung erfolgt ist, können wir in den gewohnten Normalbetrieb zurückkehren. Und damit Sie sich ein bisschen die Zeit vertreiben können, haben wir in unserer Hauszeitung wieder ein paar interessante Themen für Sie ausgesucht.



B. Celovic

Gedicht

Ein Gedicht zum Frühling 4

Anzeiger

Geburtstage und Verabschiedungen 5

Internes

Silvesterfeier bei Familie und Geborgenheit 6

Filmnachmittage 7

Die Cowboys und Cowgirls sind los 8

Wellness für Körper und Geist 9

Externes

Im Trend: Corona-Boom bei Nudeln 10

Ein Glücksfaktor: Gehen 10

Faire Chefs haben gesündere Mitarbeiter 11

Titelstory: Die Schlafräuber 12

Kurzweil

Kreuzworträtsel 16

Sudokurätsel 17

Wussten Sie, dass ... 18

Des Rätsels Lösung 19

Impressum 20

Ein Gedicht zum Frühling

*Ganz leise wollen sie sich zeigen
Die Blumen aus der Erde
Denn jetzt beginnt der Blüten Reigen
Auf dass die Welt noch schöner werde.*

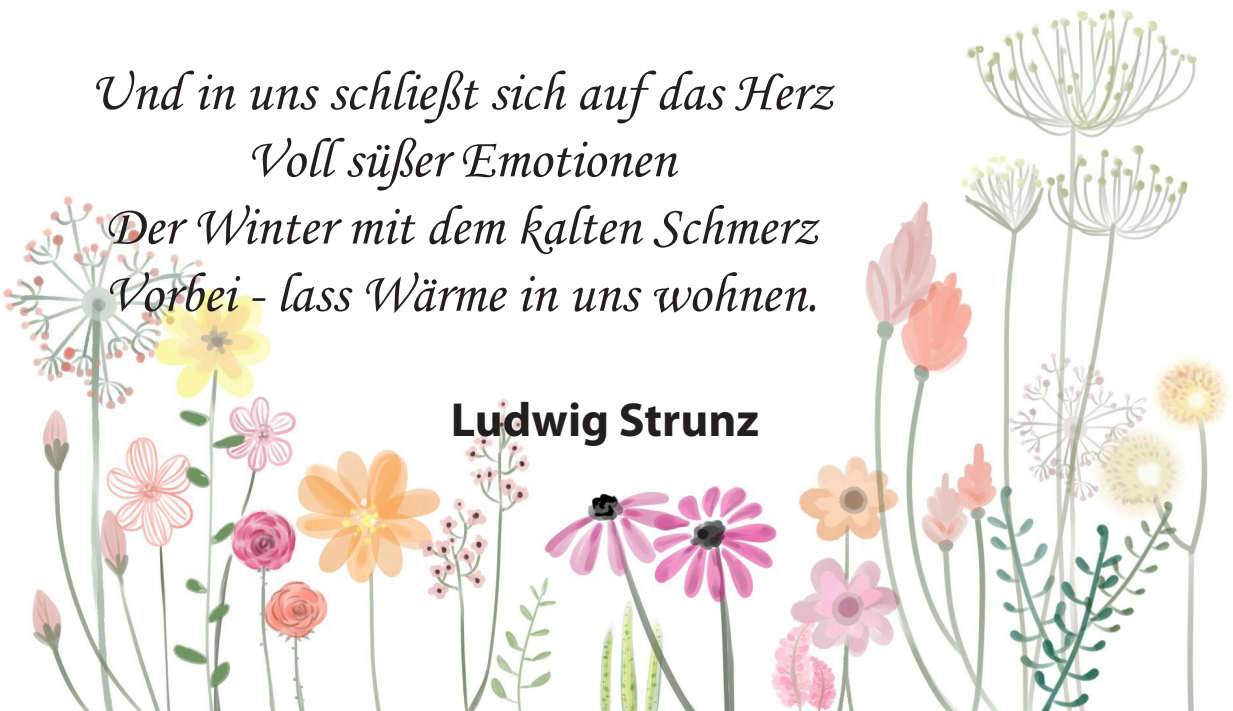
*Der Frühling kommt man merkt es überall
Die Luft wird warm und schwüle
Und bald fällt über uns ein Schwall
Voll lieblicher Gefühle.*

