



Caritasverband
Düsseldorf

Wir für Sie

Nah dran

Events

Wussten Sie schon?

Bastelkiste

Sommergedicht

PflegeHautnah

Ausgabe 03/2023



Inhaltsverzeichnis

Was erwartet Sie in dieser Ausgabe?

Vorwort	3
Viel Spaß beim Lesen!	
Wir für Sie	4
Hitze und Gesundheit Interview mit Allgemeinarzt Dr. Andre Schumacher	
Nah dran	7
Miteinander und nicht allein – Lebendige Nachbarschaft gestalten	
Events	9
Wussten Sie schon?	12
Nützliche Tipps und Informationen	
Bastelkiste – schon mal ausprobiert?	13
Fensterdekorationen	
Sommergedicht	14
Impressum	15
Hinweis für Anregungen	16

Übrigens!

„Der kürzeste Weg
zwischen zwei Menschen
ist ein Lächeln.“
(Chinesisches Sprichwort)





Vorwort

Viel Spaß beim Lesen!

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wann wird's mal wieder richtig Sommer?“, sang Rudi Carrell schon Mitte der 70er Jahre und sehnte sich – wie wir alle – nach einer erholsamen und sonnigen Ferienzeit. In den letzten Jahren wurde dieses romantische Bild von unbeschwerten Sommertagen leider getrübt. Der Klimawandel hinterlässt seine Spuren. Unwetter, Dürre und starke Hitzeperioden sind zu echten Gefahren für die gesamte Menschheit geworden. Besonders für unsere Bewohnerinnen und Bewohner stellen die hohen Temperaturen eine gesundheitliche Gefährdung dar. Die Politik ist gefordert, endlich auf diesen Umstand zu reagieren, der uns nicht erst seit gestern mit seinen lebensbedrohlichen Auswirkungen bekannt ist. Deshalb muss die Finanzierung für eine umfassende Klimatisierung der Pflegeheime schnell und hoffentlich unbürokratisch auf den Weg gebracht werden.

Über die Gefahren der starken Hitze – und wie man sich dagegen schützen kann – berichtet **Dr. Andre Schumacher**. Der erfahrene Allgemeinmediziner gibt praktische Ratschläge, um die Hitzewelle zu ertragen.

Mit der Pflege einer guten Nachbarschaft, auch in einem und um ein Pflegeheim, um Einsamkeit und Isolation zu vermeiden, befasst sich der Artikel zum Projekt **„Miteinander und nicht allein“**. Das aus Mitteln des Landes NRW geförderte Programm soll dazu anregen, den älteren Menschen in der Umgebung der beteiligten



Pflegeheime den Zugang in die Einrichtungen zu erleichtern.

Natürlich soll die **Nachlese zu den Sommerfesten** in unseren Einrichtungen nicht zu kurz kommen, die in jedem Jahr einen geselligen Höhepunkt bilden. Bei unterhaltsamer Musik, herzhaften Gerichten vom Grill und kühlen Getränken war gute Laune vorprogrammiert, was die Bildergalerie in dieser Ausgabe unter Beweis stellt.

Ich hoffe, auch für Sie ist in dieser Ausgabe etwas Lesenswertes dabei, und ich wünsche Ihnen eine schöne Spätsommerzeit. Ganz herzlich möchte ich mich bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bedanken, die auch bei den hohen Temperaturen zuverlässig ihren Dienst tun.

Ihr
Rainer Schlaghecken
Referatsleiter Pflege



Wir für Sie

Hitze und Gesundheit

Risiken und Tipps bei hohen Temperaturen

Allgemeinarzt Dr. Andre Schumacher im Interview

Pauline Gottschlich

Wie wirkt sich der Sommer mit seinen hohen Temperaturen auf uns Menschen aus und wie sollte sich bestmöglich verhalten werden? Diese und weitere Fragen hat der Düsseldorfer Allgemeinarzt Dr. med. Andre Schumacher beantwortet. Dr. Schumacher betreut seit vielen Jahren Patientinnen und Patienten in Caritas- und anderen Altenpflege-Einrichtungen und war Mitglied der Düsseldorfer Gesundheitskonferenz sowie der Konferenz Alter und Pflege.

CVD: Herr Dr. Schumacher, ab welchen Temperaturen sind ältere Menschen besonders gefährdet?

