Tipps und Infos zur Pflege

Anregungen zur Appetit- und Trinkförderung

Mit einer ausgewogenen Ernährung erhöhen sich die Chancen, länger körperlich und geistig fit zu bleiben. Doch mit zunehmendem Alter gehen Körpersignale wie das Hunger- und Durstgefühl immer mehr verloren. Auch Krankheiten können dazu beitragen, dass das Bedürfnis nach Essen oder Getränken kaum mehr wahrgenommen wird. Dabei lässt sich schon mit häufig einfachen Mitteln die Lust am Essen und Trinken fördern:



Appetitförderung

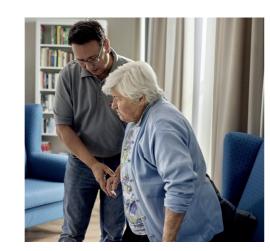
- Hübsch dekorierter Tisch sowie sinnliche Anreize wie farbiges Geschirr, bunte Fruchtsäfte
- Dezente Musikbegleitung
- Gewohntes Geschirr und Besteck
- Verbale, freundliche, ermunternde Ansprache, Führen am Unterarm
- Keine Störungen oder Termine, kein Zeitdruck
- Gewohnte, regelmäßige Essenszeiten
- Fenster öffnen und lüften
- Mahlzeiteneinnahme mit Angehörigen/in Gesellschaft
- Kleine Portionen auf kleinen Tellern
- Geschmackvolles Anrichten in geeigneter Darreichungsform, z.B. als Fingerfood
- Aufrechte Sitzhaltung

Sonstige Maßnahmen

- Zwischenmahlzeiten (z.B. in Form von Trinknahrung)
- Wunschkost
- Abwechslungsreiche Kost, Planung und Vorratseinkauf

Trinkförderung

- Immer wieder anbieten/auffordern zu trinken
- Getränke in Reichweite stellen, um an das Trinken zu erinnern
- Wunschgetränke anbieten
- Wechselndes Getränkeangebot
- Appetitliche Trinkgefäße verwenden
- Hilfsmittel zum Trinken anbieten (z.B. Strohhalm, Schnabelbecher)
- Zu jeder Mahlzeit trinken
- Protokollierung und abendliche Kontrolle der Trinkmenge



Impressum

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Oberfranken Gutenbergstr. 2a, 96050 Bamberg Tel. 0951 208533-0 E-Mail: oberfranken@johanniter.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Uwe Kinstle, Mitglied des Regionalvorstandes

Redaktion: Patrizia Renninger

Gestaltung: Artwork Druck: flyeralarm

Fotos: Johanniter-Unfall-Hilfe, Johanniter/ Upfront Photo & Film GmbH, Patrizia Renninger, pixabay

Bitte senden Sie mir Informationsmaterial zu folgenden Diensten und Angeboten der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Wichtig! Bitte Zutreffendes ankreuzen.

\bigcup	Hausnotruf (\bigcirc	Ambulante Pflege) Patientenfa	hrdienst		Erste-Hilf	e-Aus	bildung
	Ich stimme zu,	das	s die Johanniter-Unfa	ell-Hi	lfe e.V. mich	schriftlich	per E	-Mail über	ihre Di	enste u

and Angebote (Hausnotruf, Pflege, Fahrdienst, Spenden und Mitgliedschaften, etc.) informieren darf. Ich stimme zu, dass meine Telefonnummer zum Zwecke der Beratung zum Produkt Johanniter-Hausnotruf genutzt wird.

Datum	Unterschrift
2010111	onter semme

Datenschutzinformation: Die von Ihnen erhobenen Daten werden für die Zusendung von Informationsmaterial zu den Leistungen der Johanniter (Hausnotrufdienste, Pflege, Menüservice, Betreutes Wohnen, Spenden und Mitgliedschaften, etc.) auf der Rechtsgrundlage des § 6 Nr. 5 und § 6 Nr. 4 i. V. m. Nr. 8 DSG-EKD verarbeitet. Sie können der Verwendung Ihrer Daten jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprechen, gerne per Post an Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Regionalverband Oberfranken, Sozialstation, Marktplatz 11, 96132 Schlüsselfeld oder per E-Mail an pflege.oberfranken@johanniter.de oder per Telefon: 09552 - 981240. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an den Betriebsdatenschutzbeauftragten der Johanniter unter datenschutz@johanniter.de oder postalisch unter oben genannter Anschrift. Weitere Informationen zum Datenschutz unter www.johanniter.de/ datenschutzinformation

