Nr. 2, Juli 2018

Das Diakonie Journal

AMBULANTE PFLEGE & TAGESPFLEGE IN UETERSEN UND UMGEBUNG

Ein Service der Diakoniestation Uetersen

PR-Artikel

Wir bringen leckeres Mittagsessen

Viele denken, wer „Essen auf Rädern" bekommt hat einen weiteren Schritt seiner Selbstständigkeit aufgegeben – das stimmt nicht!

Die Angst, bald nicht mehr in seiner eigenen Wohnung leben zu dürfen, weil man nicht mehr kochen kann, ist unberechtigt. Zur Herstellung von gutem und gesundem Mittagessen gehört mehr, als sich ein Fertiggericht warm zu machen. Wer sich gesund ernährt, bleibt länger fit, besonders im Kopf. Der Verdacht, dass minderwertiges Essen im Zusammenhang mit einer Demenz steht, ist schon lange ein Thema.

Die Hamburger Küche bietet Ihnen hochwertiges Essen für jeden Geschmack. Wir haben auch vegetarische und internationale Gerichte im Programm. Fragen Sie bei der Diakoniestation nach einem „Probiergutschein" und testen Sie, ob Ihnen unser Essen und Service zusagt. Sie gehen keine Vertragsbindung ein, Sie müssen sich auch nicht für jeden Tag Essen bestellen, auch kurzfristige Absagen sind jederzeit möglich.

Unser aufmerksames Team achtet auf Auffälligkeiten und kann in Notfällen Hilfe organisieren. Wenn Sie es wünschen, bringen wir Ihnen das Gericht auch direkt ins Haus, über 500 Kunden vertrauen uns Ihren Haustürschlüssel an.

Bei Fragen rufen Sie gerne bei der Diakoniestation oder direkt in der Hamburger Küche an: 040 / 696 55 00
www.hamburger-kueche.de

HAMBURGER KÜCHE®
Mittagessen ins Haus ab 1 Portion

Bericht

Der Körper braucht jetzt viel Flüssigkeit

Bleiben Sie fit – Schluck für Schluck

Wasser ist Leben! Achten Sie auf einen gesunden Flüssigkeitshaushalt. Vieles Trinken fördert die Konzentration und kühlt den Körper, gerade jetzt im Sommer.

Dieser Sommer ist besonders warm – endlich sagen die einen, aber etwas Abkühlung wäre auch sehr schön, sagen die anderen.

Leiden Sie unter der Wärme? Dann kühlen Sie sich mit viel Flüssigkeit. Aber Vorsicht! – Trinken Sie nicht zu kalte Getränke. Sind Sie sehr erhitzt, kann ein beispielsweise eiskalter Saft den Körper sehr belasten. „Hitze vertreibt Hitze" sagt ein altes Sprichwort. Trinken Sie gerne lauwarmes Wasser oder auch einen frischer Tee. Bei Wärme benötigt der Körper kein besonders kaltes Getränk, sondern Flüssigkeit, denn die verliert der Mensch, wenn er viel schwitzt. Trinken ist gesund, besonders für ältere Menschen. Viele vergessen zu trinken oder haben Angst, dann besonders häufig auf die Toilette zu müssen und nehmen nur ein Minimum an Getränken zu sich. Dabei ist viel zu trinken gut für die Durchblutung, man fühlt sich frisch und kann auch wieder klarer denken. Viel Flüssigkeit ist auch gut für die Verdauung und das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich.

Stark Demenzkranke können Wasser nicht immer erkennen, stellen Sie ein farbiges Getränk in Griffnähe, z. B. mischen Sie Wasser mit etwas rotem Kirschsaft.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt
Diakoniestation Uetersen
Tornescher Weg 76 a
25436 Uetersen
Tel. 04122 / 77 44
info@diakoniestation-uetersen.de
www.diakoniestation-uetersen.de

Redaktion
Diakoniestation Uetersen
Werbeagentur Plautz / Haseldorf

Konzept, Layout, Text, Produktion
Werbeagentur Plautz
www.plautz.de

Fotografie: Fotografie Plautz
www.fotografie-plautz.de

Gute und gesunde Ernährung

Essen ist nicht nur satt werden.