Dr. Andre Schumacher: Offiziell gelten Tage mit Temperaturen über 30 Grad als Hitzetage. Jedoch kann es auch bereits bei geringeren Temperaturen, insbesondere für ältere Menschen, gefährlich werden. Die Gefahr, zu wenig Flüssigkeit aufzunehmen, ist hoch. Das kommt daher, dass das Durstgefühl im Alter abnimmt. Auch die Fähigkeit, sich durch Schwitzen selber zu kühlen, lässt nach und mindert das Durstgefühl zusätzlich. Das Risiko einer Gefährdung steigt bei chronischen und akuten Erkrankungen. Allgemeingültige Aussagen über Gefahren von zu hohen Temperatu-



ren lassen sich jedoch schwer treffen, da das Temperaturempfinden sowie mögliche Risiken von Person zu Person variieren.

CVD: Welche Symptome deuten auf Erschöpfung oder einen Hitzschlag hin?

Dr. Schumacher: Symptome einer Erschöpfung sind Mattheit und Müdigkeit. Diese entstehen durch einen Flüssigkeitsmangel. Ein Anzeichen dafür ist, dass sich das normale Verhalten relativ schnell atypisch verändert. Bei einem Hitzschlag gibt es eine Reihe von Symptomen, die aufeinander aufbauend oder auch einzeln auftreten können. Erste Anzeichen eines Hitzschlags können Bewusstseins-trübungen oder zunehmende Verwirrtheit sein. Starke Kopfschmerzen, Erbrechen oder ein Brechreiz können auftreten. Die Farbe der Haut kann sich verändern, wobei eine Veränderung ausschlaggebend ist und nicht die Farbe. Störungen des Bewegungsapparats wie Zittern, Verlust der Koordinationsfähigkeit oder Krampfanfälle sowie Ohnmacht stellen besonders schwere Symptome eines Hitzschlags dar. Durch ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und die richtige Wahl des Aufenthaltsorts ist Hitzschlägen jedoch gut vorzubeugen.



Wir für Sie

Hitze und Gesundheit

CVD: An welchen Orten sollten sich Personen am besten aufhalten, um die Hitze zu meiden?

Dr. Andre Schumacher: Am besten geeignet sind kühle Innenräume. Dabei ist zu beachten, dass die Räume nicht zu kalt sind. Im Freien sind schattige Plätze zu bevorzugen, beispielsweise unter Bäumen oder Sonnenschirmen.

CVD: Gibt es spezifische Kleidungsempfehlungen und Tipps für hohe Temperaturen?

Dr. Schumacher: Besonders wichtig ist regelmäßiges und ausreichendes Eincremen mit Sonnenschutz. Dadurch können Sonnenbrände vermieden werden. Generell sollte bei der Wahl der Kleidung eher zu hellen, luftigen Stoffen gegriffen werden. Am besten eignen sich hierfür Naturfasern wie Leinen oder Baumwolle. Auf Kleidung mit hohen Synthetik-Anteilen sollte man dagegen bestmöglich verzichten. Um sich vor der Sonne zu schützen, sind längere Kleidungsstücke wie Röcke gut geeignet. Sonnenhüte schützen den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung. An warmen Tagen hilft es, Bettdecken abends nur locker über sich zu legen, damit die Luft darunter nachts leicht zirkulieren kann.

CVD: Sind Klimaanlage in Innenräumen eine wirksame Lösung?

Dr. Schumacher: Klimaanlage können im Sommer zu etwas Kühlung verhelfen, sollten jedoch nur sehr vorsichtig eingesetzt werden. Durch die Kühlung können starke Luftströmungen entstehen, die dann zu Erkältungen oder Verspannungen führen können. Auch schnelle Wechsel von Temperaturen, von kalte in

warme Umgebungen, sind nicht gut. Daher ist eine generelle Klimatisierung von Räumen eher problematisch. Falls Klimaanlage verwendet werden, sollten sie nicht zu stark und nicht zu kalt eingestellt werden, sodass sie nur etwas kühlen. Besser noch eignen sich Ventilatoren, da die Luft so in Bewegung gerät und für ein angenehmes Gefühl sorgen kann. Sie sind ebenfalls verstellbar und können zielgerichtet in den Räumen eingesetzt werden, in denen sich eine Person aufhält. Wenn die Luft sich bereits stark aufgewärmt hat, kann es helfen, Ventilatoren in der Nähe von Türen zu platzieren. Die Ventilatoren sollten bei ihrem Gebrauch nicht direkt auf Personen gerichtet werden, um Erkältungen zu vermeiden.

Während des Einsatzes von Klimaanlage oder anderen Arten der Raumkühlung sollte man auf ausreichende Luftfeuchtigkeit achten. Durch Aufstellen einer Wasserschale können die Atemwege besser befeuchtet und somit kann Atemwegs- oder Erkältungserkrankungen vorgebeugt werden.

Für einen kühlenden Effekt sind auch Fächer sehr gut geeignet.





