

Diakonie
Münster

Der soziale Dienst der
evangelischen Kirche

Seniorenforum

Gemeindediakonie Hilstrup e.V.



Das Beste daraus machen III

Informationen

FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

überreicht durch **DIAKONIE MOBIL**
und

SENIORENFORUM der Gemeindediakonie Hilstrup e.V.

Vorwort

Corona und kein Ende

Geht es Ihnen auch so? Manchmal kann man es nicht mehr hören. Wann hört das endlich auf und wann haben wir unser altes Leben wieder?

Gerade Sie als pflegende/r Angehörige/r spüren die Einschränkungen als besondere Belastung. Vielleicht sind Sie sogar noch berufstätig und sind so besonders stark eingebunden. Wir geben Ihnen einen Überblick über die gesetzlichen Freistellungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige, die berufstätig sind.

Aber es gibt auch gute Nachrichten. Wenn auch der Start der Impfkampagne mit Schwierigkeiten verbunden war, so nimmt sie jetzt doch Fahrt auf. Die Impfung ist zurzeit die wirksamste Waffe, die wir gegen das Coronavirus haben. Wir informieren Sie, warum Impfungen so wichtig sind.

Denken Sie auch an die schönen Dinge des Lebens. Der Frühling ist da, machen Sie mal wieder einen Waldspaziergang und genießen Sie die Natur. Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund.

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung bei der Pflege und Betreuung benötigen, rufen Sie uns an.

Herzliche Grüße

Theresia Nimpsch, Diakonie mobil

Gisela Riedel, Gemeindediakonie Hilstrup e.V.

Inhalt

Gedicht	Seite	5
Gut für den Notfall vorbereitet sein	Seite	6
Die Patientenverfügung Arbeiten und Pflegen		
Für Körper und Seele sorgen I	Seite	15
Warum ein Waldspaziergang so gesund ist		
Passen Sie auf sich auf	Seite	19
Impfen nicht nur gegen Corona Impfkalender		
Für Körper und Seele sorgen II	Seite	23
Das Gedächtnis verbessern		
Aktuelles	Seite	26
Gemeinschaftliche Unterstützung Hinaus in die Natur		
Adressen	Seite	29

Sommormorgen

Süßer Heckenrosenduft
liegt am Morgen in der Luft
und ich schnuppere verzückt,
fühle mich total beglückt.

Es hat Regen in der Nacht
welke Blüten frisch gemacht.
Endlich, denke ich erfreut,
So ein schöner Tag ist heut.

Mit der Lieblingstkafeetasse
Sitze ich auf der Terrasse
lausche einem Frühkonzert,
das die Amsel mir beschert.

Schön ist so ein Sommormorgen,
schiebt ins Abseits alle Sorgen.
Dankbar bin ich, mir geht's gut
Tanke Kraft und frischen Mut.

Ach, ich könnt vor Freude singen,
alles wird mir heut gelingen,
danke schön, du Rosenduft
in der frischen Morgenluft.

Regina Meyer zu Verl

Gut für den Notfall vorbereitet sein

Die Patientenverfügung

Was ist eine Patientenverfügung?

Eine Patientenverfügung ist ein Vorsorgedokument. Mit diesem Dokument können Sie genau festlegen, welche medizinischen und pflegerischen Maßnahmen Sie wünschen oder ablehnen – so bewahren Sie Selbstbestimmung, wenn Sie durch einen Unfall oder eine Erkrankung nicht mehr ansprechbar sind. Ohne Patientenverfügung entscheidet der Arzt oder die Ärztin über die Behandlung. Dabei sind Ärzte in Deutschland dazu verpflichtet, alle ihnen möglichen lebensverlängernden Maßnahmen durchzuführen.

Was kann ich mit einer Patientenverfügung festlegen?

In Ihrer Patientenverfügung legen Sie Ihre Wünsche bezüglich medizinischer und pflegerischer Behandlung fest. Besonders wichtig sind die Antworten auf folgende Fragen:

- Soll alles medizinisch Mögliche für mich getan werden?
- Möchte ich unter jedem Umstand am Leben bleiben?
- Möchte ich lebenserhaltende Maßnahmen, selbst wenn ich starke und dauerhafte Schäden davontragen werde?
- Möchte ich lebenserhaltende Maßnahmen, auch wenn ich nie wieder ansprechbar sein werde?
- Wie wichtig ist Ihnen persönliche Unabhängigkeit im Alltag?
- Wie stehe ich zur Organspende?
- Wo möchte ich sterben?
- Spielt mein Glaube beim Sterben eine Rolle?

