

# *Sophie Henschels* **Hauszeitung**

Informationen aus dem DRK Altenpflegeheim Kaufungen

**Oktober 2021**

*Aktuelles*

*Informatives*

*Unterhaltsames*



**Impressum:**

„Sophie Henschels Hauszeitung“ ist die Hauszeitschrift des DRK Altenpflegeheims Kaufungen

**V.i.S.d.P.:**

Claudia Wolff

**Redaktion:**

Klaus Hildebrand (kh)  
 Stephan Kratzenberg (sk)  
 Reinhard Fehr (rf)  
 Jasmin Schlarbaum (js)  
 Renate Seeger (rs)  
 Anja Schröder (ans)  
 Sabine Wessolek (sw)  
 Claudia Wolff (cw)  
 Sebastian Bloch (sb)  
 Sandra Brübach (bb)

**Fotos:**

Stephan Kratzenberg  
 Klaus Hildebrand  
 Claudia Wolff

**Layout und Druck:**

Wollenhaupt GmbH,  
 Großalmerode  
[www.wollenhaupt.de](http://www.wollenhaupt.de)

**3 Vorwort**

Geburtstage, Neue Bewohner, Jubiläen, Veranstaltungen

**7 Gedicht**

Erinnerung

**8 Das war los**

Sport vor Ort – Wo kommt eigentlich unser Trinkwasser her? – Endlich geht es wieder los – Mmmhhh, war das lecker!  
 – Clownsvisite von Kluntje und Matjes  
 – Sommerfest 2021 – Gottesdienst in unserer hauseigenen Kapelle – Herbstmode für Senioren – Reibekuchen-Essen  
 – Miethühner im DRK Altenheim – Endlich wieder Cafeteria im Sophie-Henschel-Saal

**20 Mitarbeiter Interview****22 Pflege 1x1:**

Sturzprophylaxe in der Pflege

**25 Tortenträume**

Erdbeer-Sahnetorte

**26 Hundegeschichten**

Auf den Hund gekommen

**27 Wir nehmen Abschied****28 Zu guter Letzt****Wir sind geprüft:**

Qualitätsprüfung durch den MDK 2019  
 Gesamtergebnis: **1,4 (sehr gut)**

Nachweis der Verbraucherfreundlichkeit  
 durch die BIVA **gültig bis 07/2022**

## Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich bin's wieder, Ihre Sophie Henschel. Sollen ich Ihnen was sagen? Ich freue mich über die Maßen und kann gar nicht aufhören zu lächeln. Sie wollen wissen warum? Nun, dass ist einfach gesagt: Weil wir endlich Schritt für Schritt in die Normalität zurückkehren können.

Der erste große Schritt ist die Lockerung für die Angehörigen, die ihre Liebsten wieder in deren Zimmern besuchen dürfen. Das tut so gut, wieder in glückliche Gesichter zu schauen!

Der zweite Schritt sind die gemeinsamen Veranstaltungen im Sophie-Henschel-Saal, wie die Cafeteria, unser Sommerfest und die äußerst gelungene Senioren-Modenschau.



Nicht zu vergessen die gemeinsamen Gottesdienste in der hauseigenen Kapelle, die Herz und Seele gut tun. Wie dankbar bin ich, dass wir bei allem so viele fleißige Helfer\*innen haben, die uns seit vielen Jahren treu unterstützen und somit zur Freude aller beitragen. In dieser Ausgabe der „Sophie Henschels Hauszeitung“ löse ich ein Rätsel. Sie haben sich schon immer gefragt, wo unser Trinkwasser herkommt, oder etwa nicht?! Sie dürfen sich natürlich auch wieder auf interessante Interviews mit weiteren Mitarbeiter\*innen des Hauses freuen!

Bleiben Sie zuversichtlich und gesund!

**Ihre Sophie Henschel**



# Veranstaltungen Oktober - Dezember 2021

## Oktober

Sonntag	03.10.	ab 15:00 Uhr	Erntedankfest
Donnerstag	07.10.	ab 14:30 Uhr	Oktoberfest
Donnerstag	28.10.	ab 16:30 Uhr	Weinfest

## November

Donnerstag	11.11.		St. Martin
Sonntag	20.11.	ab 15:00 Uhr	Gedenkfeier
Sonntag	21.11.	ab 15:00 Uhr	Cafeteria

## Dezember

Montag	06.12.	14:30 Uhr	Nikolausfeier
Donnerstag	16.12.	ab 14:30 Uhr	Weihnachtsfeier
Freitag	24.12.	ab 14:30 Uhr	Andacht an Heiligabend
Samstag	25.12.	ab 15:00 Uhr	Weihnachtscafe

**Die Veranstaltungen sind weiterhin ausschließlich  
für unsere Heimbewohner geplant!**

### Dienstzeiten der Verwaltung

Wir sind zu folgenden Zeiten für Sie da:

- Montags bis Donnerstags:  
08:00 – 17:00 Uhr
- Freitags:  
08:00 – 15:00 Uhr

Individuelle Terminvereinbarungen außerhalb dieser Bürozeiten sind selbstverständlich auch weiterhin möglich!



Besuchen Sie unsere neu gestaltete  
Internetseite:  
[www.drk-altenpflegeheim-kaufungen.de](http://www.drk-altenpflegeheim-kaufungen.de)

Hier finden Sie stets aktuelle  
Informationen.