Ganz nah

Nachrichten rund um die Johanniter in Schlüsselfeld | 02 2022



Sozialstation Schlüsselfeld

Pflegeberuf mit Perspektive

Die Arbeit als Pflegekraft in der ambulanten Pflege ist eine intensive und oft anstrengende Arbeit, die trotzdem Freude bereitet - wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Auch in der Johanniter Sozialstation Schlüsselfeld wird darauf viel Wert gel egt. "Schließlich können unsere Pflegekräfte ihre ganze Erfahrung und Leidenschaft nur dann in ihren Beruf einbringen, wenn es ihnen selbst gut geht", ist Pflegedienstleiterin Ursula Benke überzeugt.

Vor allem bei der Dienstplangestaltung behält Ursula Benke deshalb die Mitarbeiter und ihre Bedürfnisse immer im Blick: "Wir gestalten unseren Dienstplan mitarbeiterorientiert und individuell, damit zum Beispiel auch Interessenten, die erst einmal stundenweise in ihren Beruf zurückkehren möchten, oder Mitarbeitende, die sich um Kinder kümmern müssen, möglichst flexibel arbeiten können." Die Johanniter bieten darüber hinaus einen der attraktivsten Tarife in der Sozialwirtschaft mit einem vollen 13. Monatsgehalt, Zuschlägen pro Kind, 29 Urlaubstagen und einer betrieblichen Altersvorsorge. Zusätzlich profitieren vor allem Wiedereinsteiger von unbefristeten Verträgen mit finanzieller



Ursula Benke ist Pflegedienstleiterin in der Sozialstation Schlüsselfeld.

Sicherheit sowie der Anerkennung von Berufserfahrung.

Gerade in der Pandemie ist kaum ein Tag vergangen, an dem die Leistungen der Pflege in der Öffentlichkeit nicht wertgeschätzt und hervorgehoben wurden und Themen wie die Arbeitsbedingungen und der Fachkräftemangel heiß diskutiert wurde. "Ich selbst bin examinierte Pflegefachkraft und das mit Leib und Seele. Es ist nicht zu ignorieren, dass die

Arbeit in der Pflege kein Zuckerschlecken ist, doch was man von seinen Patientinnen und Patienten zurückbekommt oder von den Angehörigen, ist unbezahlbar", so Ursula Benke. "Wir freuen uns immer über neue Bewerber, die unser Team ergänzen wollen."

Freie Stellen in der Sozialstation und in allen anderen Arbeitsbereichen der oberfränkischen Johanniter finden Sie immer aktuell unter: www.johanniter.de/oberfranken/stellenangebote



Benötigen Sie eine Pflegeberatung?

Oft wird man völlig unvorbereitet mit einer Situation konfrontiert, in der ein Familienmitglied pflegebedürftig wird. Doch auch wer bereits einen Angehörigen pflegt, hat oft viele Fragen.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit unserer Pflegeberaterin:

Alexandra Günster, Tel. 09552 981240 pflege.oberfranken@johanniter.de

Johanniter-Sozialstation

Marktplatz 11 96132 Schlüsselfeld

Ihre Ansprechpartnerin:

Ursula Benke, Pflegedienstleiterin Tel. 09552 981240 pflege.oberfranken@johanniter.de

Bürozeiten:

Montag - Freitag: 8:00 - 16:00 Uhr



Hausnotruf

Schlüssel sicher hinterlegt



Eine gute Nachbarschaft ist wichtig! Gerade, wenn man ein paar Tage nicht zu Hause ist, macht es das Leben leichter, wenn Freunde oder Bekannte die Blumen gießen oder den Briefkasten leeren. Aber kann man seinen Nachbarn zumuten, rund um die Uhr erreichbar zu sein, um auch im Notfall zu helfen? Eine professionelle Alternative bietet in diesem Fall der Johanniter-Hausnotruf. "Gerade, wenn jemand öfter allein zuhause ist oder im Alter alleine lebt, gesundheitliche Einschrän-

Wir informieren Sie gerne! **0800 1914141** (gebührenfrei)

kungen hat oder besonders sturzgefährdet ist, dann sorgt der Hausnotruf für zusätzliche Sicherheit", so Heiko Rödel, Sachgebietsleiter Notrufdienste bei den Johannitern in Oberfranken.

