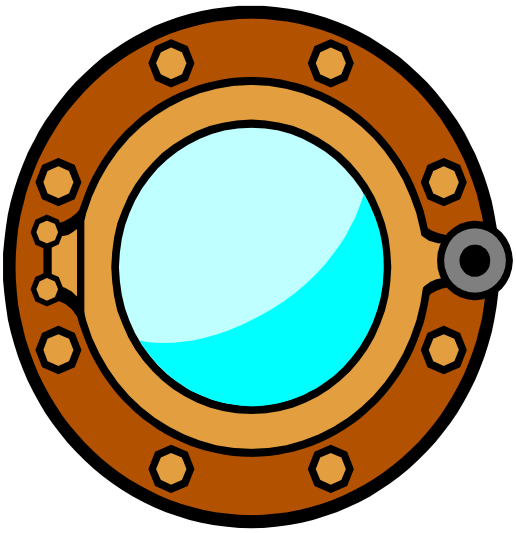
Haus Gottesdank

01.2018



Logbuch

Aus dem Inhalt:

Freuen Sie sich auf

- viele Fotos der letzten Feste
- Rückblick auf Höhepunkte
- Neues rund um Haus Gottesdank
- Seniorensport
- Neues aus der Kombüse
- Unser Neubauprojekt
- Termine und Ausflüge
- und natürlich viele Rätsel

Haus Gottesdank

01.2018

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Rückblick Terrasse Sonnenallee	3
Rückblicke: Es wurde viel gefeiert	4
Karneval und Ostern im Haus Gottesdank	5
Brunnenfest, Rätsel	6
Neues aus Haus Glückauf, Rätsel	7
Weitere Höhepunkte im Haus Gottesdank	8-10
Unsere Termine in der 2. Jahreshälfte 2018	11
Sommerfest 2018 im Haus Gottesdank	12
Informatives rund um Haus Gottesdank	13-14
Unser Angebot „Seniorensport"	15
Tipps der Pflegedienstleitung	16
Neues aus der Kombüse	17
Historisches und Angebote der sozialen Betreuung	18-19
Rätselecke	20

Auf dem Foto einer Redaktionssitzung
von links: Herr Paesch, Frau Verhey (PDL), Frau Ostmeier, Frau Herrmann (Geschäftsführung) und Frau Juschkeit.

Möchten Sie auch bei unserer Hauszeitschrift mitwirken? Bitte melden Sie sich bei Frau Verhey!

Haus Gottesdank Senioreneinrichtung, gemeinnützige GmbH, Geschäftsführung Martina Herrmann, Pflegedienstleitung Annegret Verhey, Leitung der sozialen Betreuung Daniel Platt, Hauswirtschaftsleitung Ulrike Gonska, Verwaltungsleitung Frank Herrmann und von unseren Bewohnern Frau Ingeborg Juschkeit, Frau Wanda Ostmeier und Herr Horst Paesch

Das „Logbuch Haus Gottesdank" erscheint 2 - 3 pro Jahr.

Liebe Leserinnen und Leser unserer Hauszeitung
Logbuch Haus Gottesdank,

„Wann wird´s mal wieder richtig Sommer, ein Sommer wie er früher einmal war. So mit Sonnenschein von Juni bis September…“. Wer von uns kennt dieses Lied von Rudi Carell nicht?

Jetzt ist er da - Und wie! Teilweise unbarmherzig mit seinen Temperaturen. Zur Abkühlung verteilten unsere Mitarbeiter/Innen immer wieder verschiedene Fruchtcocktails, der Speiseplan wurde kurzfristig umgestellt und durch Kaltschalen, wasserhaltigem Gemüse und Obst sowie kühlen Salaten ergänzt. An dieser Stelle dem Küchenteam für die Flexibilität ein dickes Lob und auch den Bewohnern für ihre Essensideen in unserer Menüplanungsgruppe ein herzliches Dankeschön. Es gab Eis und schon morgens zum Seniorensport nach dem Frühstück genossen die Bewohner den Aufenthalt auf unserer Sommerterrasse. Die Mitarbeiter/innen in der Pflege ließen sich ebenfalls einiges einfallen um für Abkühlung zu sorgen von kühlen Fuß- und Unterarmbädern bis hin zu feuchten Tüchern haben sie versucht die Hitze erträglich zu machen. Eine tolle Leistung bei dieser Hitze noch den Überblick zu behalten und gleichzeitig das Wohlbefinden unserer Bewohnerinnen und Bewohner nicht aus den Augen zu verlieren. Denn bei den Temperaturen kamen Alle ins Schwitzen und die Leistungsfähigkeit ist sicherlich nicht so leicht aufrecht zu erhalten...

Und was noch so alles geschah ab Karneval 2018, können Sie beim Blättern durch unser Logbuch erfahren. Wie in jedem Jahr wurde der Sommer durch ein Fest gekrönt, aber auch das Richtfest hat bei schönem Wetter viel Freude bereitet. Nun ist es bald so weit, wir können unser Angebot um das Service-Wohnen und die Tagespflege erweitern. Wir freuen uns riesig auf die neue Herausforderung und wünschen uns, dass alle Menschen, die hier leben, neu wohnen und als Gäste in unsere Tagespflege einkehren, dass Sie sich bei uns "tierisch" Wohl fühlen. Tierisch ist ein gutes Stichwort, mit dem Neubau ist noch lange nicht alles abgeschlossen. Wir werden uns dann der Nutzung der Parkanlage neu widmen und hoffen auf gute Ideen und Unterstützung bei der Einrichtung eines Tiergeheges.