# Erinnerung

*Nichts ist mehr so, wie `s einmal war.  
So ist es, man wird langsam älter!  
Es häuft sich vieles an von Jahr zu Jahr.  
Ganz langsam wird es um uns kälter.*

*Und manchmal sitzt man da und kramt in alten Bildern.  
Rinnt auch ein Tränchen dann und wann.  
Vor unser `n Augen sie `Vergang `nes schildern.  
Wie war das nur, wie ging nur jenes an?*

*Bei einem Bild, da blieb ` ich lange still.  
Erinnerungen und Ruhe strömt es aus.  
Am Ende kommt es so, wie Gott es will.  
Ich nehm ` es an, und meine Seele ist zuhaus.*

*Die Birken wiegen sich leis ` im Wind,  
im heimatisch pommerschen Wald,  
genau so wie damals, als ich war noch Kind,  
heute nun bin ich alt.*

*Erinnerung keimt in mir auf,  
mit meinen Wünschen und Träumen  
führte oft als Kind dorthin mein Lauf  
was werd ` ich tun- und was versäumen?*

*Ich lehnte mich dann an den Stamm  
und träumte vor mich hin:  
Was fange ich im Leben an,  
bleib ich so wie ich bin?*

*Es ward nichts so wie ich geträumt,  
es stürzte viel im Leben ein.  
Manches habe ich versäumt,  
vieles konnte besser sein.*

*In Erinnerung werd ` ich zu dem Kinde,  
lehn ` an den Stamm mich, sinne vor mich hin  
und leise wiegt die Birke sich im Winde  
und ich begreife, das ich glücklich bin.*

*Selbstverfasstes Gedicht unserer Bewohnerin Anneliese Ötzel*





## *Premiere: Sport vor Ort*

Die Corona-Beschränkungen wurden nennenswert aufgehoben, das Wetter war sehr angenehm, und Bewegung im Freien tut Körper und Seele immer gut! So war am 24. Juni 2021 eine große Runde von „Bewegungssüchtigen“ am Vormittag im

Park. Alle genossen erstmals nach langen Monaten die Bewegung an der frischen Luft und die tolle Atmosphäre im Freien. Mit Übungsleiter **Reinhard Fehr** wurden zu flotter Musik etliche Übungen im Sitzen gezeigt. Die Bewohner\*innen sangen die bekannten Texte mit, u.a. „Polka-Party“ von James Last. Hoffen wir, dass weitere Veranstaltungen in diesem Stil in den nächsten Monaten so durchführbar sind.



(rf)



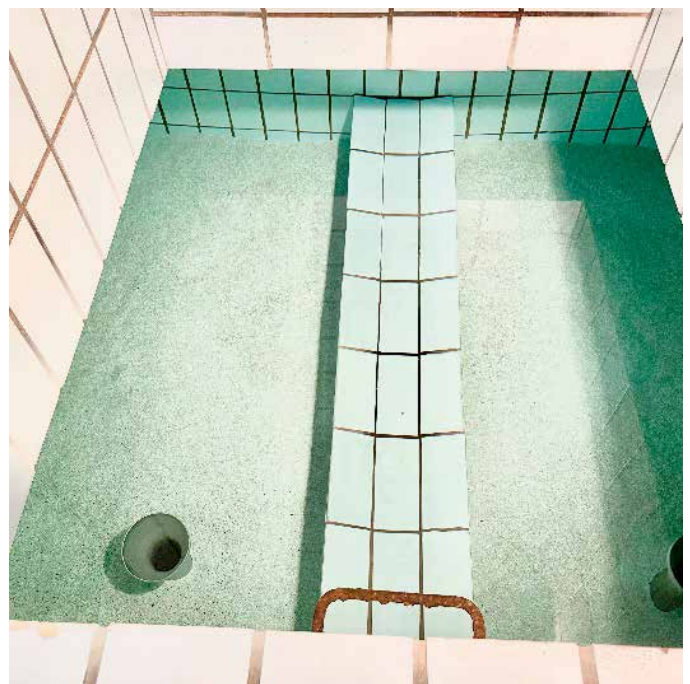
## Wo kommt eigentlich unser Trinkwasser her?

Das Gelände der DRK Klinik und des DRK Altenpflegeheims verfügt über seine eigene Trinkwasserquelle. Diese befindet sich im Wald zwischen Oberkaufungen und Helsa. Dort kommt das Rohwasser aus der Quellstube per Leitung in die Filterkammer wo es durch 3 Tonnen Filtermaterial per Schwerkraft gefiltert wird. Danach fließt es durch eine UV Anlage, durch die hochenergetische ultraviolette (UV-) Strahlung werden Mikroorganismen abgetötet.

Diese physikalische Desinfektion ist eine Alternative zu den oft verwendeten chemischen Maßnahmen. Von dort aus gelangt das nun fertige Trinkwasser in ein Vorlagebecken, aus dem es in der Nacht in unsere drei Hochbehälter gepumpt wird.