*Wir wachen auf und seh'n uns um
Wie wird die Welt sich zeigen?
So wunderschön ist um uns rum
Ein bunter Blumenreigen.*

*Und in uns schließt sich auf das Herz
Voll süßer Emotionen*

*Der Winter mit dem kalten Schmerz
Vorbei - lass Wärme in uns wohnen.*

Ludwig Strunz





Wir sprechen unsere Glückwünsche aus an Edith Stüwe (05.11.1943), Peter Linneweber (19.11.1958), Birkit Harreß (28.11.1949). Außerdem gehen Glückwünsche an die Damen Christel Ziegner und Ingrid Prietz, die beide am 28.12 Geburtstag hatten (1941 und 1942). Ferner gratulieren wir Lutz Förster (17.01.1932), Rudi Reblin (19.01.1944), Gisela Sturtz (28.01.1927), Martha Half (31.01.1934), Klaus Elsner (06.02.1937) und Gustav Stich (17.03.1932).

Wir verabschieden uns von

Rudolf Sülze (11.01.2021), Ursula Wiegand (09.02.2021), Gerda Bock (21.02.2021), Kurt Walter (26.02.2021), Günther Rosin (01.03.2021) und Hildegard Podauke (08.03.2021).

*„Die Erinnerung ist ein Fenster
durch das ich Dich sehen kann,
wann immer ich will.“*

Silvesterfeier bei Familie und Geborgenheit. Auf ein neues (besseres) Jahr

Das Jahr 2021 begann natürlich mit einer Silvesterfeier im Haus. Schon nachmittags saßen alle zusammen, es wurde Musik gespielt und von früher erzählt. Am Abend gab es fingerfood z.B. in Form eines Käseigels und den im Hause sehr beliebten Toast Hawaii. Wer wollte, konnte mit alkoholfreiem Sekt auf das neue Jahr anstoßen.

Wir hoffen darauf, dass sich die Lage bezüglich der Pandemie zeitnah endlich entspannt und wieder etwas Normalität einkehrt. Bis dahin können wir jedoch nichts tun außer weiterhin vorsichtig sein und auf das Beste hoffen. Daher stoßen wir an auf ein neues, aber auch hoffentlich auf ein besseres Jahr 2021.



Filmnachmittage - Covid mag uns so einiges wegnehmen aber den Fernseher kriegt es nicht!

Seit Januar finden in unregelmäßigen Abständen an den Wochenenden im Tagesraum Nachmittage mit gemeinsamen Filme schauen vor dem Fernseher statt. Besonders beliebt sind Klassiker, wie z. B. Western oder alte Komödien mit Schauspielern wie Heinz Erhardt, Liselotte Pulver oder Heinz Rühmann. Dabei gibt es immer viel zu erzählen und zu lachen.

Filmvorschläge sind uns jederzeit willkommen =)



Rosenmontag bei Familie und Geborgenheit Die Cowboys und Cowgirls sind los!

Am Rosenmontag hieß das Motto „Im Wilden Westen“. Mitarbeitende und Bewohner hatten sich verkleidet als Cowboys mit Hüten und Hemden, aber auch als Saloon Girl mit Kleid. Der Tag-esaum und die Tische waren dekoriert mit Luftschlangen und gebastelten Kakteen. Natürlich durften zum Kaffeetrinken die am Rosenmontag üblichen Berliner nicht fehlen. Danach wurde gefeiert mit Tröten, viel Musik und vor allen Dingen guter Laune.



Das Saloon-Girl wurde geklaut, der Dieb wurde auf frischer Tat ertappt



Das F+G Team hat seine Sache gut gemacht



Die Flossen hoch, das ist ein Überfall!

Wellness für Körper und Geist Vanessa umsorgt unsere Bewohner

Unsere neue Mitarbeiterin in der Betreuung, die liebe Vanessa Baltrusch, hatte die tolle Idee, für die Bewohner einmal im Monat einen Wellnessstag anzubieten. Am 11. März fiel der Startschuss! Sechs Personen erhielten nach einer Reinigung des Gesichtes eine selbst hergestellte Gesichtsmaske aus natürlichen Zutaten ohne Zusatzstoffe und Parfum. Natürlich durften die obligatorischen Gurkenscheiben auf den Augen nicht fehlen. Die Maske musste 15 Minuten in die Haut einwirken, wurde dann abgenommen und das Gesicht mit einer ebenfalls natürlichen Creme versorgt.