Mehr Ideen möchte ich noch nicht verraten, wenn Sie neugierig geworden sind, lesen Sie einfach aufmerksam unsere Hauszeitung Logbuch. Für die nächsten Ausgaben würden wir uns auch über Ihre Beiträge freuen, die Sie uns gerne einreichen können, denn viele Beiträge machen unser Logbuch spannend und bunt.

Viel Spaß beim Lesen der bunten Zeitung, es wird sicherlich auch spannend sein.

Herzlichst grüßt Sie

Ihre *Martina Herrmann*

Rückblick:
Ende April 2018 fand unser Blumenfest statt. Viele fleißige Hände haben dabei geholfen, dass etliche Blümchen ein „neues Zuhause“ gefunden haben. Die Blumenkästen am Café und an der neuen Terrasse sind dabei besonders gut gelungen, aber auch viele weitere Kübel auf dem ganzen Gelände erstrahlten in bunter Pracht!

Es wurde viel gefeiert…

Karneval im Haus Gottesdank

Am 07.02.2018 wurde der Kirchsaal wieder festlich geschmückt, die Bewohner und Mitarbeiter haben sich kreativ verkleidet…

…um Prinz Hermann II. von der KG Blau Weiß Styrumer Löwen gebührend zu empfangen.

Der Prinz hat dann eine Ehrung einiger Bewohner vorgenommen und Orden umgehangen…

…dabei durften Bützchen natürlich nicht fehlen.

Auch unserer Hausgemeinschaft Haus Glückauf stattete der Prinz einen Besuch ab!

Karneval am 07.02.2018 im Haus Gottesdank

Für ein weiteres Highlight sorgte die Tanzgarde der Pink-Weißen Funken

Herzlichen Dank allen Helfern und Mitarbeitern für eine gelungene Karnevalsfeier im Haus Gottesdank – helau!

Ostern im Haus Gottesdank

Zu Ostern gehören bunte Eier!
In diesem Jahr wurden die farbigen Eier allerdings nicht vom Osterhasen, sondern von vielen Bewohnern in unserem Clubraum von Haus Sonnenallee gefärbt. Damit alles andere sauber bleibt, wurden Tische und Stühle abgedeckt.

Osterfeuer

Zum ersten Mal im Haus Gottesdank wurde das Osterfeuer durchgeführt, obwohl wir Bedenken hatten, dass das Wetter nicht mitspielt. Aber wir hatten Glück und konnten somit unser Osterfeuer starten, Punkt 15:00 Uhr habe ich das Feuer angezündet und es war ein voller Erfolg:

Es waren zahlreiche Bewohner gekommen. Einige Bewohner kamen nach draußen und schauten es sich aus der Nähe an, dazu gab es auch Eierlikör. Alle anwesenden Bewohner waren begeistert von dem Osterfeuer und sie hoffen, dass es auch im nächsten Jahr wieder stattfinden wird.
Sigrun Heete, Mitarbeiterin Sozialer Dienst

Brunnenfest am 18.04.2018

Auf der neu gestalteten Terrasse wurde ein Säulenbrunnen integriert. Die Einweihung wurde natürlich gebührend gefeiert…

Seit dem 18.04.2018 plätschert der Brunnen und lädt zum Verweilen auf der Terrasse ein.

Sudoku
Ziel ist es das 9x9-Gitter mit den Ziffern 1 bis 9 so zu füllen, dass in jeder Spalte und jeder Zeile und in jedem Gitter jede Ziffer genau einmal vorkommt.

Einfach

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

Schwierig

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

Haus Glückauf am 07.04.2018

Die Bewohner von Haus Glückauf haben das schöne Wetter, welches uns im April erfreut hat, genutzt, um die ersten warmen Sonnenstrahlen im Garten zu genießen…

…hoffentlich wird der Herbst genauso einladend, damit das noch oft wiederholt werden kann!

Kegeln im Wohnzimmer

Wenn das Wetter nicht mitspielt, wissen sich die Bewohner trotzdem zu helfen: Zum Beispiel wird im Wohnzimmer gekegelt…

Fotos: Stefanie Weinkath,

Fachkraft Haus Glückauf

Mittagstisch im Café Kränzchen für Jedermann

Seit einiger Zeit bieten wir Ihnen in unserem Café Kränzchen einen täglich wechselnden Mittagstisch an. Sie können unter 2 Gerichten wählen. In der Regel servieren wir Ihnen eine kleine Vorspeise, ein Hauptgericht sowie einen Nachtisch.
Der Preis beträgt 5,50 EUR.
Über eine Vorreservierung unter 0208 882643-0 oder vor Ort in unserem Café bzw. in der Verwaltung im Hauptgebäude freuen wir uns!
Den aktuellen Speiseplan finden Sie auf unserer Homepage www.HausGottesdank.de

Zahlenrätsel

Können Sie die unten stehenden Rätsel lösen? „Einfach" die mathematischen „Anweisungen" befolgen. Kleiner Tipp: Zum Schluss ergibt sich aus beiden Zahlen eine Jahresangabe…

Einfach

Start	**3**
plus 15	
geteilt durch 3	
minus 3	
multipliziert mit 4	
dividiert durch 2	
plus 13	

Schwierig

Start	**9**
daraus die Wurzel	
plus 17	
minus 8	
dividiert durch 2	
mit sich selbst multipliziert	
plus 12	