Die Leitung vom Quellgebäude bis in die Hochbehälter ist gute 1,5 km lang und führt quer durch den Kaufunger Wald. Das regelmäßige Reinigen des Filtermaterials per Spülung erfolgt je nach Verschmutzung, mindestens aber alle ein bis zwei Wochen. Das Auffüllen von Filtermaterial per Hand, Reinigung der Hochbehälter und der anderen Becken, sowie die Pflege der Außenanlage der Quelle sprich alle vierzehn Tage Rasen mähen- dies sind nur einige der wöchentlichen Arbeiten unseres Haustechnikers im Außenbereich. Mit dem gewonnenen Trinkwasser werden die Wohnhäuser auf dem Gelände, die Klinik und das Altenpflegeheim versorgt.

(cw)







## *Endlich geht es wieder los*

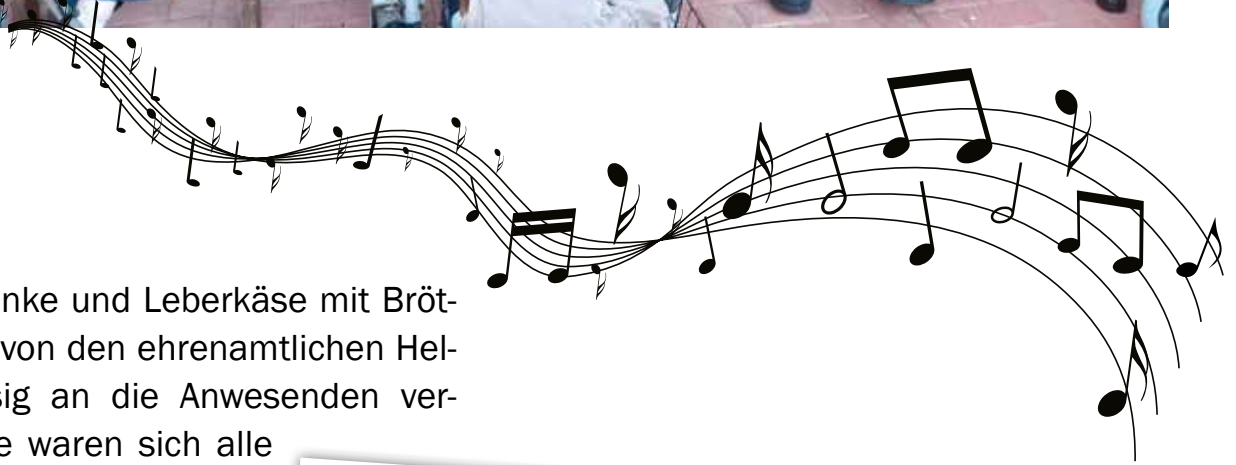
Nach 14-monatiger Veranstaltungspause und Dank der niedrigen Inzidenzwerte sowie der damit verbundenen Lockerungen haben wir „auf dem Zauberberg“ endlich wieder ein Fest feiern dürfen. Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen fand am Sonntag, den 27. Juni 2021 unser traditioneller „Musikalischer Frühschoppen“ im Südpark unserer Einrichtung statt.

35 Musikerinnen und Musiker des **Musikzuges Großalmerode unter der Leitung von Markus Fahrenbach** spielten sich mit ihrem bunten Repertoire und Liedern von James Last, Udo Jürgens sowie Helene Fischer in die Herzen der Bewohner\*innen und ließen die Augen leuchten und die Gesichter erstrahlen. Für jeden Geschmack war etwas dabei, vom Schlager über die Polka bis zum Marsch. Die Bewohner\*innen klatschten, schunkelten und sangen die ihnen bekannten Lieder laut mit.

Das, was unser Haus hier oben „auf dem Zauberberg“ ausmacht, das Lebendige und das Gesellige, durfte endlich wieder stattfinden. Für das leibliche Wohl war natürlich bestens gesorgt.







Diverse Getränke und Leberkäse mit Brötchen wurden von den ehrenamtlichen Helferinnen emsig an die Anwesenden verteilt. Am Ende waren sich alle einig, dass dies eine wunderschöne, erfrischende Veranstaltung war, auf die wir alle lange Zeit verzichten mussten und die wir heute um so mehr genossen haben.

Wir danken dem **Musikzug Großalmerode** von Herzen für den musikalischen Genuss und den vielen ehrenamtlichen Helferinnen für ihre Mitarbeit, ohne die eine Veranstaltung in diesem Rahmen nicht möglich wäre.

(ans)







## *Mmmhhh, war das lecker!*

Anfang Juli drehte sich in unserem Haus alles um eine kleine süße Frucht namens Erdbeere.

Wie schon im letzten Jahr fanden in der ersten Juliwoche an drei Tagen die „Erdbeer-Nachmittage“ statt. Die Schwestern **Helga Schaumberg** und **Christa Grill**, die sich beide immer wieder gerne ehrenamtlich in unserem Haus einbringen, backten leckeren Erdbeerkuchen und setzten eine fruchtige Erdbeer-Bowle an.

Somit kamen an unterschiedlichen Tagen immer zwei Wohnbereiche in den Genuss dieser leckeren Köstlichkeiten. Die Bewohner\*innen dankten es den Schwestern, indem sie den Kuchen mit großem Appetit aßen und sich anschlie-

ßend die Erdbeerbowle schmecken ließen.

Nebenher wurden alte Volks- und Stimmungslieder angestimmt, die von den Bewohnern laut mitgesungen wurden.

Unser Dank geht auch an **Linda Daniel** und **Anita Reffke**, die diese Veranstaltungen ebenfalls ehrenamtlich begleiteten.