Wer braucht eine Patientenverfügung?

Eine Patientenverfügung ist für jeden Menschen sinnvoll. Das Leben verläuft nicht immer nach Plan und schwere Krankheiten oder Unfälle können uns alle treffen.

Natürlich ist das Risiko für ältere Menschen besonders hoch – doch auch junge und gesunde Menschen können plötzlich schwer erkranken oder durch einen Unfall zum Pflegefall werden. Mit einer Patientenverfügung gehen Sie auf Nummer sicher und nehmen Ihren Angehörigen im Ernstfall eine gehörige Last von den Schultern.

Warum ist eine Patientenverfügung wichtig?

Eine Patientenverfügung bietet drei große Vorteile:

- Für Sie selbst: Eine Patientenverfügung garantiert Ihnen ein selbstbestimmtes Leben, auch wenn Sie nicht mehr eigenverantwortlich überlegen, entscheiden und/oder handeln können. Ihre vorher festgelegten Wünsche werden dennoch umgesetzt.
- Für Angehörige: Wenn Sie schwerkrank sind oder einen Unfall haben, ist das eine große Belastung für Ihre Angehörigen und Freunde. Mit einer Patientenverfügung geben Sie Ihren Liebsten das sichere Gefühl, dass Ihre Vorstellungen und Erwartungen erfüllt werden.
- Für Ärzte: Ärzten und medizinischem Personal erleichtern Sie mit einer Patientenverfügung die Arbeit. Ihre Behandlung und die Entscheidungsfindung der Ärzte gelingt schneller, wenn Ihre Wünsche, Vorstellungen und Ihr Wille bereits klar schriftlich festgelegt sind.

Gibt es juristische Vorgaben für eine Patientenverfügung?

Nein. Ihre schriftliche **Patientenverfügung** wird bereits wirksam, wenn Sie das Dokument unterschreiben und Ihre

Wünsche ausreichend konkret und spezifisch formuliert haben. Dafür benötigen Sie weder einen Anwalt noch einen Notar.

Wie formuliere ich eine wirksame Patientenverfügung?

Der Bundesgerichtshof schreibt eine möglichst konkrete Darstellung der eigenen Wünsche vor.

Wenn Ihre **Patientenverfügung** allgemeine oder widersprüchliche Aussagen enthält, kann das Dokument unwirksam werden.

Zu den allgemeinen Formulierungen gehören zum Beispiel Aussagen wie: *„Solange eine realistische Aussicht auf Erhaltung eines menschenwürdigen Lebens besteht, möchte ich ärztlichen Beistand unter Ausschöpfung der angemessenen Möglichkeiten“*, *„qualvolles Leiden“*, *„Apparatemedizin“* *„oder lebensverlängernde Maßnahmen“*. Solche Aussagen helfen nicht, weil sie viel Interpretationsspielraum zulassen.

Beschreiben Sie Erkrankungen und welche Behandlungen Sie wünschen so konkret wie möglich! Denken Sie daran, dass Ihre Patientenverfügung nur zurate gezogen wird, wenn Sie geschäftsunfähig sind. Konzentrieren Sie sich daher auf Krankheiten oder körperliche Zustände, die ein Siechtum und Todesnähe implizieren. Zum Beispiel Hirnschädigungen, Demenz, Koma und unheilbare Krankheiten im Endstadium. Thematisieren Sie auch Wiederbelebungsmaßnahmen und Ihre Einstellung zur Organspende.

Orientieren Sie sich an Mustervorlagen und besprechen Sie die Patientenverfügung mit Ihrem Hausarzt.

Damit Ihre Angehörigen vorbereitet sind, sollten Sie auch diesen Ihre Wünsche mitteilen.

Arbeiten und Pflegen

Ein Spagat zwischen Familie und Beruf

Wussten Sie schon, dass Ihnen als berufstätige Angehörige in bestimmten Fällen eine Freistellung von der Arbeit zusteht? In der Diskussion um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie stand lange Zeit die Kinderbetreuung im Vordergrund. Nun aber rückt zunehmend auch die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger in den Fokus: Die demografische Entwicklung führt dazu, dass der Anteil pflegebedürftiger älterer Menschen schnell wächst – immer mehr Beschäftigte stehen deshalb jetzt oder in naher Zukunft vor der Aufgabe, ihre Berufstätigkeit mit der Pflege Angehöriger zu arrangieren. Für die meisten von ihnen ist dies Herausforderung und Bedürfnis zugleich.