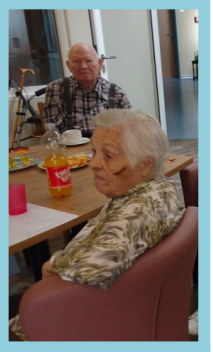
Weitere Höhepunkte im Haus Gottesdank

Ausflug zur Zuckertüte, 15.05.2018

Am 15.Mai 2018 war unser Ausflugsziel das Konditoreimuseum „Zuckertüte“ in Oberhausen-Sterkrade. Los ging es um 14:00 Uhr mit dem hauseigenen Bus. Nach einer kurzen Fahrt wurden wir mit vielen interessanten Informationen durch die Ausstellung geführt, mit der uns ein Einblick in die Geschichte und verzweigte Tätigkeit des Konditoreiberufes gegeben wurde. Mit Phantasie, Liebe zu den Rohstoffen, kleinen und größeren Hilfsmitteln und später auch Maschinen gelang es dem „Zuckerbäcker“ Nahrungsmittel zu fertigen, die für das Leben nicht notwendig waren, dasselbe aber enorm versüßten. Während einer Kaffeepause probierten wir einige Köstlichkeiten, welche extra für uns vorbereitet wurden. Nach einem Gruppenfoto und dem Eintrag ins Gästebuch machten wir uns dann gegen 17:00 Uhr mit vielen schönen Eindrücken wieder auf den Heimweg.
Sigrun Heete, Mitarbeiterin Sozialer Dienst

Fussball-WM im Haus Gottesdank

Die Vorfreude war groß, aber bereits nach dem ersten Spiel der deutschen Fußball-Nationalmannschaft war die Stimmung ein wenig gedämpft. Es hat leider nicht zum Weiterkommen gereicht. Trotzdem wurden den Kickern in den drei Vorrundenspielen beim Public Viewing im Clubraum die Daumen gedrückt.



Weitere Höhepunkte im Haus Gottesdank

Richtfest
Neubau Tagespflege und Service-Wohnen

Am 03.05.2018 war es endlich soweit:

Die Fortschritte am Rohbau waren nicht zu übersehen und der Zimmermann hat bis auf einen Nagel den Dachstuhl fertiggestellt.

Nach guter alter Tradition wurde der letzte Nagel durch den Bauherrn der Frauenhilfe der Friedenskirche Sterkrade mit Unterstützung des Pfarrteams und der Geschäftsführung von Haus Gottesdank (Martina Herrmann) sowie dem Zimmermann eingeschlagen…

Richtfest Neubau Tagespflege und Service-Wohnen

Danach wurde kräftig gefeiert!

Unsere Hauswirtschaftsleitung Frau Ulrike Gonska hat zu diesem Anlass eine Riesentorte in Form des Neubaus gefertigt. Wir hoffen, dass der Neubau länger hält als die Torte - die wurde umgehend von den Gästen verspeist…

Mit über 300 Personen, darunter viele Bewohner, Neumieter und Handwerker sowie dem Planungsteam wurde viel gelacht und zur Musik von Otto Flögel getanzt!

Weitere Höhepunkte vom Sommerfest 2018

Beim Sommerfest war gute Stimmung wieder garantiert.

Mehr auf Seite 12

Bei der großen Tombola durfte sich Frau Seidel aus dem Wohnbereich Sonnenallee über den Hauptgewinn und damit über einen großen Flachbildschirm freuen.

Vielen Dank an alle Unterstützer, die sich mit Sach- und Geldspenden beteiligt haben.

Nagelwettbewerb beim Sommerfest am 07.07.2018

Alle Teilnehmer beim Wettbewerb „Wer braucht die wenigsten Schläge, um einen Nagel in ein Kantholz zu schlagen“ haben sich kräftig angestrengt. Erfahrung ist dabei die halbe Miete - herzlichen Glückwunsch an den Gewinner und Neumieter Herrn Karter!

Ausflüge und Termine 2018

August

28.08.2018 Ausflug „Wildpark Anholter Schweiz", 10:00 – 15:00 Uhr
29.08.2018 Beiratssitzung ab 10:00 Uhr im Café Kränzchen

September

03.09.2018 Besuch eines Drehorgelspielers (Uhrzeiten siehe Aushang)
10.09.2018 Schuhmarkt (ab 14:30 Uhr im Kirchsaal, Frohsinn OG)

Oktober

10.10.2018 Herbstfest

November

07.11.2018 Bewohnervollversammlung ab 14:00 Uhr im Kirchsaal

Dezember

01.12.2018 Adventsbasar im Innenhof, 14:30 – 17:30 Uhr
12.12.2018 Bewohnerweihnachtsfeier

Ausblick Oktober

??.10.2018 Einweihung Tagespflege (Termin wird noch bekannt gegeben).

Bauernweisheiten

Der August reift - der September greift.

Heisser Sommer, guter Wein.

Im August, beim ersten Regen, pflegt die Hitze sich zu legen.

Auch in Sommer 2018 wurde und wird viel gefeiert…

Zum Beispiel bei unserem traditionellen Sommerfest am 07.07.2018, erstmals auch auf der neuen Terrasse…

Begonnen wurde das Sommerfest mit einem Freiluft-Gottesdienst, der von den Hobbysingers stimmgewaltig begleitet wurde.