Während die Maske wirken musste, erhielten die Umsorgten eine Massage der Hände mit einer ebenfalls von Zusätzen freien Creme. Die Entspannung wurde darüber hinaus gefördert durch ruhige, leise Hintergrundmusik. Der erste Tag war ein voller Erfolg; Die Teilnehmenden sowie unsere Angestellten waren sehr zufrieden, so dass Wellness ein fester Bestandteil im Hause wird.



Im Trend: Corona-Boom bei Nudeln

Hauptsache Vorrat: Die Corona-Krise hat die Nachfrage nach haltbaren Lebensmitteln emporschnellen lassen. Im März 2020 stellten die Nudelfabrikanten der Republik 83 Prozent mehr Teigwaren her als ein Jahr zuvor. Von Januar bis September 2020 legte die Produktion insgesamt um rund 20 Prozent zu. Bei Toilettenpapier gab es übrigens keinen Anstieg.



Ein Glücksfaktor: Gehen!

Aufzug fahren oder Stufen steigen? Forschern des Zentralinstituts für seelische Gesundheit in Mannheim zufolge ist die Treppe die deutlich bessere Wahl: Ihr Experiment mit 67 Freiwilligen zeigt, dass selbst Alltagsbewegungen positiv auf die Psyche wirken können. Die Teilnehmer fühlen sich danach wacher und energiegeladener. In Schichtbildern vom Gehirn stellten die Experten fest, dass der Effekt womöglich besonders Menschen mit Risiko für psychische Leiden zugutekommt.



Faire Chefs haben fittere und gesündere Mitarbeiter

Wer sich von seinem Vorgesetzten fair behandelt fühlt, fällt seltener wegen Krankheit aus. Das hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WiDO) in seinem Fehlzeiten-Report 2020 herausgefunden. Für die Studie hatte das Institut zu Beginn des vergangenen Jahres insgesamt 2500 Arbeitnehmer aus verschiedenen Bereichen befragt. Die Ergebnisse sind erstaunlich.

Mitarbeiter, die ihren Chef als ungerecht empfanden, kamen im Durchschnitt auf 15 Arbeit-sunfähigkeits-tage pro Jahr. Diejenigen, die ihren Chef als fair einstufen hingegen, hatten mit 12,7 Fehltagen deutlich weniger Fehlzeit. Sie klagten zudem deutlich seltener über körperliche Beschwerden, wie Kopf- und Rückenschmerzen oder Atemwegserkrankungen.



Die Schlafräuber

Nicht nur das Alter verändert die Ruhephase in der Nacht. Auch viele Krankheiten lassen Senioren schlecht schlafen. Dabei können Ärzte und Sie selbst einiges für die nächtliche Erholung tun.

Die Schafe sind gezählt. Der ersehnte Schlaf will trotzdem nicht kommen. Was, wenn das nicht nur einmal, sondern öfter in der Woche passiert und irgendwann keine Nacht mehr die nötige Erholung bringt? Oder gehört das einfach zum Älterwerden dazu? Nein! Schlafstörungen sind keine Lappalie. Da sind sich die Schlafmediziner einig. Gerade im Alltag führen häufig Herz-Kreislauf- oder Lungen- und Nervenleiden zu schlechter Nachtruhe.

Ohnehin ist die Bettruhe sehr gestört. Licht, Krach, etc. Doch auch seelische und körperliche Krankheiten können den Schlaf empfindlich stören. Sie verändern das Zusammenspiel des Körpers. Umso mehr sollten Senioren mit ihrem Arzt nach den Ursachen fahnden. Auf den folgenden Seiten haben wir die diebischsten Schlafräuber zusammengetragen.



Schlafräuber Alter

Sie schlafen nicht schlechter, bloß weil sie älter werden. Aber sie wachen leichter auf. Zum Arzt sollten Sie gehen, wenn sich Müdigkeit und Gereiztheit häufen.

Was können Sie tun?