Um die Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenpflege besser zu unterstützen und flexibler auf deren jeweilige Pflegesituation zu reagieren, hat der Gesetzgeber das Pflegezeitgesetz (PflegeZG) und das Familienpflegezeitgesetz (FPfZG) entwickelt.



Pflegezeit in akuten Fällen

Wenn ein naher Angehöriger zum Pflegefall wird, sind viele Dinge zu organisieren. Vor allem müssen Verwandte sich um die passende Pflege kümmern, zum Beispiel in einem Pflegeheim oder durch einen Pflegedienst. Zur Überbrückung betreuen sie die pflegebedürftige Person vielleicht selbst. Zu diesem Zweck können sich Berufstätige für zehn Tage von der Arbeit freistellen lassen.

Dieser Anspruch besteht in jedem Betrieb unabhängig von der Zahl der Beschäftigten. Eine Ankündigung im Voraus ist nicht nötig. Wenn der Arbeitgeber es verlangt, müssen Sie in einem solchen Fall eine ärztliche Bescheinigung über die Pflegebedürftigkeit vorlegen.

Auszeit und reduzierte Arbeitszeit für die häusliche Pflege

Häufig reichen zehn Tage aber nicht aus. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum hinweg Angehörige pflegen müssen, besteht ein Anspruch auf Pflegezeit. Nach dem Pflegezeitgesetz ist eine berufliche Auszeit von maximal sechs Monaten möglich, in der Sie sich auf die häusliche Pflege eines Angehörigen konzentrieren können. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass es bei Ihrem Arbeitgeber mindestens 16 Beschäftigte gibt.

In kleineren Unternehmen sind aber freiwillige Vereinbarungen mit dem Arbeitgeber möglich. Sie müssen die geplante Pflegezeit zehn Tage vor Beginn ankündigen. Außerdem können Sie sie nur einmal pro Pflegefall in Anspruch nehmen. Zum Nachweis müssen Sie eine Bescheinigung der Pflegekasse oder des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) vorlegen.

Während der Pflegezeit besteht Kündigungsschutz. Es kann sich um eine komplette Auszeit handeln, Sie können die Arbeitszeit aber auch nur reduzieren. In diesem Fall müssen Sie sich mit dem Arbeitgeber schriftlich über die neue Arbeitszeit einigen.

Berufstätige, die einen schwerkranken pflegebedürftigen Angehörigen in der letzten Lebensphase begleiten wollen, können sich im Rahmen des Pflegezeitgesetzes für drei Monate ganz oder teilweise von der Arbeit freistellen lassen. Die Begleitung kann zu Hause oder auch in einem Hospiz erfolgen.

Freistellung nach dem Familienzeitgesetz

Wenn pflegende Angehörige länger als sechs Monate für das pflegebedürftige Familienmitglied da sein wollen, haben sie Anspruch auf Familienpflegezeit. Rechtliche Grundlage ist hier das Familienpflegezeitgesetz.

Wer noch mindestens 15 Stunden pro Woche arbeitet, kann für 24 Monate seine Arbeitszeit reduzieren. Das gilt allerdings nur, wenn der Arbeitgeber mindestens 26 Angestellte beschäftigt. Auch die Familienpflegezeit ist nur einmal pro Pflegefall möglich. Sie müssen sie acht Wochen vor Beginn beim Arbeitgeber ankündigen.

**EIN GESPRÄCH mit Ihrem Arbeitgeber ÖFFNET TÜREN
UND WIRKT KLÄREND – FÜR BEIDE SEITEN**

<p>Wenn sich ein akuter Pflegefall ergibt: (§ 2 PflegeZG)</p>	<p>Wenn die pflegende Person eine Zeit lang ganz oder teilweise aus dem Job aussteigen möchte: (§ 3 PflegeZG)</p>	<p>Wenn sechs Monate nicht ausreichen: (§§ 2 und 3 FPfZG)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • kurzzeitige Auszeit von bis zu zehn Arbeitstagen für den Akutfall • Pflegeunterstützungsgeld (Lohnersatzleistung) für eine pflegebedürftige Person 	<ul style="list-style-type: none"> • bis zu sechs Monate Pflegezeit (vollständige oder teilweise Freistellung) für die häusliche Pflege und • für die Betreuung einer oder eines pflegebedürftigen nahen Angehörigen • bis zu drei Monate für die Begleitung in der letzten Lebensphase • zinsloses Darlehen 	<ul style="list-style-type: none"> • bis zu 24 Monate Familienpflegezeit (teilweise Freistellung) für die häusliche Pflege und • für die Betreuung einer oder eines pflegebedürftigen nahen Angehörigen • zinsloses Darlehen

Wer gilt als „naher Angehöriger“?