Passend zum Motto „Schaffe, schaffe Häusle baue“ waren die Mitarbeiter mit Helmen bekleidet.

Ein besonderes Highlight wurde von der Tanzformation „Echte Fründe“ aufgeführt. Herzlichen Dank, unsere Bewohner haben sich sehr gefreut.

Informatives in und rund um Haus Gottesdank - 1

Neubau einer Tagespflege und 14 Service-Wohneinheiten

In den letzten Ausgaben haben wir Sie bereits darüber informiert, dass unser Neubau, in dem eine Tagespflege für 17 Gäste und insgesamt 14 Service-Wohnungen schon bald sichtbar sein wird. Mittlerweile sind bereits viele Gewerke abgeschlossen, unter anderem der Außenputz. Bald werden auch im Inneren große Fortschritte erkennbar sein. Ende August wird mit dem Verlegen der Natursteine im Treppenhaus begonnen. Bis dahin wird auch das Gerüst abgebaut sein, so dass sich die beauftragten Firmen parallel um die Außengestaltung kümmern werden. Wir haben uns dazu entschlossen, die vordere Zufahrt und die Wege mit dem gleichen Pflaster zu gestalten, welches auch auf der Terrasse verwendet wurde und vielen Bewohnern gut gefallen hat. Die Inbetriebnahme ist für den 01.10.2018 vorgesehen – auch wenn dann noch Restarbeiten (vor allem im Bereich der hinteren Zufahrt und der Parkplätze) wahrscheinlich sind.

Wie bereits mitgeteilt, wird das Gebäude einen eigenen Namen erhalten – bleiben Sie gespannt! Wir informieren Sie sobald wie möglich. Weitere Informationen erhalten Sie auch über unsere Homepage www.HausGottesdank.de

Daniel Platt – Neuer Leiter der Sozialen Betreuung seit 01.07.2018

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
geehrte Leserinnen und Leser,
es freut mich sehr, dass ich die Gelegenheit habe mich Ihnen kurz vorstellen zu dürfen.
Mein Name ist Daniel Platt und ich wohne in Duisburg. Nach dem Studium der Sozialpädagogik und Sozialarbeit habe ich von März 2013 - Juni 2018 in einem Seniorenheim in Duisburg gearbeitet. Dort habe ich ebenfalls die Soziale Betreuung geleitet.
Meine Freizeit verbringe ich gerne mit meiner Familie und meinen Freunden. Ich bin vielseitig interessiert. Ich reise gerne, besuche Konzerte, Theaterveranstaltungen oder Musicals und lese viel.
Wie auch allen anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Haus Gottesdank, liegt mir Ihr Wohl am Herzen. Gemeinsam mit meinem Team der Sozialen Betreuung möchte ich mit dafür Sorge tragen, dass Sie abwechslungsreiche Tagesangebote, in Form von Einzel- oder Gruppenbetreuungen, sowie viele besondere Veranstaltungen im laufenden Jahr genießen können und sich auch in Krisen und bei Bedarf gut betreut fühlen. Sprechen Sie mich gerne an, was auch immer Ihnen auf dem Herzen liegt. Ich freue mich auf eine baldige persönliche Begegnung.

Herzlichst

Daniel Platt

Informatives in und rund um Haus Gottesdank - 2

Investitionskosten zum 01.01.2017 und Pflegesatzverhandlung zum 01.01.2019

Leider haben wir zum aktuellen Zeitpunkt (Redaktionsschluss 20.08.2018) immer noch keine Neuigkeiten zum Investitionskostenantrag 2017 erhalten. Der Landschaftsverband prüft noch unsere Unterlagen – der neue Antrag für die Jahre 2019/2020 muss trotzdem bereits gestellt werden. Zum 01.01.2019 werden wir außerdem die zuständige Pflegekasse (Knappschaft) zu Pflegesatzverhandlungen aufrufen. Aufgrund der Tarifabschlüsse im öffentlichen Dienst, die größtenteils auch in den Tarifvertrag BAT-KF übernommen wurden, wird sich eine Anpassung der Pflegeleistungen nicht umgehen lassen – wir halten Sie auf dem Laufenden.

Digitalisierung in der Pflege

Pepper – so heißt ein humanoider Roboter, der darauf programmiert ist, Menschen und deren Mimik und Gestik zu analysieren und auf diese Emotionszustände entsprechend zu reagieren. Er soll sein Einsatzgebiet zukünftig auch in den Bereichen Erziehung und im Gesundheitswesen haben – doch was ist dafür nötig? Wie kann er Mitarbeiter in der Altenpflege unterstützen? Diesen und anderen Fragen hat sich die Arbeitsgruppe „Robotik", die am 11.07.2018 im Kirchsaal von Haus Gottesdank getagt hat, gewidmet. Mit den Ergebnissen beschäftigen sich nun die Entwickler und werden Pepper entsprechend programmieren. Danach werden wir den digitalen Gefährten auf Herz und Nieren (hat er dies überhaupt?) testen. Vielleicht kann er demnächst die Mitarbeiter beim Sportangebot unterstützen oder den Bewohnern etwas zu trinken anbieten.

Wir werden neben dem Roboter aber auch noch andere Hilfsmittel testen, die uns demnächst helfen könnten, unsere Bewohner noch besser zu betreuen oder Erleichterungen im Alltag zu schaffen. Zu nennen sind hier unter anderem die „intelligente Fußleiste", die wir in Zusammenarbeit mit der AAL-Akademie und der Firma NevisQ testen werden. Die Fußleiste kann Stürze erkennen und diese unmittelbar an das Pflegepersonal melden. So ist eine schnelle Hilfe garantiert, auch wenn man die Notrufschelle selbst nicht mehr erreichen kann.