(ans)







## Clownsvisite von Kluntje und Matjes

Im Juli war es wieder soweit: Kluntje und Matjes besuchten unsere Einrichtung. Seit Jahren bringen sie mit ihrem akrobatischem und lustigen Programm die Bewohner\*innen unserer Einrichtung bei jedem Besuch zum Lachen.

Die Freude ist immer groß, wenn Schifferklavier und Ukulele erklingen. Bekannte Melodien laden zum Schunkeln und Mitsingen ein. Wir danken für den kurzweiligen Nachmittag und freuen uns auf das nächste Mal!

(js)







## Sommerfest 2021

Bei herbstlichen Temperaturen und Regenwetter feierten wir am Sonntag, den 29.08.2021, unser diesjähriges Sommerfest. Schon einige Tage vorher hatten wir uns, aufgrund der Schlecht-Wetter-Prognose, für ein kleineres Fest im Sophie-Henschel-Saal entschieden. Das tat der guten Stimmung jedoch keinen Abbruch.

Der Saal war sommerlich, mit wunderschönen Sonnenblumen geschmückt. Herr **Rainer Anders** aus dem Harz sorgte, wie schon so oft, an diesem Nachmittag für einen hervorragenden musikalischen Rahmen. Viele Melodien und Lieder luden zum Mitsingen oder gar zum Tanzen ein. Unsere Heimbewohnerin Frau **Anneliese**

**Oetzel** (99) bereicherte das Programm mit einem auswendig aufgesagten Gedicht und einem überaus langen Zungenbrecher. Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt.

Neben Kaffee und Kuchen gab es auch Bratwürste frisch vom Grill, an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die beiden „Grillmeister“ **W. Schaumburg** und **K.-H. Grill**. Der Höhepunkt des Nachmittags war eine kleine Playback-Show, zu der sich „hochrangige Interpreten“ (Mitarbeiter u. Ehrenamtliche) angesagt hatten. Zuerst durften wir Karel Gott (**Claudia Wolff**) mit dem Lied „Babicka“ begrüßen, anschließend empfingen wir Cindy und





Bert (**Linda Daniel u. Thomas Cyllok**) mit dem Lied „Immer wieder sonntags“. Daran anschließend folgte ein Medley von Conny Francis (**Anja Schröder**) und zum Schluss noch einmal Karel Gott mit dem Lied „Biene Maja“ (**Claudia Wolff und Steve Schlarbaum**). Alle Interpreten ernteten tosenden Beifall und erhielten für ihren Einsatz ein kleines Geschenk vom Heimleiter **Stephan Kratzenberg**.

Ein herzliches Dankeschön auch an alle fleißigen ehrenamtlichen Helfer, die in altbewährter Weise wieder für einen reibungslosen Ablauf bei der Bewirtung und der Nacharbeit sorgten.

Den Bewohnern hat der Nachmittag sehr gut gefallen, trotzdem hoffen wir alle,

dass wir im kommenden Jahr unser Sommerfest wieder im Festzelt mit Angehörigen und Gästen feiern können.

(kh)



## *Gottesdienst in unserer hauseigenen Kapelle*

Nach einer sehr langen Pause, in der wir auf die Gottesdienste beider Konfessionen wegen der Corona Einschränkungen verzichten mussten, konnten wir am Mittwoch, den 25. August wieder den ersten Gottesdienst mit unseren Bewohner\*innen in unserer Kapelle feiern. Durch die bisher eingegangenen Spendengelder konnte der Zugangsweg zur Kapelle gepflastert werden, so konnten die Bewohner\*innen erstmalig barrierefrei zum Gottesdienst gelangen. Herr **Achim Methe** sprach über das Lob Gottes im Lied. Frau **Elke Phieler** begleitete den Gesang auf unserem alten Harmonium. Ein Team von ehrenamtlichen Helferinnen der ev. Kirchengemeinde unter der Leitung von Frau **Marianne Sell** begleitete die Bewohner\*innen zur Kapelle und wieder zurück.

Da noch weitere Helfer/innen für diesen Dienst nötig sind, bittet Frau Sell darum, dass sich Interessierte bei ihr unter der Telefonnummer 05605 3237 melden möchten.

Die Gottesdienste beider Konfessionen finden in der Regel am 1. und am 3. Mittwoch des Monats jeweils um 16.00 Uhr statt.

Für die Außen- und Innensanierung der Kapelle sind dringend **weitere Spendengelder** erforderlich. Bitte wenden Sie sich an **Klaus Hildebrand** 05605 945523, oder überweisen Sie Ihre Spende direkt auf folgendes Konto auf der Kasseler Sparkasse:

IBAN DE77 5205 0353 0002 2035 59

Vergelts Gott.

(kh)





## Herbstmode für Senioren

Mode kann zum Wohlbefinden beitragen - und das in jedem Alter. Deshalb hat das DRK Altenpflegeheim seine Bewohner\*innen am 14. September zu einer farbenfrohen Modenschau eingeladen. Veranstaltet wurde sie von der Firma Senior-Mode, die sich auf die Vorlieben und Bedürfnisse älterer Menschen spezialisiert hat und mobile Mode in Senioren- und Pflegeheime bringt. So wurde der Sophie-Henschel-Saal zum Laufsteg umfunktioniert, auf dem vier hauseigene Models die Neue Herbst-Winterkollektion vorführten. Unter der Moderation von Frau **Daniela Hesse-Schäfers** präsentierten die Models, Frau **Margot Wiegand**, Frau **Minna Selbmann**, Frau **Erika Dippel** und Frau **Marianne Kurzella**,

gekonnt die Vielfältigkeit aktueller Mode. Nach der Modenschau gab es für alle Bewohner\*innen noch reichlich Zeit zum Shoppen.