Im Notfall ist es vor allem dann, wenn man selbst die Tür nicht mehr öffnen kann, besonders wichtig, dass zum Beispiel die Rettungskräfte schnell Zugang bekommen – ohne, dass viel Zeit vergeht oder die Türe aufgebrochen werden muss. Besonders praktisch ist hier die Möglichkeit, den Wohnungsschlüssel in einem kleinen Schlüsseltresor vor Ort zu hinterlegen. Im Notfall können Einsatzdienst oder Rettungskräfte so schnell in die Wohnung gelangen – auch wenn die Bezugsperson oder der Nachbar, bei dem ein Wohnungsschlüssel hinterlegt ist, nicht vor Ort sein kann. "Vor allem in ländlichen Regionen mit oft weiten Wegen ist der Tresor deshalb eine gute Lösung", betont Heiko Rödel.

Das kleine Kästchen wird zum Beispiel außen am Gebäude oder an einem Geländer oder Zaun angebracht. Mit



Genehmigung des Vermieters ist dies in der Regel möglich. Durch eine frei wählbare Zahlenkombination wird sichergestellt, dass nur eingeweihte Personen den Tresor öffnen können und der Schlüssel für Unbefugte unzugänglich ist. Die Johanniter sorgen außerdem dafür, dass der Tresor-Code nach einem Einsatz umgehend geändert wird und der Schlüssel wieder an seinem Platz liegt.

Jetzt vormerken und 4 Wochen gratis testen

Im Aktionszeitraum vom 26. September bis zum 6. November 2022 können Sie den Johanniter-Hausnotruf gratis und unverbindlich testen!



Service-Telefon: 0800 3233800 (gebührenfrei) www.iohanniter.de/ hausnotruf-testen

Ausbildung



erleiden nach Angaben der Deutschen Herzstiftung jedes Jahr einen Herzinfarkt. Herzinfarkte zählen damit zu den häufigsten Todesursachen: Je schneller man den Notfall erkennt, desto höher sind die Überlebenschancen. Die Warnsignale sind in der Bevölkerung weitgehend bekannt: plötzliche schwere Schmerzen im Brustkorb, die oft auch in andere Körperregionen wie Arme, Oberbauch, Hals oder Kiefer ausstrahlen, Enge- und Beklemmungsgefühle, eine fahle Gesichtsfarbe, Übelkeit oder Schweißausbrüche. Oft leiden die Betroffenen unter großer Angst. Dennoch wird der Rettungsdienst häu-

Typische Symptome für einen

... bei Frauen und Männern:

Druckgefühl im Brustbereich

• Taubheitsgefühle im Oberkörper,

• Schmerzen in den Armen

starke Schmerzen oder

Hals, Nacken oder Kiefer

Herzinfarkt

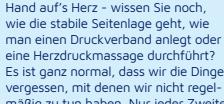
(häufig links)

fig zu spät gerufen, weil die Betroffenen darauf vertrauen, dass die Beschwerden von selbst abklingen. Da jeder Herzinfarkt einen plötzlichen Herzstillstand verursachen kann, sollte bei den geringsten Anzeichen sofort der Rettungsdienst alarmiert werden. Auf keinen Fall sollte man selbst ins Krankenhaus fahren oder sich von Bekannten oder Verwandten transportieren lassen.

Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes sollte der Betroffene mit erhöhtem Oberkörper gelagert und enge Kleidung gelockert werden. Bei Bewusstlosigkeit sollte sofort überprüft werden, ob der Betroffene noch normal atmet. Falls nicht.

Untypische Symptome für einen Herzinfarkt

- ... vor allem bei Frauen:
- Kurzatmigkeit
- Müdiakeit
- körperliche Schwäche
- Übelkeit, Erbrechen
- Schmerzen im Oberbauch oder im Rücken



muss sofort mit der Wiederbelebung be-

gonnen werden. Am wichtigsten ist dabei

die konsequent und möglichst lückenlos

durchgeführte Herzdruckmassage.

Wann war Ihr letzter

Erste-Hilfe-Kurs?

eine Herzdruckmassage durchführt? Es ist ganz normal, dass wir die Dinge vergessen, mit denen wir nicht regelmäßig zu tun haben. Nur jeder Zweite fühlt sich sicher, im Notfall Erste Hilfe leisten zu können. Dabei ist es ganz einfach! Mit unseren Kursen können Sie Ihr Wissen schnell auffrischen.