Hilfreich ist das Führen eines Schlaftagebuches. Notieren Sie akribisch ihre Schlafzeiten und die Schlafqualität über zwei Wochen.

Faulpelz!

Dieser süße Fuchs hat keinerlei Probleme beim Schlafen. Fuchs müsste man sein.



Schlafräuber Herz

Es klingt zunächst nach einem Widerspruch, ist aber wahr: schwache Herzen pumpen zu schnell beim Versuch zu schlafen. Das liegt an der erhöhten Adrenalinausschüttung, die erfolgt, um die schwache Herzleistung auszugleichen. Adrenalin ist denkbar ungeeignet, um jemanden zum Schlaf zu verhelfen.

Die richtige medikamentöse Behandlung ist ausschlaggebend bei einem schwachen Herzen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wenn Sie Probleme beim Schlafen haben. Möglicherweise kann eine Anpassung der Medikation bereits das Problem beheben.

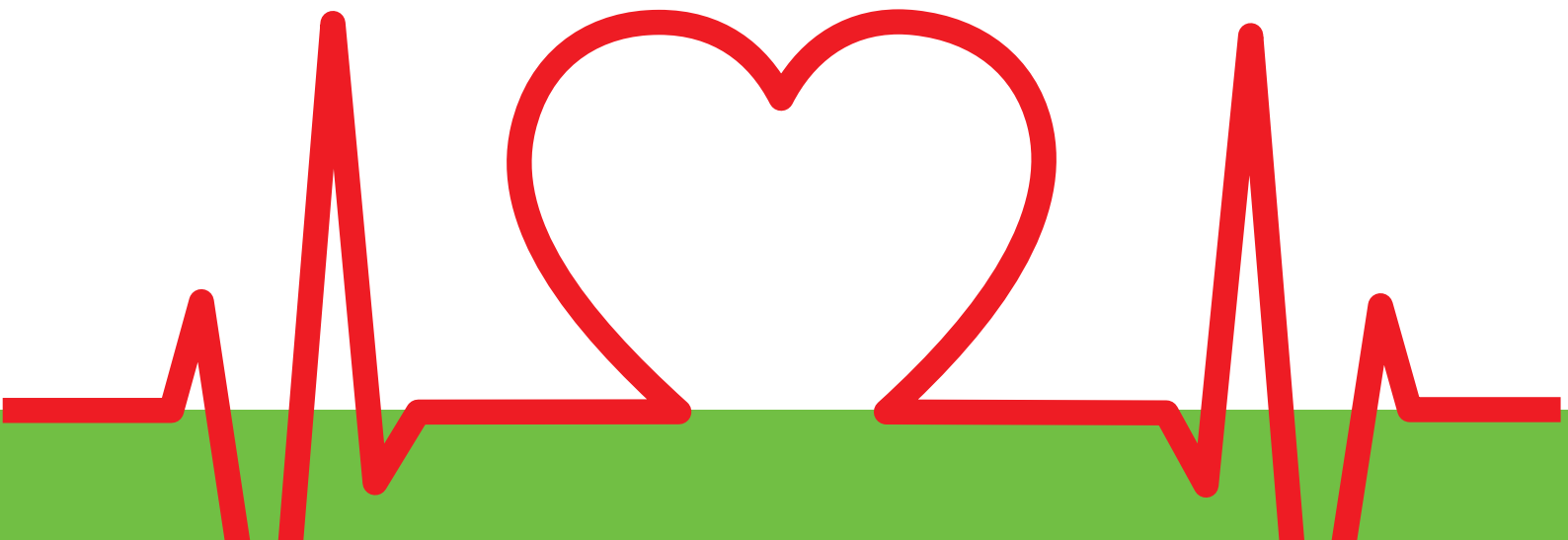
Und was können Sie selbst tun? Entlasten Sie das Herz, indem Sie zum Beispiel den Kopfteil des Bettes höherstellen. Das entlastet sowohl Herz wie auch Lunge.

Schlafräuber Schmerzen

Schmerzen, vor allem wenn sie chronisch sind, stören das Schlafempfinden gewaltig. Tagsüber lässt man sich leichter ablenken von den Schmerzen, doch in der Ruhe der Nacht fällt es oft schwer, dies zu tun.