- Großeltern, Eltern, Schwiegereltern, Stiefeltern
- Ehegatten, Lebenspartner und Partner einer eheähnlichen oder lebenspartnerschaftsähnlichen Gemeinschaft, Geschwister
- Schwägerinnen und Schwäger
- Kinder, Adoptiv- oder Pflegekinder, die Kinder, Adoptiv- oder Pflegekinder des Ehegatten oder Lebenspartners, Schwiegerkinder und Enkelkinder

Nah Angehörige haben die Möglichkeit, sich diese zehn Tage auch untereinander aufzuteilen.

Finanzielle Absicherung in der Pflegezeit

In allen genannten Fällen muss der Arbeitgeber dem pflegenden Angehörigen kein Gehalt zahlen. Damit der Lebensunterhalt trotzdem gesichert ist, gibt es verschiedene Möglichkeiten: Bei der kurzfristigen Auszeit für maximal zehn Tage können Sie Pflegeunterstützungsgeld erhalten. Das zahlt die Pflegekasse des Pflegebedürftigen auf Antrag. Es beträgt 90 Prozent des Nettogehalts, das durch die Auszeit wegfällt.

Damit der Lebensunterhalt bei einem längerfristigem Pflegeinsatz gesichert ist, können pflegende Angehörige ein zinsloses Darlehen erhalten. Dieses überbrückt die Zeit, in der der Lohn wegfällt oder geringer ist. Das Darlehen können Betroffene beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) beantragen. Die monatlich ausgezahlte Rate können Sie dabei selbst wählen. Obergrenze dabei ist jedoch die Hälfte des Verdienstaufschlags.

Sie können aber auch eine Vereinbarung mit dem Arbeitgeber treffen: Dieser stockt Ihr Gehalt während der Pflegezeit auf die volle Höhe auf und Sie leisten im Vorfeld oder hinterher Mehrarbeit, um dies auszugleichen.

Achtung: Sonderregelungen während der Coronapandemie

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Pflegekasse, welche Regelungen zur Zeit gelten.



Für Körper und Seele sorgen I

Warum ein Waldspaziergang so gesund ist

Ein Waldspaziergang ist zu jeder Jahreszeit etwas Herrliches und gerade in Zeiten der Coronapandemie eine tolle Möglichkeit, sich im Freien aufzuhalten.

Die einzigartige Mischung aus Bäumen, der erdigen Luft und dem Spiel aus Licht und Schatten tun Körper und Seele gleichermaßen gut. So fanden japanische Forscher etwa heraus, dass der Stresshormon-Pegel bei Menschen, die den Wald betrachten, bereits deutlich sinkt. Wer einen ausgiebigen Spaziergang zwischen Tannen, Buchen & Co. macht, kann außerdem seine Augen entspannen.

In Japan sind Waldbesuche sogar seit Jahren Teil der Gesundheitsvorsorge. Der Begriff "Shinrin-yoku" bedeutet übersetzt "Waldbaden" und ist eine japanische Tradition. 2012 wurde an japanischen Universitäten sogar ein eigener Forschungszweig für "Waldmedizin" eingerichtet.



Im Wald spazieren, erholt die Lunge

Zudem ist die Luft hier so rein wie am Meer. Der Anteil der lungenbelastenden Staubteilchen ist bis zu 90 Prozent geringer als in der Stadt und das ist Balsam für unsere Bronchien. Die Wirkung: Bei einem Waldspaziergang nimmt die Lungenkapazität zu, der Blutdruck sinkt und die Elastizität der Blutgefäße verbessert sich.

Spaziergänge in der Natur aktivieren das Gehirn

Halten Sie nach Blüten und Beeren oder nach Pilzen Ausschau. Denn das Suchen nach einem bestimmten Gegenstand löst im Gehirn ein Feuerwerk der Nervenzellen aus: Sie konzentrieren sich vollkommen darauf, unter den vielen Farben, Formen und Strukturen, das gesuchte Objekt zu finden, und regen dadurch viele Hirnareale an.