Aktuelle Termine unter:

www.johanniter. de/oberfranken/ Erste-Hilfe

Ehrenamt

Bevölkerungsschutz unter neuer Leitung

"Der Katastrophen- und Bevölkerungsschutz gehört zu unseren wichtigsten Aufgaben", ist Thomas Roschmann überzeugt. Der oberfränkische Rettungsdienstleiter steht seit Kurzem auch an der Spitze des Bereichs Bevölkerungsschutz. "Unsere Ehrenamtlichen trainieren ganzjährig für den Ernstfall, etwa Einsätze bei Extremwetterlagen oder bei Unfällen mit vielen Beteiligten."



Gemeinsam mit Christoph Egner hat Roschmann die Sachgebietsleitung inne. Die beiden sind aktuell für rund 60 Ehrenamtliche verantwortlich. die sich bei den Johannitern in Oberfranken engagieren. Zum Beispiel im Rahmen von Sanitätsdiensten, bei denen die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer bei Volksfesten. Musikfestivals oder Sportveranstaltungen vor Ort sind, um bei Notfällen Erste Hilfe zu leisten. Oder in festen Einheiten wie der Motorradeinheit, den Helfern vor Ort Eggolsheim oder den sogenannten Schnell-Einsatz-Gruppen (SEG). Für seine neue Aufgabe hat sich der erfahrene Rettungsdienstler einiges

vorgenommen: "Vor allem drei Dinge sind wichtig: Die Einsatzdienste, die wir besetzen, müssen reibungslos funktionieren, wenn unsere Leute per Piepser alarmiert werden, dann müssen sie bereit sein, und wir müssen unsere Ehrenamtlichen kontinuierlich fort- und weiterbilden." Christoph Egner ergänzt: "Wir setzen alles daran, dass die Johanniter in der Region als wertgeschätzter und vollwertig wahrgenommener Partner gesehen werden."

Fuhrpark und Ausrüstung verbessert Die neue Doppelspitze sieht sich auf einem guten Weg: Der Fuhrpark wurde bereits aufgewertet und die Ausrüstung verbessert. Auch die Zusammenarbeit mit den anderen Hilfsorganisationen läuft gut. Ein weiteres Augenmerk liegt auf der Fortbildung bereits aktiver Ehrenamtlicher und natürlich auch der Gewinnung neuer Ehrenamtlicher. "Wir bieten unseren Helferinnen und Helfern viele attraktive Einsatzmöglichkeiten, auf die wir sie auch gut vorbereiten. So planen wir zum Beispiel für 2023 eine Führerscheinausbildung für LKW und Anhänger", erzählt Roschmann.

Reines Ehrenamt

Alle Kräfte im Bevölkerungsschutz sind ehrenamtlich aktiv. Einen Teil der benötigten Fahrzeuge beschaffen Land oder Bund. Für die weitere Ausstattung müssen die Johanniter aufkommen: vom Unterhalt der Fahrzeuge über die Helfer-Ausbildung bis hin zur Schutzausrüstung. "Um all unseren ehrenamtlichen Aufgaben nachkommen zu

können, sind wir deshalb auf Spenden, Fördermitglieder und andere Unterstützer angewiesen", sagt Roschmann. "Wir freuen uns sehr, wenn auch dieser Kreis wächst. Gerade die Pandemie hat ja gezeigt, wie wichtig die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer sind."



DIE JOHANNITER JUGEND STARTET DURCH

Unsere neue Jugendgruppe in Schlüsselfeld für Kinder und Jugendliche von 10 - 16 Jahren geht an den Start. Du hast Lust, mit anderen etwas zusammen zu unternehmen, findest Erste-Hilfe spannend oder möchtest dich im Schulsanitätsdienst engagieren? Dann schau vorbei! Bei unserem ersten Treffen lernst du unsere Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter kennen und erfährst, was dich erwartet.

WO: Rettungswache Schlüsselfeld (Batschkastraße 17)

WANN: Sonntag, 11. September 2022, 14 - 16 Uhr

FRAGEN? Dann wende dich an: alica.frerichs@johanniter.de



Preisrätsel

Gewinnen Sie einen Johanniter-Obst- und Gemüsebeutel

Beantworten Sie einfach die folgende Frage und senden Sie das Lösungswort per E-Mail an uns oder schneiden Sie diesen Coupon aus und schicken ihn uns

Wann trifft sich die Johanniter Jugend zum ersten Mal?

Lösuna:

Einsendeschluss: 15.10.2022

Mitarbeitende und aktive Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



ΔΙ	bs	n	de	i
_,	03		,	

Name, Vorname			
Straße, Haus-Nr.			
PL7. Ort			

E-Mail