Je nach Schwere der Schmerzen sind stärkere Medikamente erforderlich, damit eine Nachtruhe einkehren kann. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Mittel für Sie in Frage kommen.

Was können Sie selbst tun? Ein guter Tipp besteht in der Hardware: prüfen Sie, ob Ihre Matratze und Lattenrost in Ordnung sind. Hochwertige Kopfkissen sind auch notwendig. Sie können außerdem durch Entspannungsübungen leichtere Schmerzen unter Kontrolle halten.



Schlafräuber Harndrang

Viele ältere Menschen sind stark betroffen von häufigem Harndrang gerade in den Nachtstunden. Dies liegt daran, dass entsprechende Erkrankungen bei Älteren Menschen überproportional vertreten sind, aber auch daran, dass viele Medikamente eine entsprechende Wirkung haben. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an, wenn sie das Gefühl haben, dass sich diese Entwicklung bei Ihnen vollzieht.

Und was können Sie selbst tun? Übungen, die den Beckenboden betreffen, helfen bei einer besseren Kontrolle des Harndrangs. Außerdem sollten Sie die tägliche Trinkmenge anders verteilen. Trinken sie ein paar Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr.



Schlafräuber Demenz

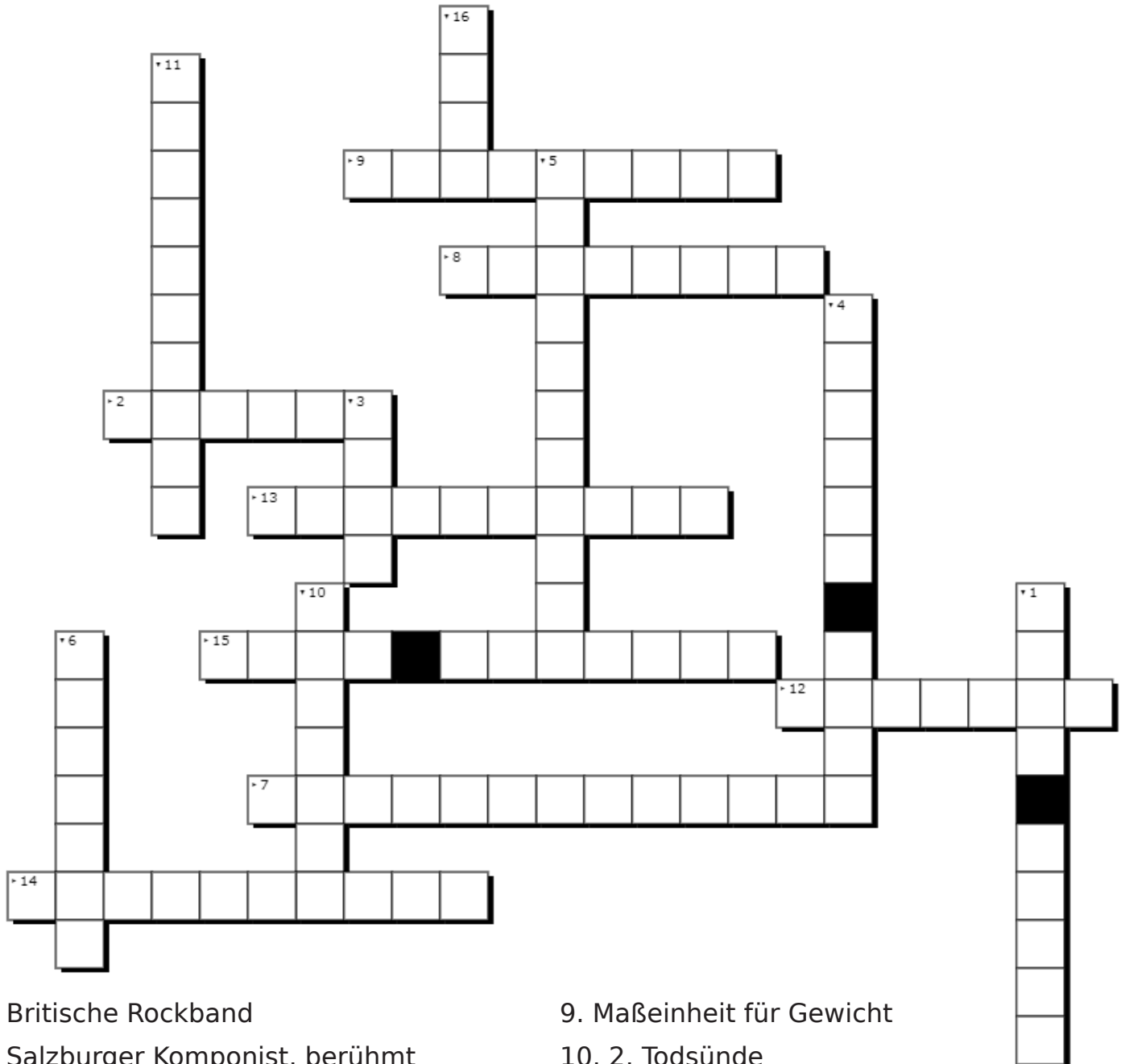
80 Prozent aller an Demenz erkrankten Menschen leiden an Schlafstörungen. Gerade der Tiefschlaf ist von der Krankheit massiv betroffen.