Die Gelenke werden beim Spazieren auf Waldboden geschont

Der weiche Waldboden mit seinen Blättern und Nadeln hat eine ganz besondere Beschaffenheit. Bei einem Spaziergang wird daher die Stoßbelastung auf Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie die Wirbelsäule gut gedämpft. Er ist somit ein idealer Untergrund für Menschen, die unter Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen leiden.

Der Wald hilft bei Erkältungen

Tannennadeln enthalten wirksame ätherische Öle. Diese helfen bei Erkältungen, den Schleim aus den Bronchien zu lösen. Sehen Sie hierzu auch unseren Tipp am Ende dieses Artikels.

Das Gehör wird entlastet

Der Wald bietet zudem eine einzigartige Geräuschkulisse: Vögel singen, Bäche murmeln und der Wind lässt die Blätter

rauschen. Das ist nicht nur wohltuend, sondern auch bedeutend leiser als in Großstädten. Denn schon 100 Meter in den Wald hineinzugehen senkt den Lärmpegel um acht Dezibel – das entspricht fast der Hälfte unserer täglichen Geräuschkulisse. Außerdem ist Ihr Körper nach einem Waldspaziergang mit so viel Sauerstoff gesättigt, dass der Stoffwechsel optimal laufen kann. So kommen Sie zur Ruhe und schlafen abends tief und fest.

Ein Waldspaziergang, um die Schmerzen zu dämpfen

Doch am meisten staunen Wissenschaftler über die Erkenntnisse einer US-Studie. Das Ergebnis: Patienten, die operiert wurden, verlangten bei ihrer Genesung deutlich weniger Schmerzmittel und konnten schneller wieder entlassen werden, wenn sie durch ihr Klinikfenster auf einen Wald blicken konnten.

Spazieren in heilender Luft

In der Luft befinden sich sogenannte Terpene – das sind Substanzen, die Pflanzen zum Schutz vor Schädlingen bilden. Atmen Sie diese ein oder nehmen Sie sie über die Haut auf, produziert Ihr Immunsystem deutlich mehr Killerzellen. Somit können Viren und Bakterien besser abgewehrt und abgetötet werden.

Ein Waldspaziergang gegen Herzkrankheiten

Japanische Studien zeigen, dass die Terpene auch die Nebenniere dazu anregen, mehr von der Herzschutz-Substanz DHEA zu produzieren. Das schützt Sie vor der koronaren Herzkrankheit, einer der Hauptursachen für einen Herzinfarkt. Außerdem wird durch die besondere Atmosphäre der Ruhenerve (Parasympathikus) aktiviert. Das wirkt sich positiv auf Blutdruck und -zucker aus.



Worauf warten Sie noch- Ab ins Grüne!

Passen sie auf sich auf

Impfen nicht nur gegen Corona

Impfen ist eine der wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen, die der Medizin zum Schutz vor Infektionskrankheiten zur Verfügung stehen. Durch konsequente Impfprogramme konnten beispielsweise die Diphtherie und die Kinderlähmung in Deutschland und vielen anderen Ländern nahezu vollständig zurückgedrängt werden. Die Ausrottung der Pocken gelang sogar weltweit.

Im Alter lässt die Immunabwehr häufig nach. Dadurch können sowohl akute als auch chronische Infektionskrankheiten an Zahl und Schwere zunehmen. Viren und Bakterien haben dann ein leichtes Spiel und sind zum Beispiel für Lungenentzündungen verantwortlich, die gerade bei älteren Menschen sehr gefährlich sein können.

Senioren benötigen daher einen ausreichenden Impfschutz. Die modernen Impfstoffe unserer Zeit sind gut verträglich und unerwünschte Arzneimittelnebenwirkungen werden nur selten beobachtet. Doch welche Impfungen sind ab 60 Jahren sinnvoll?

Impfkalender

Ab einem Alter von 60 Jahren rät das Robert-Koch-Institut zu folgenden Impfungen:

- **Tetanus:** Selbst kleine Verletzungen können bei Ungeimpften zu einem Wundstarrkrampf führen, wenn die auslösenden Erreger in die Wunde eindringen. Die Grundimmunisierung findet deshalb in der Regel im ersten Lebensjahr statt. Erwachsene jeden Alters sollten alle zehn Jahre ihren Impfschutz auffrischen lassen.