(cw)





## Reibekuchen - Essen

Am Spätnachmittag des 22. Septembers durchzog ein herrlicher Duft das Altenheim, sodass einem das Wasser im Munde zusammenlief. Auf den Wunsch einiger Bewohner hin hatten die beiden Ehrenamtlichen, **Christa Grill** und **Helga Schaumberg**, wieder einmal eine tolle Aktion durchgeführt.

Diesmal wurden Reibekuchen gebacken, dazu gab es Apfelmus. An diesem Abend wurden die Bewohner des Kastanienweges und des Ahornweges verwöhnt. Zwei weitere Abende folgten in der darauffolgenden Woche, an denen die Bewohner der vier weiteren Wohngruppen in den Genuss kommen durften. Es schmeckte Allen vorzüglich. Zur besseren Verdauung gab es im Anschluss noch das ein oder andere Schnäpschen.



An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für diesen gelungenen Abend an die beiden Schwestern und an **Linda Daniel**, die mit für die Bewirtung sorgte.

Klaus Hildebrand





## Miet-Hühner im DRK Altenheim

*Mancher gibt sich viele Müh'  
mit dem lieben Federvieh;  
Einesteils der Eier wegen,  
welche diese Vögel legen....*

W. Busch

Für zwei Wochen beherbergen wir in unserem Kastanienweg - Garten, 5 Hühner von "MIETHUHN NORDHESSEN" aus Niestetal. Diese wurden uns freundlicher Weise von Herrn **C. Jöckel** gesponsert, bei ihm möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich für diese tolle Idee bedanken. Schon direkt beim Aufbau kamen die ersten Bewohner und bestaunten die prachtvollen Hennen, wie sie im Gehege scharreten. Da wurden Erinnerungen wach, denn viele Bewohner hatten früher selber Hühner.

Dazu gehört auch Herr **Adolf Mensch** (90), der sich schon Tage zuvor auf die Hühner freute, die auch noch alle einen Namen haben. Da gibt es eine „Annegret, Bertha, Conni, Dörthe und Elsa“. Er möchte sich die kommenden zwei Wochen, zusammen mit **Klaus Hildebrand**, um das Federvieh kümmern. Neben dem Hühnerfutter können auch Essensreste zusätzlich mit verfüttert werden. Am ersten Nachmittag hatte sich schon eine große Schar von Bewohnern um das Gehege versammelt, die den munteren Tieren beim Fressen zusah. Auch die ersten beiden Eier wurden voller Stolz gezeigt und bestaunt. Die werden sicher besonders gut schmecken.

Klaus Hildebrand

## Mitarbeiter Interview

In dieser „Rubrik“ möchte ich Ihnen wieder zwei Mitarbeiter aus den verschiedenen Arbeitsbereichen bei uns im Haus vorstellen. Das Interview ist freiwillig und verfolgt keine Reihenfolge der Klassifikation.

**Andrea Kehr-Sieg** ist 53 Jahre alt und wohnt in Wellerode. Seit März 2017 ist Andrea als Betreuungskraft überwiegend in der Tulpenallee tätig.

**Claudia:** Arbeitest du heute in dem Beruf, den du schon immer ausüben wolltest?

**Andrea:**

Nein. Ich habe Fleischerei-Fachverkäuferin gelernt und diesen Beruf geliebt. Aus gesundheitlichen Gründen kann ich den Job aber nicht mehr ausüben. Zur Betreuung bin ich über Umwege gekommen.

**Claudia:** Sind dir in den letzten Jahren Veränderungen in deinem Berufsfeld aufgefallen oder gibt es Veränderungen?

**Andrea:**

Veränderungen gibt es doch in jedem Beruf. Ich denke, ohne Veränderungen wäre das Leben und vor allem der Job doch langweilig. Außerdem bringen ja die Bewohner und Bewohnerinnen genug Veränderungen ins Haus.

**Claudia:** Was macht dir in deinem Beruf die größte Freude?

**Andrea:**

Ich freu mich am meisten, wenn die Bewohner das Altenpflegeheim als ihr "zu Hause" ansehen.

**Claudia:** Deine Arbeit ist sehr herausfordernd und bringt dich sicherlich psychisch oder physisch an deine Grenzen. Hast du in deiner Freizeit einen Ausgleich?

**Andrea:** Zum Glück habe ich ein stabiles Umfeld. Zudem gehe ich gerne spazieren oder ich gehe walken bzw. zum Reha-Sport. Ich kann aber auch gut mit einem Tee oder Cappuccino auf der Terrasse sitzen. Es hilft manchmal auch ein paar Sachen in den Koffer zu packen und wegzufahren. Gut, jetzt ist das durch Corona nicht ganz so einfach, aber irgendwie ist eine kleine Auszeit immer möglich.