Demenz ist leider auch im Hinblick auf den Schlaf tückisch. Wirkliche klinische Hinweise auf positive Effekte gibt es noch nicht. Jedoch haben sich Antidepressiva und Neuroleptika in vielen Fällen als hilfreich herausgestellt.

Schlafstagebücher sollten für den Erkrankten angelegt werden. Außerdem ist es wichtig, dass er oder sie täglich aktiviert werden, um sich "auszupowern" und nachts schlafen zu können. Ebenfalls wichtig ist es, dass der Tag-Nacht-Rhythmus stabilisiert wird. Das bedeutet: oft und viel nach draußen gehen und aktiv sein. Das Licht ausnutzen. Dann Ruhe, wenn die Sonne untergegangen ist. Auf diese Weise kann die angesprochene Stabilisierung erwirkt werden.

Kreuzworträtsel

Können Sie es lösen?



- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Britische Rockband | 9. Maßeinheit für Gewicht |
| 2. Salzburger Komponist, berühmt | 10. 2. Todsünde |
| 3. Füllt man Treibstoff ein | 11. Anderes Wort für Plastik |
| 4. "Wir brauchen Eier!", sagte wer? | 12. Fenstervorhang |
| 5. Nicht offen | 13. Mittelenglische Stadt, Fußballverrückt |
| 6. Aufzieher von Tieren | 14. Sie essen kein Fleisch |
| 7. Land zwischen Schweiz und Austria | 15. Der einzig wahre James Bond |
| 8. Griechischer Gott des Meeres | 16. Russisches Gebirgsmassiv |

2	8	6						
1							7	8
5			8	2				9
9		2			4	6		
			6		7			
		8	5			1		7
3				4	5			1
7	1							6
						7	5	3



Das einfache Rätsel



			7				2	
3			8					4
2		5	3	1	4	9		
		1		2			4	8
8	7			3		2		
		2	1	4	5	8		9
1					8			6
	4				3			

Das etwas schwierigere Rätsel

Wussten Sie, dass ...

... die Welt uns immer wieder verblüffen kann?

**Hier ein paar unterhaltsame und erstaunliche Fakten.
Muss man das wissen? Nein. Aber es ist unterhaltsam.**

- Das tödlichste Tier der Welt ist die Stechmücke! Mosquitos töteten 2014, unter anderem durch die Übertragung von Malaria- und Dengue-Fieber-Infektionen, 275.000 Menschen. Haie töteten im selben Jahr nur 10 Menschen.
- Der Planet Uranus hieß ungefähr 70 Jahre lang George. Sein Entdecker Wilhelm Herschel gab ihm 1781, zu Ehren Königs George III., den Namen „Georgium Sidus“ – Georges Stern. Erst in den 1850ern wurde der Name offiziell in Uranus geändert.
- Die amerikanischen Synchronsprecher von Minnie und Mickey Mouse (Russi Taylor und Wayne Allwine) waren verheiratet. Von 1929 bis 1946 synchronisierte Walt Disney seine berühmten Mäuse übrigens noch selbst, weil ihm kein Synchronsprecher zusagte.
- Rund 11 Prozent der Deutschen tragen den Nachnamen Müller.
- Es leben mehr Bakterien im menschlichen Körper (ca. 39 Billionen) als Menschen auf der Erde (ca. 7,6, Milliarden).
- Hippopotamomonstrosesquipedaliophobie ist der offizielle Name für die Angst vor langen Wörtern.
- Mit beeindruckenden 161,5 Metern besitzt das Ulmer Münster den höchsten Kirchturm der Welt.