Ebenfalls getestet wird das System der Tele-Visite. Hiermit ist es möglich, eine Videoverbindung mit den teilnehmenden Haus- und Fachärzten aufzunehmen, ohne das Haus dafür verlassen zu müssen. Verschreibungen und Medikamente können direkt mit dem Arzt besprochen werden und können digital in unser Dokumentationssystem übertragen werden. Bis das in die Tat umgesetzt werden kann, gibt es freilich noch einige Hürden zu meistern. Wer aber nicht den ersten Schritt geht, wird nie ans Ziel gelangen. Unter diesem Motto werden wir uns auch weiteren Themen wie zum Beispiel der sprachgestützten Pflegedokumentation und der Pflegebrille widmen, bei der man die Dokumentation von Pflegeprozessen mit einem Augenaufschlag dokumentieren kann. Zukunftsmusik? Ja, aber wenn diese Systeme helfen können, ein selbstbestimmteres Leben führen zu können oder die Arbeit von Pflegenden und Betreuenden zu erleichtern, werden wir diese Chance nutzen!

Unser Angebot „Seniorensport“

Liebe Bewohner des Haus Gottesdank!
Oft bereit nichts mehr Sorge, als die Vorstellung zu stürzen oder sich von den Folgen eines Sturzereignisses nicht mehr vollends zu erholen. Viele Stürze sind verhinderbar und ereignen sich nicht schicksalhaft. Bekannt ist, dass ein Sturz nicht selten zu einem Verlust von Selbstvertrauen und häufig zum Rückzug, mit der Folge weiter zunehmender Immobilität führt. Dies bedeutet vermehrte Inaktivität, welche deutlich die Lebensqualität beeinträchtigt.
Haus Gottesdank hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, Stürze durch eine umfassende Prophylaxe - der sogenannten Sturzprophylaxe - entgegenzuwirken und diese im Rahmen des Möglichen zu reduzieren. Diese Sturzprophylaxe findet Anwendung in unserem Gruppenangebot „Seniorensport“, welches jeden Donnerstag um 10:00 Uhr seitens der Sozialen Betreuung stattfindet.

Neu:

Seniorensport auch montags!

14:00-15:00 Uhr im Kirchsaal - bei schönem Wetter auf der Terrasse.

Innerhalb des Angebots kommen spezielle **Übungen** zum Tragen. Mit Kraft-, Gleichgewichts-, und Balancetraining soll die Mobilität gefördert, das Gangbild stabilisiert, das Sturzrisiko vermindert und die eigene Selbstsicherheit erhöht werden. Natürlich soll auch Spaß und Freude in geselliger Runde nicht zu kurz kommen. Frei nach dem Motto: „Sich regen bringt Segen“.

Darüber hinaus schaffen wir zahlreiche **Maßnahmen** zur Sturzprophylaxe. Diese umfassen die Beratung unserer Bewohnerinnen und Bewohner, die Gestaltung der Wohnräume (keine Teppichkanten, keine herumliegenden Gegenstände) und die Minimierung von Sicherheitsrisiken, wie z.B. das Anziehen von Rollator- und Rollstuhlbremsen.

Kartoffelschälwettbewerb zum Sommerfest

Neumieter gegen Bewohner hieß die Konstellation beim traditionellen Kartoffelschäl-wettbewerb. Es wurde ein so knappes „Rennen“, dass noch nicht mal ein Zielfoto die Entscheidung über den Sieg bringen konnte, also gab es nur Gewinner!

Tipps unserer Pflegedienstleitung zum Verhalten an heißen Tagen

Liebe Bewohner des Haus Gottesdank und Leser unserer Hauszeitung,

das Wetter bietet uns immer wieder Gesprächsstoff, meist ist es uns zu kalt und zu nass. Zu unseren Sommerfesten können wir jedoch mit Sonnenschein und trockenem Wetter rechnen. Die bekannte Bauernregel des Siebenschläfer-Tages bewahrheitet sich auch in 2018.

Ein heißer Sommer ist für den menschlichen Körper belastend. Dies gilt ganz besonders für ältere und kranke Menschen. Wir werden uns infolge der klimatischen Veränderungen auf wiederholt auftretende Hitzeperioden einstellen müssen. Daher erhalten Sie nachstehende Information über den Umgang mit Hitze.

Warum sind alte und kranke Menschen besonders gefährdet?

Im Alter nimmt das Durstgefühl ab, so dass viele alte Menschen chronisch zu wenig Flüssigkeit aufnehmen. Auch die Fähigkeit zu schwitzen nimmt im Alter ab und vermindert damit die Möglichkeit der Wärmeabgabe. Darüber hinaus können verschiedene Grunderkrankungen zu Immobilität und indirekt ebenfalls zu mangelnder Wärmeabgabe führen. Auch bestimmte Arzneimittel (Psychopharmaka und Neuroleptika), können die Temperaturregelung im Gehirn oder die Schweißdrüsenfunktion beeinflussen. Wenn der Organismus aber mehr Wärme aufnimmt als er wieder an die Umgebung abgeben kann, kommt es zum Hitzestau mit einem Anstieg der Körpertemperatur bis auf Werte über 41° Celsius und schließlich zum Hitzeschlag mit Kreislaufkollaps und Verwirrtheit bis hin zur Bewusstseinstrübung. Ohne entsprechende medizinische Behandlung kann eine solche Situation gerade bei älteren und geschwächten Menschen zum Versagen lebenswichtiger Organsysteme führen.