Wir für Sie

Hitze und Gesundheit

CVD: Welche Art von Ernährung ist bei Hitze am besten und wie viel Flüssigkeit sollte täglich konsumiert werden?

Dr. Schumacher: Grundsätzlich sollten Getränke nie eiskalt getrunken werden, denn ein kurzer Moment der Kühlung hält nicht langfristig an. Auch alkoholische Getränke sowie größere Portionen Kaffee sollten nicht konsumiert werden. Stattdessen sollte ausreichend Wasser getrunken werden. Dabei gibt es den Richtwert von ca. 1,6 bis 2 Liter pro Tag. Diese Menge an Flüssigkeit muss jedoch individuell und krankheitsbedingt für warme und heiße Tage angepasst werden. Neben Wasser sind auch Schorlen oder abgekühlte Früchtetees gute Getränke bei hohen Temperaturen. Auf den Erbseneintopf oder die Currywurst würde ich lieber verzichten und stattdessen leichte mediterrane Küche empfehlen. Gut geeignet sind ebenfalls Kaltschalen.

CVD: Gibt es spezielle Vorsichtsmaßnahmen oder Empfehlungen für Personen mit Demenz?

Dr. Schumacher: Wenn der Körper beginnt auszutrocknen, können Demenzsymptome zunehmen. Deshalb sollte bei Personen mit Demenz besonders auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden oder es sollten genaue Anweisungen gegeben werden. Eine besondere Beachtung in Zusammenhang mit dem Flüssigkeitshaushalt sollte den Diuretika-Medikamenten geschenkt werden. Diese Medikamente haben eine wasserausschwemmende Wirkung. Das bedeutet in manchem Fall eine Dosisanpassung, damit die aufgenommene Trinkmenge nicht direkt wieder ausgeschieden wird.

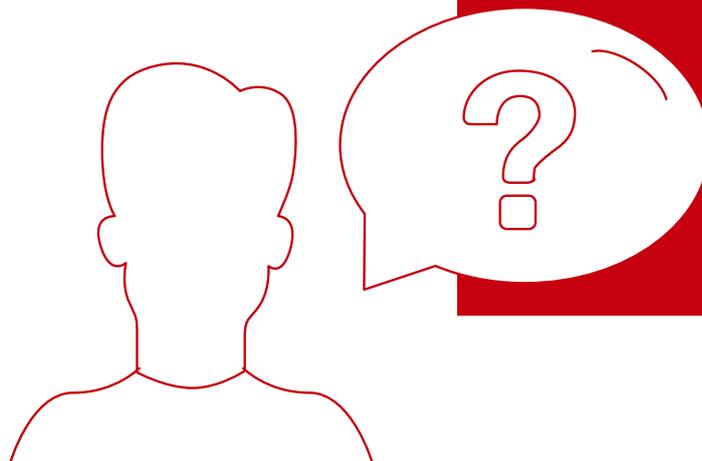
CVD: Vielen Dank für das Interview.

Dr. Schumacher: Sehr gerne.

Informationen auch im Internet zum Nachlesen:

„Der Hitzeknigge“

Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze vom Umweltbundesamt





Nah dran

Miteinander und nicht allein – lebendige Nachbarschaft gestalten

Rainer Schlaghecken

Was macht eine lebendige Nachbarschaft aus. Man kennt sich und weiß von dem Anderen. Das setzt Toleranz voraus. Nur mit der Bereitschaft, auf die Mitmenschen in der unmittelbaren Umgebung zuzugehen, können gemeinsame Kontakte aufgebaut werden. Daraus entwickelt sich ein Gemeinschaftsgefühl. Man ist nicht allein. Gerade im Alter verringert sich der Freundes- und Bekanntenkreis. Soziale Isolation kann zu einem echten Problem werden. Körperliche Gebrechen, verstorbene Angehörige und Bekannte oder stark eingeschränkte Kontaktmöglichkeiten wie etwa bei der Corona-Krise können Auslöser für eine Vereinsamung im Alter sein. Laut einer Studie, die 2022 vom Bundesseniorenministerium beauftragt wurde, fühlen sich 35 Prozent der älteren Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeheimen einsam. Bei den im eigenen Haushalt lebenden Seniorinnen und Senioren geben 8,5 Prozent der Befragten an, dass sie einsam sind.