- **Diphtherie:** Diese Krankheit wird durch Bakterien übertragen und kann mitunter lebensgefährlich verlaufen. Wie bei Tetanus erfolgt die Grundimmunisierung für Diphtherie meist in der Kindheit. Bei Erwachsenen ist alle zehn Jahre eine Auffrischung angeraten.
- **Keuchhusten (Pertussis):** Die STIKO empfiehlt, sich bei der nächsten Auffrischung gegen Tetanus und Diphtherie auch gegen Keuchhusten impfen zu lassen. Die vermeintliche Kinderkrankheit kann Älteren gefährlich werden. Wer Umgang mit kleinen Kindern hat, sollte auf jeden Fall sicherstellen, dass er geimpft ist.
- **Pneumokokken:** Die Bakterien können eine Lungenentzündung auslösen, die bei Älteren oft schwer und manchmal sogar tödlich verläuft. Deshalb sollten alle Menschen ab 60 Jahren oder mit bestimmten chronischen Krankheiten sich einmal dagegen impfen lassen. Unter Umständen kann eine Auffrischung sinnvoll sein. Das am besten mit dem Hausarzt absprechen.
- **Grippe (Influenza):** Die Impfung gegen Grippe muss jährlich erfolgen, am besten im Herbst, vor Beginn der Grippezeit. Doch auch zu einem späteren Zeitpunkt, im Dezember oder Januar, kann die Immunisierung durchaus noch sinnvoll sein. Die große Grippewelle erreicht uns oft erst nach dem Jahreswechsel. Gehen Sie trotzdem rechtzeitig zur Impfung – es dauert etwa zwei Wochen, bis der Schutz vollständig aufgebaut ist.
- **Gürtelrose (Herpes-Zoster):** Die Erreger der Windpocken können nach jahrzehntelangem Schlummer im Körper wieder aktiv werden und dann eine Gürtelrose hervorrufen. Am häufigsten trifft es Erwachsene ab 60 oder Menschen mit geschwächter Abwehrkraft. Ein so genannter

Totimpfstoff zeigte bislang den besten und auch nebenwirkungsärmsten Schutz. Ihre Impfung sollte an zwei Terminen im Abstand von 2 bis 6 Monaten erfolgen.

Bei der Zoster-Impfung kann es zu unangenehmen Nebenwirkungen kommen: etwa Rötungen, Schwellungen, Müdigkeit, Muskel- oder Kopfschmerzen. Sie treten bei etwa jedem Zehnten auf und dauern nur wenige Tage an. Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, wann Sie geimpft werden können.

Es gibt Impfungen, die im Einzelfall empfohlen werden.

Die Corona- Schutzimpfung

COVID-19 ist eine Erkrankung, die durch die Infektion mit SARS-CoV-2 auftreten kann. Der Krankheitsverlauf kann sehr unterschiedlich sein.

Es können keine Symptome (asymptomatisch), milde Krankheitszeichen (symptomarm) oder schwere Erkrankungen mit Lungenentzündung (Pneumonie) und weiteren Organbeteiligungen auftreten, die zum Lungen- und Multiorganversagen bis zum Tod führen können.

Ein Teil der COVID-19-PatientInnen hat sich auch Wochen oder Monate nach Beginn der Erkrankung noch nicht wieder erholt und leidet weiterhin unter schweren Allgemeinsymptomen.

Mit einer Corona-Schutzimpfung schützen Sie sich selbst und andere. Umso mehr Menschen geimpft sind, desto weniger kann sich das Virus ausbreiten.

Durch eine Impfung kann das Infektions -und Erkrankungsrisiko sehr stark reduziert werden. Und so kommen wir Stück für Stück wieder zurück in ein normales Leben.

Die Impfung ist kostenlos und freiwillig.

Die Impfungen erfolgen in den jeweiligen Impfzentren sowie bei einigen Hausärzten. Hier erhalten sie nötige Informationen zu den einzelnen Impfpräparaten.



Um eine Impfung zu erhalten benötigen Sie einen Termin im Impfzentrum oder bei Ihrem Hausarzt.

Gerne sind wir Ihnen dabei behilflich!