Achten Sie auf Symptome, die auf Überhitzung hinweisen, wie Körpertemperaturen über 38° Celsius, Unruhe, Verwirrtheit und Erbrechen. Auch trockene kühle Haut bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur kann ein Zeichen für einen drohenden Hitzschlag sein. Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe sowie ein Erschöpfungs- und Schwächegefühl können erste Zeichen für eine Hitzefolgekrankheit sein. Es ist deshalb wichtig, im Sommer auf Hitzewellen mit tropischen Temperaturen vorbereitet zu sein und die pflegerische Versorgung auf diese Situation auszurichten. Wir stellen sicher, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über die oben dargestellten medizinischen Zusammenhänge informiert sind und die erforderlichen Maßnahmen umsetzen. Dabei ist die Selbstbestimmung der Bewohner zu beachten.

Welche Maßnahmen können/ sollten Sie bei Hitze berücksichtigen?

Lüften Sie möglichst früh morgens, abends und auch nachts und lassen Sie Ihr Fenster bei Sonnenbestrahlung geschlossen. Dunkeln Sie ihr Zimmer tagsüber, wenn möglich mit einem Sonnenschutz ab. Das Aufhängen feuchter Tücher kann zwar kurzfristig einen kühlenden Effekt haben, führt aber durch die Zunahme der Luftfeuchtigkeit später zu einem schwülen Raumklima. Vermeiden Sie unnötige künstliche Beleuchtung oder Inbetriebnahme des Fernsehgerätes, da diese eine zusätzliche Wärmequelle darstellen.

Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an, es sollten belastende Aktivitäten in der Mittagszeit vermieden werden. Um die Sommertage zu genießen, verweilen Sie auf den Schattenplätzen unserer Terrasse oder unter den Sonnenschirmen der Sonnenallee. Um die Nachtruhe zu verbessern, verwenden Sie leichte Bettwäsche (z.B. Laken/Bezug als Zudecke), es sollten so wenig Kissen wie möglich verwendet werden.

Am Tag tragen Sie leichte, weite luftdurchlässige Kleidung (keine synthetischen Fasern) und beim Spaziergang im Freien eine Kopfbedeckung. Um Ihre Haut vor den schädigenden Sonnenstrahlen zu schützen, verwenden Sie bitte ein Sonnenschutzmittel.

Unsere Kombüse ändert nach Absprache das Speisenangebot. Sie bietet dann leichte Kost an. Verköstigen Sie viel und wasserreiches Gemüse und Obst, Gurken, Tomaten und Melonen. Auf Wunsch kann jederzeit eine salzhaltige Brühe gereicht werden. Vermeiden Sie schwere Speisen. Da Speisen bei hohen Außentemperaturen möglicherweise schnell verderben, kühlen Sie Ihre aus dem Speisesaal mitgenommenen Zwischenmahlzeiten bitte in Ihren Kühlschränken.

Wir stellen für Sie verschiedene kühle, d.h. nicht kalte Getränke bereit: Kräuter- und Früchtetees, Saftschorle, Mineralwasser oder auch Leitungswasser. Sofern Ihr Hausarzt keine Trinkmengenbeschränkung (bei bestimmten Herz-Nierenerkrankungen) verordnet hat, streben Sie bitte eine Trinkmenge von mindestens 2 Litern an. Alkoholgenuss sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Kühlende Waschungen und Einreibungen können zur Abkühlung des Körpers hilfreich sein, bereiten Sie sich ggf. ein kühlendes Fußbad oder lassen Sie sich lauwarmes Wasser über die Unterarme laufen. Ich bin mir sicher, dass die tropischen Temperaturen auch für unsere Mitarbeiter eine große Herausforderung und Belastung darstellen und bitte Sie daher auch um ein wenig „Nachsicht". Wenn wir alle diese „Tipps" bedenken, werden wir auch diesem Sommer Schönes abgewinnen können.

Ihre Anne Verhey (PDL)

- *Sie suchen Antworten auf Ihre Fragen?*
- *Verlauf der Erkrankung?*
- *Umgang mit Menschen mit Demenz?*
- *Wer hilft mir bei der Pflege und Betreuung?*
- *Wo gibt es Betreuungsangebote?*
- *Wer hilft mir bei Alltagsproblemen?*
- *Wie kann ich finanzielle Hilfen bekommen?*
- *Wo finde ich andere Angehörige, denen es ebenso geht?*

Das Netzwerk Demenz, dem auch Haus Gottesdank angehört, bietet an unterschiedlichen Orten in ganz Oberhausen Hilfestellung und Beratung zu den oben genannten Themen.
Nach vorheriger Terminabsprache unter 0208 882643-0 beraten wir Sie gern (offene Sprechstunde montags von 15:00 – 17:00 Uhr in unserem Café Kränzchen)!