Mit dem Projekt „Miteinander und nicht allein“ reagiert das Sozialministerium in Nordrhein-Westfalen auf die Vereinsamungstendenzen von älteren Menschen in unserer Gesellschaft. „Die soziale Teilhabe in der gewohnten Umgebung ist eine wichtige Grundlage für ein möglichst selbstbestimmtes und zufriedenes Leben“, stellt Minister Karl-Josef Laumann fest. 60 Pflegeeinrichtungen haben sich über einen Zeitraum von drei Jahren auf den Weg gemacht, ihre Ange-



bote und Kompetenzen für die Nachbarschaft zu öffnen. Mit dabei sind die Caritas Häuslichen Dienste mit dem Caritas Pflegeladen in Unterbilk sowie die Pflegeeinrichtungen Herz-Jesu in Flingern und St. Elisabeth in Rath.

Zunächst einmal galt es, die besonderen Gegebenheiten in den einzelnen Stadtteilen zu erkunden und bereits bestehende Angebote für ältere Menschen zu erfassen. Mit Unterstützung von Professor Reinhold Knopp von der Hochschule Düsseldorf wurden Ortbegehungen unternommen und demographische Analysen angestellt, um die speziellen Bedarfe in den unterschiedlichen Einzugsgebieten zu erfassen. Auf der Basis der ermittelten Datengrundlage wurden ganz spezielle Angebote für die Seniorinnen und Senioren aus der Nachbarschaft entwickelt. Im Caritas Pflegezentrum St. Elisabeth ist das Nachbarschafts-Café mittlerweile zweimal wöchentlich fester Programmbestandteil. Hier finden sich Seniorinnen und Senioren aus der direkten Umgebung gerne zu Kaffee und Kuchen ein und halten einen unbeschwertem Plausch mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Pflegezentrums. Sehr gut wird das Angebot der Pflegeberatung angenommen,



Nah dran

weiß Irene Rolsing, die zuständige Quartierskordinatorin, zu berichten. Oft fühlen sich die Betroffenen und ihre Angehörigen von dem Ausmaß einer Pflegesituation völlig überrumpelt. Wie kann man Hilfe erhalten? Welche Leistungen stehen mir über die Pflegeversicherung zu? Was kostet ein Heimplatz? Das sind nur einige der dringlichen Fragen aus der Nachbarschaft. Die schnelle Reaktion auf Pflegebedarf hat sich das Caritas Altenzentrum Herz-Jesu im Rahmen des Projektes zum besonderen Ziel gemacht. Im Herbst soll ein besonderes Kursangebot pflegende Angehörige unterstützen. Neben der Vermittlung von praktischen Hilfen aus dem

Pflegealltag steht der persönliche Austausch besonders im Vordergrund. „Mit der häuslichen Pflege kommen viele Angehörige an die Grenzen ihrer Belastbarkeit“, berichtet Christoph Schlömer, der den Angehörigen-Kursus initiiert hat. Eine lebendige Nachbarschaft trägt dazu bei, auch im Alter weiter aktiv am Leben teilnehmen zu können. Mit ihrer Kompetenz können die stationären Pflegezentren einen wichtigen Beitrag, insbesondere bei der Unterstützung von pflegenden Angehörigen, leisten. Deshalb bleibt zu hoffen, dass sich das bewährte Modell auch nach Ablauf der Projektdauer über kommunale Förderungen fortsetzen lässt...





Events

Was war los?



In diesem Jahr haben in unseren Einrichtungen wieder tolle Sommerfeste stattgefunden. Bei bestem Wetter und guter Musik wurde viel gemeinsam gelacht und eine gute Zeit verbracht.



St. Benediktus



Events

Was war los?

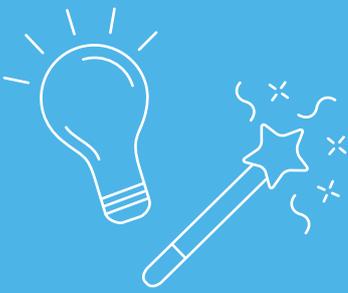




Events

Was war los?





Wussten Sie schon?

Nützliche Tipps und Informationen

Wissenswertes über die Sommerzeit:

- ☀ Nicht überall ist jetzt Sommer. Während wir die Jacken im Schrank verstaut haben, ist in Australien gerade Winter.
- ☀ Die Sonne ist im Mittel 149,60 Millionen Kilometer von der Erde entfernt. Es dauert etwas mehr als acht Minuten, bis ein Sonnenstrahl auf der Erde ankommt.
- ☀ Die Temperatur an der Oberfläche der Sonne beträgt ca. 6000 Grad Celsius. Im Inneren etwa 15 Millionen Grad Celsius.
- ☀ Sommerferien waren früher zum Arbeiten gedacht. Die Ferien gibt es seit Einführung der Schulpflicht in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Sie waren aber nicht gedacht, um Urlaub zu machen, sondern dafür, dass Kinder ihren Eltern bei der Ernte helfen konnten.
- ☀ Sonnenstrahlen fördern die Bildung von Vitamin D in unserer Haut. Dies ist wichtig für die Stärkung des Immunsystems und den Knochenstoffwechsel. Schon 15 Minuten reichen aus, um eine positive Wirkung zu erzielen.
- ☀ UVA- und UVB-Strahlung wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Durch die Sonneneinstrahlung werden Glückshormone ausgeschüttet, wodurch man sich besser und beschwingter fühlt. Wichtig ist aber ein zeitlich begrenzter Aufenthalt in der Sonne mit Schutz wie Sonnencreme, Sonnenhut und Sonnenbrille.