Des Räsel's Lösung

Hier die Lösungen für das Kreuzworträtsel auf Seite 16:

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Britische Rockband | - Pink Floyd |
| 2. Salzburger Komponist, berühmt | - Mozart |
| 3. Füllt man Treibstoff ein | - Tank |
| 4. "Wir brauchen Eier!", sagte wer? | - Oliver Kahn |
| 5. Nicht offen | - Geschlossen |
| 6. Aufzieher von Tieren | - Züchter |
| 7. Land zwischen Schweiz und Austria | - Liechtenstein |
| 8. Griechischer Gott des Meeres | - Poseidon |
| 9. Maßeinheit für Gewicht | - Kilogramm |
| 10. 2. Todsünde | - Habgier |
| 11. Anderes Wort für Plastik | - Kunststoff |
| 12. Fenstervorhang | - Gardine |
| 13. Mittelenglische Stadt, Fußballverrückt | - Manchester |
| 14. Sie essen kein Fleisch | - Vegetarier |
| 15. Der einzig wahre James Bond | - Sean Connery |
| 16. Russisches Gebirgsmassiv | - Ural |

Hier die Lösungen für die Sudoku-Rätsel auf Seite 17:

2	8	6	9	7	3	5	1	4
1	9	3	4	5	6	2	7	8
5	4	7	8	2	1	3	6	9
9	7	2	3	1	4	6	8	5
4	5	1	6	8	7	9	3	2
6	3	8	5	9	2	1	4	7
3	6	9	7	4	5	8	2	1
7	1	5	2	3	8	4	9	6
8	2	4	1	6	9	7	5	3

9	8	4	7	5	6	1	2	3
3	1	7	8	9	2	6	5	4
2	6	5	3	1	4	9	8	7
5	9	1	6	2	7	3	4	8
4	2	3	5	8	9	7	6	1
8	7	6	4	3	1	2	9	5
6	3	2	1	4	5	8	7	9
1	5	9	2	7	8	4	3	6
7	4	8	9	6	3	5	1	2

Wer sind wir und was macht uns aus?

Das Wohn- und Pflegeheim Familie und Geborgenheit versteht sich als Einrichtung für pflegebedürftige ältere Menschen, die Wert auf eine familiäre Atmosphäre legen. Wir sind eine vergleichsweise kleine Einrichtung aber das betrachten wir nicht als Nachteil, ganz im Gegenteil: Unsere Bewohner sind nicht nur Teil einer anonymen Menge. Wir sehen jeden Bewohner und jeden Angehörigen als einzigartiges Individuum mit speziellen und ebenso einzigartigen Bedürfnissen.

Familie und Geborgenheit ist kein leeres Versprechen. Unser Name ist gleichzeitig auch unser Auftrag und unsere Vision. Wir bemühen uns, durch gemeinschaftliche Aktivitäten und durch einen respektvollen Umgang miteinander, diese Vision zu verwirklichen. Wir lassen unseren Bewohnern genügend Raum für Privatsphäre, binden sie aber auch gerne in die bestehende Gemeinschaft ein. Unsere Erfahrungen zeigen, dass diese duale Herangehensweise das Beste für unsere Bewohner ist.

Miteinander auf Augenhöhe!

Wir behandeln unsere Bewohner wie Partner und binden sie in die Gestaltung des Angebotes ein. Eben Miteinander auf Augenhöhe - und nicht von Oben herab.

Herausgeber:

Familie und Geborgenheit
Wohn- und Pflegeheim GmbH
Immenweg 9
30938 Burgwedel / Wettmar
info@familie-und-geborgenheit.de

Redaktion und Gestaltung:

Admir Celovic,
Susanne Strothmann
Druckerei: wir-machen-druck.de
Gedruckt: März 2021