Neues aus der Kombüse

Neues „Zahlungsmittel“ – der Gottesdanker

Erstmals zum Sommerfest haben wir anstelle der sonst genutzten Wertmarken eine Sonderprägung eingeführt, den sogenannten „Gottesdanker“. Er hat einen Wert von 0,50 EUR und gilt als „Zahlungsmittel“ während unserer Feste.
Er kann danach auch weiterverwendet werden und behält seine Wertigkeit. In unserer Verwaltung kann er zu den Bürozeiten auch wieder eingetauscht werden. Auf der Vorderseite ist die Jahreszahl und das Logo von Haus Gottesdank (Schiff) eingeprägt. Der Gottesdanker eignet sich übrigens auch hervorragend als Chip für Einkaufswagen. Je nach Bedarf könnten weitere Sonderprägungen zu unterschiedlichen Anlässen erscheinen, so dass diese Erstausgabe auch für Sammler interessant ist.

Die nächste Wäschebörse findet am Donnerstag. 18.10.2018 in der Zeit von 11:00 bis 16:00 Uhr statt. Hier haben Sie die Möglichkeit, verloren gegangene Wäschestücke wieder zu finden.

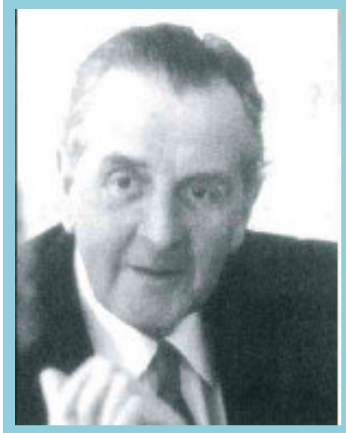
Die nächste Reinigung der Fenster findet in folgendem Zeitraum statt:

Sonnenallee hinten:	September
Frohsinn:	Oktober
Glückauf:	November
Sonnenallee vorne:	Dezember

Wir suchen eine Bewohnerin, die uns bei kleineren Reparaturarbeiten an Wäschestücken unterstützen kann (Knöpfe annähen, Naht reparieren etc.)

Interessierte wenden sich bitte an Frau Gonska.

Haus Gottesdank „historisch“ – Teil 3



Aller Anfang ist schwer!
In der letzten Ausgabe haben wir davon berichtet, dass die Frauenhilfe um Käte Kolkmann Ende der 1940er Jahre mit dem Bau von Haus Gottesdank begonnen hat – aber so einfach wie es klingt, war es nicht…

Zunächst erbettelten die Frauen Spenden in Form von Baumaterial von den Stahl- und Hüttenwerken der Stadt. Auch die August-Thyssen-Hütte aus Duisburg-Hamborn spendete großzügig. Der Architekt Kurt Knierim (Foto links) zeichnete einen Bauplan des einstöckig gedachten Hauses.

Der Plan wurde am Ende des Jahres 1947 dem Bauamt der Stadt Oberhausen zur Genehmigung vorgelegt und … abgelehnt!

Die Begründung lautete: Ein Bauvorhaben dieser Größenordnung bedürfe eines soliden Finanzierungskonzeptes, außerdem zweifle man die Kompetenz von Frauen auf diesem Gebiet an.
Große Enttäuschung!
Aber die Frauen ließen sich nicht entmutigen. Sie dachten über Geldbeschaffung nach und beschlossen, eine Verkaufsaktion zu starten, auf der Kleidung und andere Textilien angeboten werden sollten. Aus heutiger Sicht eine alltägliche Szene. Unter damaligen Umständen angesichts leerer Geschäfte und Kleiderschränke ein unglaubliches Unterfangen. Der Grundstock für dieses Warenangebot lagerte bereits im Gemeindehaus an der Friedenskirche. Er stammte aus England und hatte folgende Vorgeschichte: In den ersten Nachkriegsjahren waren in der Gemeinde Sterkrade Quäker aktiv. Sie leisteten in vielen Bereichen Überlebenshilfe. Den älteren unter uns ist die Quäkerspeisung in den Schulen der Nachkriegszeit noch ein Begriff. Diese frommen Wohltäter arrangierten für die Frauen der Frauenhilfe im Sommer 1947 eine Gruppenreise nach Bristol in England. Der Delegation war im ehemaligen Feindesland eine Welle der Hilfsbereitschaft entgegengeschlagen. Es wurden säckeweise Kleidungsstücke gesammelt und in die Heimat verschickt. Im Gemeindehaus stapelten sich die Stoffberge. Diese Textilien bildeten den Grundstock für den „second-hand-Verkauf“. Manches musste geflickt oder verändert werden. Darin brachten es viele Frauen zur Meisterschaft. Das Angebot wurde ergänzt durch Altkleidung, die in der Gemeinde und der Umgebung gesammelt wurde. Spätestens an diese Stelle muss der Name Käte Kolkmann genannt werden. Sie war die Ehefrau des Pfarrers der Friedenskirche. Als Vorsitzende der Frauenhilfe war sie der Motor für die gesamte Bauaktion, äußerst engagiert und zielorientiert. Sie hatte die Gabe andere Menschen zu begeistern und zu überzeugen. Aus dem Protokoll des Jahresberichts der Frauenhilfe der Friedenskirche 1949: „Es war die ureigenste Idee der Frau Kolkmann, der dringenden Not in unserer Zeit abzuhelfen, ein Altersheim zu errichten. Und wie immer so auch hier, die Idee formte sich zur Tat, die Freude am Werk wuchs und nahm Formen an, die weit über die Anfangsidee hinausgingen.“

Auf dem Foto ist die die Ausschachtungskolonne mit Schaufeln zu sehen.

Viele Frauen halfen 1948 mit beim Kellerbau!