Für Körper und Seele sorgen II

Das Gedächtnis verbessern

Quelle: Heidenberger, B. (o. J.). 50 Gehirnjogging-Übungen. zeit-zu-leben

Buchstaben streichen

Für diese Gedächtnisübung benötigt man eine einfache Tageszeitung oder Zeitschrift, einen Stift und eine Uhr mit Sekundenzeiger. Man nimmt sich eine beliebige Seite der Zeitung vor und streicht einen vorher festgelegten Buchstaben auf der gesamten Seite durch. Dies fördert die Konzentrationsfähigkeit enorm. Um die Fortschritte bei dieser Übung erkennen zu können, kann man die benötigte Zeit stoppen und dann beim nächsten Durchgang mit der vorherigen Zeit vergleichen. Im besten Fall verkürzt sich die Zeit, die man für eine komplette Seite benötigt.

Fingerübung „Tipp“

Diese Gedächtnisübung ist schnell und einfach überall durchführbar. Hierbei werden die Koordination und die Konzentration gefördert. Man tippt mit der Spitze des Daumens jeweils auf die Fingerspitzen der restlichen Finger der jeweiligen Hand. Hier beginnt man mit dem Zeigefinger, geht die Reihe bis zum kleinen Finger durch und tippt dann den gesamten Rückweg bis zum Zeigefinger erneut. Dies führt man mit der linken und rechten Hand nacheinander durch, um einen niedrigen Schwierigkeitsgrad zu erhalten. Richtig schwierig wird es dann, wenn man diese Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchführt und das auch noch in verschiedenen Richtungen oder jeweils auf verschiedenen Fingern auf der Hand.

Fünf Wörter, ein Buchstabe

Eine weitere Übung mit Worten ist diese Gedächtnisübungsaufgabe. Es gilt, einen Satz zu bilden, der aus fünf Wörtern besteht, die alle mit dem gleichen Buchstaben beginnen. Beispiel: Buchstabe „F“ ergibt den Satz „Fridolin feiert freitags fröhlich Feste“. Man sollte versuchen, hier möglichst schnell einen Satz zu bilden, um die Konzentration noch ein wenig mehr zu fordern.

Null-Acht

Auch die Augen-Hand-Koordination lässt sich mit Gedächtnisübung effektiv trainieren. Hierzu stellt man sich aufrecht hin und zeichnet mit der linken Hand eine große Null in die Luft. Danach zeichnet man mit der rechten Hand eine Acht. Diesen Vorgang wiederholt man ein weiteres Mal und hebt danach die Arme, um beide Zahlen gleichzeitig zu zeichnen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann man hier die Geschwindigkeit immer etwas anziehen.

Einkaufszettel

Bei dieser Übung handelt es sich um ein intensives Training für das Gedächtnis. Sie ist in den gewöhnlichen Alltag perfekt einbaubar und bietet dem Gehirn viel Arbeit. Man geht also wie gewohnt einkaufen, lässt aber den Einkaufszettel so lange verdeckt in der Tasche, bis man der Meinung ist, dass alle benötigten Gegenstände im Einkaufswagen liegen. Erst dann darf man einen Blick auf den Einkaufszettel werfen, um zu vergleichen, wie viele Dinge man sich merken konnte.

Suchspiel

Die unten stehende Zahl ist in der fortlaufenden Ziffernfolge 10 Mal versteckt.

1034

Markieren Sie die Zahlen, indem Sie die erste und die letzte Ziffer der gesuchten Zahl anwählen.

58923904073857103422814101329130485
34010348829781367990140472685135773
79805846508130454313137110341486980
51034674604513081980330613651034578
67791034043013041330913564813046581
38613042586130103493004867143130507
80490103420055903130470310349501565
54613048673110342504832161531804986

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei den Übungen

Aktuelles

Gemeinschaftliche Unterstützung bei der Corona-Schutzimpfung

Im Januar ist landesweit die Terminvergabe der über 80-jährigen Bürger gestartet. Die Vereinbarung der Impftermine, das Ausfüllen diverser Formulare und nicht zuletzt die Fahrt zum Impfzentrum können ältere Menschen vor eine Herausforderung stellen.

Verschiedene Vereine und Institutionen aus Hilstrup haben sich daher zusammengetan und gemeinschaftlich ein mehrstufiges Konzept zur Unterstützung der betroffenen Bürger erarbeitet. Je nach Bedarf wird sowohl bei der Terminvergabe als auch dem Vorab-Ausfüllen diverser Formulare geholfen und sofern nötig eine Begleitung und Fahrt zum Impfzentrum organisiert.

Die Termine werden dabei über den regulären Weg der zentralen Hotline oder der Internetseite gebucht und können somit nur nach Verfügbarkeit und ohne Vorzug gegenüber anderen Impfberechtigten vereinbart werden.