**Jasmin Schlarbaum** ist 37 Jahre alt und wohnt in Kleinalmerode. Sie ist seit 2009 hier im Haus tätig. Seit 2010 ist sie Praxisanleiterin und seit 2015 ist sie unsere Palliativ-Care Beauftragte hier im Haus.

**Claudia:** Arbeitest du heute in dem Beruf, den du schon immer ausüben wolltest?

**Jasmin:** Nein, ich wollte nach der Ausbildung gerne in die Psychiatrie wechseln, aber da gab es im Umkreis keine offenen Stellen. So bin ich in der Altenpflege gelandet.

**Claudia:** Sind dir in den letzten Jahren Veränderungen in deinem Berufsfeld aufgefallen oder gibt es Veränderungen?

**Jasmin:** Ja, die Arbeit wird zunehmend anspruchsvoller. Bewohner ziehen häufig erst in ein Pflegeheim, wenn sie schwer erkrankt sind. Der Pflegeaufwand des Einzelnen ist wesentlich höher, als z.B. noch vor 10 Jahren. Leider ist politisch hierauf kaum eine Reaktion erfolgt, eine Anpassung und Festsetzung des Pflegeschlüssels wäre in meinen Augen dringend notwendig. Dann könnte mehr Personal eingestellt werden, die Kassen müssten mehr refinanzieren. Das käme Bewohnern und den Pflege- und Betreuungskräften zu Gute.



**Claudia:** Was macht dir in deinem Beruf die größte Freude?

**Jasmin:** Ich bin inzwischen hauptsächlich für die Ausbildung von neuen Pflege(fach)kräften zuständig. Wenn diese in einem Einsatz in unserer Einrichtung ihre Kompetenzen verbessert haben und selber sagen, dass sie bei uns viel Lernen konnten und sich wohlfühlt haben, freu ich mich. Auch wenn "meine" Auszubildenden ihr Examen bestanden haben!

**Claudia:** Deine Arbeit ist sehr herausfordernd und bringt dich sicherlich psychisch oder physisch an deine Grenzen. Hast du in deiner Freizeit einen Ausgleich?

**Jasmin:** Ich höre viel Musik und geh gern auf Konzerte, was ja hoffentlich nächstes Jahr wieder möglich ist, außerdem lese ich gern und viel. Mit unseren Hunden spazieren gehen macht den Kopf frei. Aber mein größter Ausgleich ist es Zeit mit meinem Mann, meiner Familie und meinen Freunden zu verbringen.

# Kleines Pflege 1x1

## Sturzprophylaxe in der Pflege

Ein Sturzrisiko besteht für jeden Menschen. Im Alter steigt das Risiko jedoch beachtlich an. **Der Körper verändert sich mit zunehmendem Alter.** Die Muskeln werden schwächer, der Gleichgewichtssinn lässt nach, die Sehkraft nimmt ab und der Kreislauf ist gelegentlich gestört. Oft ist auch die Konzentration verringert, wodurch das Sturzrisiko steigt. Die Knochen von älteren Menschen sind poröser, insbesondere wenn eine Osteoporose besteht. Kommt es zu einem Sturz, werden **komplizierte Brüche** wie eine Oberschenkelhalsbruch wahrscheinlicher. Der Körper **regeneriert sich langsamer** und ist weniger widerstandsfähig. Der Heilungsprozess bei Verletzungen ist aufgrund der körperlichen Verfassung bei älteren Menschen schwierig und langsam. Deshalb ist eine wichtige Aufgabe der Pflege, ein Sturzrisiko einschätzen zu können. Die Risikoeinschätzung für jeden Bewohner ist notwendig, um Stürzen vorzubeugen. Die Maßnahmen sind in dem Expertenstandard „Sturzprophylaxe in der Pflege“ geregelt.

### Ziel der Sturzprophylaxe ist es:

*Jede\*r Bewohner\*in mit einem erhöhten Sturzrisiko erhält eine Sturzprophylaxe, die Stürze weitgehend verhindert und Sturzfolgen minimiert.*

Es ist wichtig, dass die Pflegefachkraft über die Umstände, die zu einem Sturz führen können, Bescheid weiß. Sie muss ausreichend über die verschiedenen Risikofaktoren und Sturzgefahren informiert sein.

Einschätzungsinstrumente zu Sturzrisikofaktoren werden unterteilt in:

### 1. Personenbezogene Risikofaktoren

- Beeinträchtigung funktioneller Fähigkeiten, z.B. bei der Körperpflege, beim Toilettengang, beim Kleiden, Essen und Trinken
- Beeinträchtigung sensomotorischer Fähigkeiten und/ oder der Balance, z.B. Einschränkung der Gehfähigkeit oder Balance-Störungen
- Depression, z.B. Antriebsschwäche, schleppender Gang
- Gesundheitsstörungen, die mit Schwindel, kurzzeitigem Bewusstseinsverlust oder ausgeprägter körperlicher Schwäche einhergehen, z.B. Anfallsleiden, Diabetes mellitus
- Kognitive Beeinträchtigungen, akut und/ oder chronisch
- Kontinenz Probleme
- Sehbeeinträchtigungen
- Sturzangst
- Stürze in der Vorgeschichte