Wie ging es weiter?
Das erfahren Sie in der nächsten Ausgabe des Logbuchs…

Unsere Wochenangebote der sozialen Betreuung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 Morgenandacht Aktuelles	08:30 Morgenandacht Aktuelles	08:30 Morgenandacht Aktuelles	08:30 Morgenandacht Aktuelles	08:30 Morgenandacht Aktuelles	08:30 Aktuelles	08:30 Aktuelles
ab 10:00 Frisör Haus Frohsinn 1. Etage	10:30 – 11:15 Sturz-prophylaxe Haus Frohsinn		ab 09:30 jeden 1. Donnerstag evangelischer Gottesdienst jeden 3. Donnerstag katholischer Gottesdienst	10:15 – 11:15 Bingo im Café Kränzchen		
10.45 – 11:30 Spielerunde Haus Sonnenallee	10:00 – 11:30 Stammtisch im Café Kränzchen 12:00 – 14:00 Café Kränzchen Mittagstisch	10:30 – 11:15 Seniorensport Haus Frohsinn 1. Etage Kirchsaal (bei schönem Wetter auf der Terrasse)	10:30 – 11:15 Sturz-prophylaxe Haus Glückauf 10:00 – 11:00 Menüplanung (alle 14 Tage)	09:30 – 11:00 Musik und Bewegung Haus Frohsinn 1. Etage		10:00 – 11:15 14tägig Musik und Bewegung Haus Sonnenallee im Clubraum
12:00 – 14:00 Café Kränzchen Mittagstisch	13:15 – 14:00 *Einkauf in der Umgebung* jeden 2. und 4. Dienstag/Monat	12:00 – 14:00 Café Kränzchen Mittagstisch	12:00 – 14:00 Café Kränzchen Mittagstisch	12:00 – 14:00 Café Kränzchen Mittagstisch	12:00 – 14:00 Café Kränzchen Mittagstisch	12:00 – 14:00 Café Kränzchen Mittagstisch
14:00 – 15:00 Seniorensport Haus Frohsinn 1. Etage Kirchsaal (bei schönem Wetter auf der Terrasse)	16:00 – 16:45 *gemeinsam Singen* Haus Frohsinn 1. Etage	15:00 – 17:00 Mittwochsfeste, Aktivitäten Spiele, Ausflüge, Live Musik, Kino, Lesungen, kreativ sein etc.	15:00 – 17:30 Café Kränzchen	15:00 – 16:45 Café Kränzchen Waffeln mit heißen Kirschen & Sahne	15:00 – 17:30 Café Kränzchen	15:00 – 16:45 Café Kränzchen Klönen im Café
15:00 – 17:30 15:30 – 16:30 Gedächtnis-training	15:00 – 16:30 Stammtisch der Frauenhilfe Café Kränzchen Jeden 1. Dienstag/Monat	15:00 – 16:45 Café Kränzchen	15:00 – 16:45 Kreativ-Angebot	16:00 – 16:45 gemeinsam Singen Clubraum Haus Sonnenallee	15:30 – 16:30 Oldies but goldies Tanzcafé Alte Schlager im Café Kränzchen	
15:15 – 16:15 Musik und Bewegung Haus Sonnenallee Clubraum	15:00 – 17:30 15:30 – 16:30 Kaffee-Quiz					

Änderungen vorbehalten – unser Angebot wird ständig aktualisiert.

Rätselecke

Auflösungen unserer letzten Logbuch-Rätsel: Sudoku (Seite 6)

Einfach

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

Schwierig

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

Lösungen Seite 7 (Zahlenrätsel):

Einfach: 6 + 12 : 2 - 3 * 4 : 3 + 3 = 11

Schwierig: √4 + 12 - 8 : 2 * 3 + 13 = 22

Lösung Seite 20: Terrasse

Herzlichen Glückwunsch an alle Gewinner, die die richtige Lösung wussten.

Liebe Rätselfreunde! In unserem heutigen Rätsel dreht sich alles um unseren Neubau, wobei die Lösungsbuchstaben der Fragen das heutige Lösungswort ergeben. Wer die vorliegende Ausgabe gelesen hat, wird alle Fragen ganz leicht beantworten können. Bitte melden Sie sich dann mit Ihrer Lösung bei Frau Verhey – für das richtige Wort gibt es wieder einen kleinen Preis zu gewinnen.

1. Wie heißt die Tanzsportgruppe, die auf dem Sommerfest aufgetreten ist?

G) Falsche Fünfziger O) Echte Fründe B) Stille Sportfreunde

2. Was wurde in die neue Innenhof-Terrasse integriert?

k) ein Brunnen o) eine Reckstange b) eine Bar

3. Was wurde am 03.05.2018 gefeiert?

u) Weihnachten h) WM-Titel t) Richtfest

4. Wie heißt der Roboter der demnächst im Haus Gottesdank getestet wird?

r) TomTom o) Pepper b) R2D2

5. Wann findet der zusätzliche Termin des Seniorensports statt?

b) montags d) Gründonnerstag o) nach Terminvereinbarung

6. Was hat die Pflegedienstleitung für warme Tage empfohlen?

a) viel essen e) viel trinken t) laut singen

7. Wie heißt die neue Münze, die erstmals zum Sommerfest in Umlauf gebracht wurde?

u) Bernd l) Großer Taler r) Gottesdanker

8. Was gab es zu Ostern 2018 erstmals im Haus Gottesdank?

2015) bunte Eier 1948) Osterfeuer 999) Bohnensuppe