Der konkrete Bedarf an Unterstützung wird in einem Telefonat mit dem Seniorenforum der Gemeindediakonie und der Meyer-Suhrheinrich-Stiftung ermittelt.

Beide Institutionen organisieren die jeweilige Unterstützung und haben dafür bereits Zusagen ihrer mobilen Pflegedienste sowie freiwillige Helfer erhalten.

Um im Falle einer Begleitung zum Impftermin einen größtmöglichen Infektionsschutz zu gewährleisten, werden vor der gemeinsamen Fahrt zum Impfzentrum sowohl für die zu

impfende Person als auch die Begleitperson Corona- Schnelltests vorgenommen.

An der Entwicklung des Prozedere und der Erarbeitung notwendiger Formulare und Abläufe sind neben den genannten Akteuren auch die Quartiersentwicklung Hiltrup-Ost, die Ehrenamtskoordinatorin der Pfarrgemeinde St. Clemens und die Stadtteilmanagerin Hiltrup sowie der Infopunkt Hiltrup beteiligt.

Weitere Informationen erhalten Sie im Büro der Gemeindediakonie Hiltrup e.V.

Gisela Riedel, Telefon 02501/16697

Hinaus in die Natur - Eine Mitmach-Aktion

Schicken Sie uns ihre Fotos, Texte oder Bilder. Damit wollen wir nicht nur Senioren in Bewegung setzen.

Sich zu Fuß in der Natur bewegen, alleine oder in Begleitung, ist gesund. Der Erfolg lässt sich noch steigern, wenn Sie sich bewusst Zeit nehmen, um Tiere, Vögel, Pflanzen und Insekten zu beobachten.

Darum raus in die Natur mit allem, was ihre Eindrücke festhalten kann wie Fotoapparat, Smartphone, Skizzenblock und Notizbuch.

Innehalten, betrachten, sammeln und Ihr Ergebnis an die Gemeindediakonie schicken.

Von den Einsendungen der Bürgerinnen und Bürger aus Hiltrup und Amelsbüren sollen die ansprechendsten Ergebnisse öffentlich präsentiert werden. Das kann eine Ausstellung, ein Fotobuch, eine Plakat- oder Postkartenaktion sein. Corona bedingt ist auch eine Präsentation auf der Webseite des Seniorenforums denkbar.

Dass sich Bewegung und die Natur positiv auf den Menschen und sein seelisches Wohlbefinden auswirkt, ist kein Geheimnis. Zahlreiche Studien belegen, dass der Aufenthalt im Grünen unseren Stresspegel senkt, uns entspannen lässt und einfach glücklich macht.

Und der Spaziergangsforscher Bertram Weisshaar meint dazu: „Obwohl man vielleicht auch beim Spaziergang alleine ist, hat man unterwegs sinnliche Erlebnisse. Man hört Vögel und Wind - und gerade der Frühling zeigt uns, wie die Natur wieder sprießt. Diese Eindrücke bringen einen mal wieder auf andere Gedanken, gerade in diesem Jahr, in dem man fast nur noch von Corona hört.“

Weitere Informationen über Gisela Riedel, Telefon 02501/16697 oder im Internet auf der Webseite der Gemeindediakonie:

www.seniorenforum-hilrup.de



(Foto GeLt)

Adressen

Gemeindediakonie Hilstrup e. V.

Gisela Riedel Hülsebrockstr. 16
48165 Münster
02501 16 697

Diakonie Mobil Münster

Wichernstr. 22
48147 Münster
0251 9 277 600

Diakonie mobil – Pflegeberatung

Theresia Nimpsch
0170 7 892 869

Diakonie mobil Bereich Münster-Süd

An der Gräfe 2
48165 Münster
02501 4 409 140

Evangelische Kirchengemeinde Hilstrup

Pastorin Beate Bentrop
02501 26 23 19

Pastor Klaus Maiwald
0251 87 189 851

Telefonseelsorge

0800 11 10 111

Diakonie Münster e. V.

Fliednerstraße 15

48149 Münster

Telefon 0251 8909-0

Mail info@diakonie-muenster.de

www.diakonie-muenster.de

Gemeindediakonie Hilstrup e.V.

Hülsebrockstraße 16

48165 Münster-Hilstrup

Telefon 02501 16697

Mail gemeindediakonie@ev-kirche-hilstrup.de

www.seniorenforum-hilstrup.de