### 2. Medikamentenbezogene Sturzrisikofaktoren

- Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten
- Bewusstseinsbeeinträchtigende Medikamente: Antidepressiva wirken stimmungsaufhellend und antriebssteigernd, Antipsychotika (Neuroleptika) wirken bei Halluzinationen und Wahn, Anxiolytika haben eine angst- und spannungslösende Wirkung
- Hypnotika wirken schlafanstoßend oder schlaffördernd
- Einnahme von mehr als fünf unterschiedlichen Medikamenten in 24 Stunden



### 3. Umgebungsbezogene Sturzrisikofaktoren

- Freiheitsentziehende Maßnahmen
- Hindernisse auf dem Boden
- Geringe Beleuchtung
- Inadäquates Schuhwerk, nicht passende Schuhe, offene Schuhe, Umgang mit Hilfsmitteln

Eine **Sturzprophylaxe** ist ein Bündel von Maßnahmen, die einem Sturzrisiko vorbeugen bzw. es vermeiden. Dazu zählen die Beratung des Betroffenen und seiner Angehörigen, das Training zum Umgang mit **Hilfsmitteln** sowie **Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichts**.

#### Maßnahmen zur Sturzprophylaxe

Auch Maßnahmen zur Sturzprophylaxe lassen sich in drei große Gruppen einteilen:

#### 1. Personenbezogene Maßnahmen

wie Förderung des Gleichgewichts, Bewegungstrainings bei Gehstörungen, Kraft- und Ausdauertraining zur Förderung der Muskulatur, Berücksichtigung von Krankheiten, die die Bewegungsfähigkeit beeinträchtigen können (z. B. Multiple Sklerose, Parkinson, Nervenkrankheiten, Depression, Demenz, Blutdruckstörungen, Inkontinenz, Sehbeeinträchtigungen etc.)

#### 2. Medikamentenbezogene Maßnahmen

Anpassen der medikamentösen Therapie, die das Sturzrisiko erhöhen (z. B. blutdrucksenkende Mittel, Beruhigungs- oder Schlafmittel etc.)

#### 3. Umweltbezogene Maßnahmen

wie die Anpassung von richtigen Schuhen, das Training mit Gehhilfsmitteln und vor allem die Beseitigung von Stolperfallen (z. B. Entfernen

loser Teppiche und Kabel, ausreichende Beleuchtung der Räume, Haltegriffe etc.)

Bei jedem Bewohner wird in individuell festgelegten Zeitabschnitten eine Sturzrisikoerfassung von einer Pflegefachkraft durchgeführt. Die Pflegefachkraft plant aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse in Einbeziehung des Bewohners und seinen Angehörigen passende prophylaktische Maßnahmen.

Sie bezieht auch andere Berufsgruppen wie Ärzte, Physio- und Ergotherapeuten in die Planung der Maßnahmen mit ein.

#### Hilfsmittel zur Sturzprävention z.B:

- Mobilitätshilfsmittel, z.B. Gehstock, Rollator, Rollstuhl usw. entsprechend dem Mobilitätsstatus
- Antirutschsocken
- Hüftschutzhosen
- Niederflurbetten
- Geteilte Bettgitter
- Fallschutzmatten

Prophylaxe-Maßnahmen sind nur erfolgreich, wenn sie gut geplant und durchgeführt werden. Die Bewohner und ggf. ihre Angehörigen werden ihren Fähigkeiten entsprechend in die Planung der Maßnahmen mit einbezogen. Die Kunst ist es, einen Kompromiss zwischen Maßnahmen wie aus dem Lehrbuch und den Wünschen und Möglichkeiten des Pflegebedürftigen zu finden.

Um Aussagen über die Wirksamkeit der Maßnahmen treffen zu können, werden alle Sturzeignisse zur Auswertung erfasst.

## Endlich wieder Cafeteria im Sophie-Henschel-Saal,

so brachten vielen unserer Bewohner\*innen ihre Freude zum Ausdruck. Nach einer über einjährigen „Corona-Pause“ fand am Sonntag, den 18. Juli 2021, wieder die erste Cafeteria in unserem Sophie-Henschel-Saal, diesmal noch ohne Besucher und Angehörige, statt. Frau **Erika Orth** hatte wieder in gewohnter

Weise für ein reichhaltiges Tortenangebot gesorgt, da gab es z.B. Schokoladensahne, Erdbeersahne, Schwarzwälder- Kirschtorte, Stachelbeerbaiser, Frankfurter-Kranz, Apfeltorte, Käsekuchen u.a. mehr.

Bei so viel Auswahl, fiel die Entscheidung für ein Stück nicht gerade leicht, deshalb griffen manche sogar noch ein zweites Mal zu. Unterstützt wurde Frau Orth von vier weiteren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, die für einen reibungslosen Ablauf sorgten und jedem Wunsch nachkamen. Für die musikalische Unterhaltung an diesem Nachmittag sorgte, wie schon des öfteren, Herr **Ewald Henninger** aus Fuldabrück mit Zither und Gesang. Alle Anwesenden genossen diese schönen Stunden und freuen sich schon auf die nächste Cafeteria.