Bastelkiste

Schon mal ausprobiert?

Sommerdekoration für die Fenster

Materialien:

- Pappteller
- Faden
- Krepppapier
- Buntstifte, Filzstifte, Wasserfarbe oder auch Acrylfarbe
- Nach Wunsch Pappe oder Watte

Werkzeuge:

- Schere
- Kleber
- Locher

Zeit:

- 30–60 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

- einfach

1.

Den Pappteller verkehrt herum vor sich legen und halbieren

2.

Eine Hälfte des Papptellers mit der geraden Seite zu sich legen

3.

Nun kann eine Sonne oder ein Regenbogen auf den Pappteller gemalt werden

4.

An der geraden Seite des Tellers werden von der Rückseite Krepppapierstreifen befestigt

5.

Nach Wunsch kann zusätzlich Watte aufgeklebt werden oder es können aus Pappe Streifen ausgeschnitten werden, die an die runde Seite des Papptellers als Sonnenstrahlen geklebt werden.

7.

Mittig an der runden Seite wird nun ein Loch mit einem Locher gestanzt oder mit der Schere eins durchgestochen.

8.

Ein Faden wird eingefädelt und die neue Dekoration kann aufgehängt werden. Alternativ: Den bemalten Pappteller mit Tesafilm an dem Fenster befestigen.





Sommergedicht

Nach dem Regen

Die Vögel zwitschern, die Mücken
Sie tanzen im Sonnenschein,
Tiefgrüne, feuchte Reben
Gucken in's Fenster herein.
Die Tauben girren und kosen
Dort auf dem niederen Dach,
Im Garten jagen spielend
Die Buben den Mädeln nach.

Es knistert in den Büschen,
Es zieht durch die helle Luft
Das Klingen fallender Tropfen,
Der Sommerregenduft.

Ada Christen (1839–1901)

Impressum

Bis zum nächsten Mal!

Herausgeber

Caritasverband Düsseldorf e.V.
Hubertusstraße 5 40219 Düsseldorf
Telefon: 0211 1602-0
E-Mail: info@caritas-duesseldorf.de

V. i. S. d. P.

Vorstandsvorsitzender Henric Peeters
Stellvertretende Vorstandsvorsitzende, Finanzvorstand Anna Gockel-Gerber

Redaktion

Rainer Schlaghecken
Jasmina Weber
Pauline Gottschlich

Konzeption, Gestaltung und Realisation

margo Kommunikationsdesign, Münster

Stand

August 2023

Bildnachweise

Alle Bildrechte liegen beim Caritasverband Düsseldorf e.V., außer

- S. 1: © Photographee.eu – stock.adobe.com
- S. 2: © Photographee.eu – stock.adobe.com
- S. 4: © Robert Kneschk – stock.adobe.com
- S. 5: © MiguelAngel – stock.adobe.com
- S. 6: © PhotoSG – stock.adobe.com
- S. 7: © bedya – stock.adobe.com
- S. 8: © pressmaster – stock.adobe.com
- S. 12: © designer_an – stock.adobe.com
- S. 13 Hintergrund: © Ideenkoch – stock.adobe.com
- S. 13 Pinsel: © Claus Schlüte – stock.adobe.com

Anregungen

Hinweis für Anregungen

Liebe Leser:innen,

wir hoffen, dass wir Sie mit dieser Ausgabe der digitalen Heimzeitung „**PflegeHautnah**“ begeistern konnten.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns Ihre Gedanken und Anregungen mitteilen, um die Heimzeitung interessant und informativ für Sie, unsere Leserinnen und Leser, zu gestalten.

Was hat Sie schon immer brennend interessiert? Welche Themenbereiche fehlen Ihnen noch oder würden Sie sich ausführlicher behandelt wünschen?

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen!
Pauline Gottschlich



Kontakt

Jasmina Weber
Sekretariat Referat Pflege
Jasmina.Weber@caritas-duesseldorf.de