(kh)





# Erdbeer-Sahnetorte

## Zutaten für den Boden:

6 Eier  
1 Päckchen Vanillezucker  
220g Zucker  
280 g Mehl  
2 geh. TL Backpulver

## Zutaten für die Füllung:

1 Päckchen Soßenpulver, Vanille-Geschmack  
25g Zucker  
¼ l. kalte Milch  
500g Erdbeeren  
2 geh. TL Gelatinepulver weiß  
3 Eßl. kaltes Wasser  
½ l. Sahne  
50g Puderzucker  
1 Päckchen Vanille-Zucker

## Zubereitung Boden:

Die Eier, den Vanillezucker und den Zucker lange rühren. Mehl sieben, mit Backpulver vermischen und unterheben.

Springform einfetten. Boden mit Backpapier auslegen. Masse einfüllen, im vorgeheizten Ofen bei 175° C, 50 min. backen

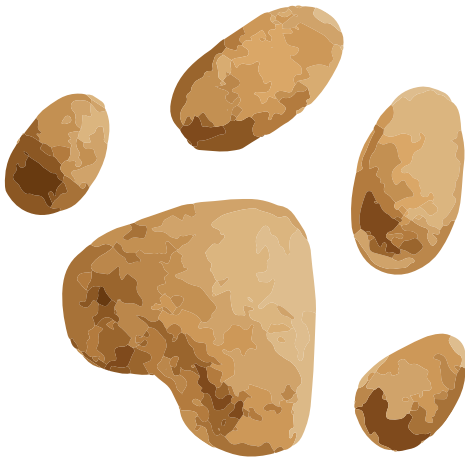
## Zubereitung Füllung:

Das Soßenpulver und Zucker nach und nach mit der Milch anrühren, unter Rühren zum Kochen bringen und einmal kurz aufkochen lassen. Den Pudding während des Erkalts ab und zu durchrühren. Die Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und entstielen. Die Gelatine mit Wasser anrühren. 10 Minuten zum Quellen stehen lassen, unter Rühren erwärmen, bis sie gelöst ist, dann kalt stellen.

Die Sahne fast steif schlagen und dann die lauwarme Gatinelösung, den gesiebten Puderzucker und den Vanillezucker darunter geben. Nun die Masse vollkommen steif schlagen.

Den Tortenboden einmal durchschneiden. Den unteren Boden mit dem Pudding bestreichen und mit Erdbeeren belegen. Darauf gleichmäßig etwa ¼ der Sahne geben. Den anderen Boden sorgfältig auf den mit Sahne bestrichenen Boden legen und andrücken. Rand und obere Seite der Torte gleichmäßig mit etwas von der zurückgelassenen Sahne bestreichen. Mit der restlichen Sahne die Torte garnieren.





## Auf den Hund gekommen

Hallo, ihr Lieben!

Ich heiße Malou und bin eine Labradordame. Im Dezember werde ich sieben Jahre alt, aber das sieht man mir nicht an. Das könnte daherkommen, dass ich ein Rasseweibchen bin, und mein Frauchen **Nadine Gaspar**, mich von einem Züchter bekommen hat.

Als ich im März 2015 ins Haus kam, war ich noch sehr übermütig und verspielt. Wie gerne habe ich in der Kornblumenallee die Mülleimer nach möglichen Leckerlis durchwühlt. Ich brauchte aber nicht traurig zu sein, wenn ich nichts gefunden hatte, denn bis heute verwöhnen mich ja einige der lieben Bewohner\*innen mit köstlichen Leckerbissen. Wahrscheinlich sagt man

mir daher nach, dass ich gefräßig bin. Bequem vielleicht und ruhiger, aber gefräßig? Ich gebe zu, dass ich mittlerweile gern schlafe. Hm. Vielleicht merkt man mir doch die Jahre an. Immerhin sind sieben Hundejahre schon 49 Menschenjahre. Da darf ich doch wohl das ein oder andere Nickerchen machen, gell?!

Wenn ich aber im Eingangsbereich auf den bequemen Teppich liege, entgeht mir so schnell nichts. Ich begrüße die Besucher\*innen, den Postboten mit seinen großen Paketen und die fleißigen Handwerker.

Na dann rolle ich mich jetzt noch mal ein. Gähn...







## *Zu guter Letzt!*

**Beim abendlichem Spaziergang** sagt die Frau zu Ihrem Mann: "Hör mal, die Grillen." Darauf der Mann: "Ich riech nix."

**Unterhalten sich zwei Männer.** Dieter zu Willi: "Was, Willi, ihr wart zur Silberhochzeit auf den Seychellen? Sag mal, was willst du denn dann zur goldenen Hochzeit machen?" Willi antwortet: "Da flieg ich auf die Seychellen und hole meine Frau wieder ab!"

**Unterhalten sich zwei Freundinnen.** Die eine: "Wie habe ich das gehasst: Ständig haben mir meine Tanten bei Hochzeiten in die Seite gepiekt und gesagt: 'Du bist die Nächste.'" Darauf die andere: "Aber du bist doch immer noch nicht verheiratet." erklärt die Erste: "Ja, seit ich bei Beerdigungen das Gleiche mache, haben sie endlich damit aufgehört."

**Der Mann brüllt seine Frau an:** "Ich habe es satt! Seit 30 Jahren spiele ich bei dir immer nur die zweite Geige!" Darauf sie: "Sei froh, dass du überhaupt noch im Orchester bist!"

**"Thomas, was ist das für eine Zeit, wenn ich sage: 'Ich bin schön?'"**, fragt die betagte Lehrerin.  
Antwort Thomas: "Vergangenheit, Frau Lehrerin."