Sommer, Sonne, Wärme
Trinken Sie besonders viel

Im Interview
Pastor i.R. H.Dieterich:
„Die Diakoniestation liegt mir am Herzen".

Editorial

Guten Appetit

Liebe Leserinnen und Leser,

Essen müssen wir alle, ob es nun schmeckt oder nicht. Wir wollen, dass Sie sich mit großem Appetit täglich auf Ihr Essen freuen. Unsere Pflegekräfte achten darauf, dass Sie sich gut ernähren und Spaß an der Zubereitung und am Essen haben.

Zum Thema „Gesunde Ernährung“ stellt sich in dieser Ausgabe die „Hamburger Küche“ vor, ein Partnerunternehmen, mit dem wir schon seit vielen Jahren gut zusammenarbeiten

Bei Fragen zum Thema „Essen auf Rädern“ können Sie auch bei uns in der Diako-

niestation anrufen, wir beraten Sie gern.

Hoffentlich sind Sie mit dem bisher sehr warmen und trockenen Sommer gut zurecht gekommen. Leider achten an den heißen Tagen viele nicht auf ihren Flüssigkeitshaushalt, dabei ist Trinken gerade für ältere Menschen besonders wichtig – und wir wollen doch, dass Sie den Sommer gesund und glücklich genießen können.

Herzlichst, Ihre Maren Freundt
(Leiterin Diakoniestation)

Titelthema

Gemeinsam Kochen ist auch Kommunikation

Es muss nicht immer Eintopf sein.

Hunger haben wir alle, aber nicht nur auf gutes Essen, sondern auch auf Gemeinsamkeit und auf Ansprache. Manchmal sind es Kleinigkeiten, die Großes bewirken, denn essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme.

„Ich habe früher gerne gekocht und immer für die ganze Familie – jeden Tag“. Das hören wir oft von unseren Kunden, wenn wir sie besuchen. Doch dann fällt es ihnen zunehmend schwerer, sogar für sich selbst täglich eine warme Mahlzeit zuzubereiten. Das sind keine Einzelfälle, zumal man für ein gutes Essen auch gute Zutaten braucht und die müssen erstmal eingekauft werden und das auch am liebsten selbst bestimmt, so wie früher. Unser Fahrdienst bietet auch den gemeinsamen Einkaufsservice an und seit diesem Jahr auch rollstuhlgerecht mit unserem neuen Bus.

Der tägliche ambulante Pflegedienst hilft bei der Zubereitung. Und dabei muss es nicht immer Eintopf sein. Abwechslung ist wichtig und gesund. Auch relativ einfach zubereitetes Essen wie Bauernfrühstück mit hübschen Zwiebelringen oder ein leichtes Fischfilet mit einem Dillzweig können Highlights für Auge und Gaumen sein. Und vor allem: Eine liebevolle Zubereitung kostet kein Geld und wenn man es dann auch noch zu zweit macht und dabei viel lacht...

Gemeinsames Kochen ist für uns auch Kommunikation, so ergibt sich oft die Möglichkeit einen kleinen Plausch zu halten und Geschichten von früher zu erzählen. Dabei gibt es auch für unsere Pflegekräfte viel zu erfahren und zu lernen.

Wir achten bei den täglichen Besuchen auf Auffälligkeiten bezüglich der Ernährung: Liegt eine Über- oder Unterernährung vor, ist der tägliche Speiseplan zu einseitig, sind die Speisen noch haltbar, ist der Kühlschrank ausreichend gefüllt oder gibt es anderweitige Probleme? Aber Essenswünsche werden berücksichtigt.

Gesunde und regelmäßige Ernährung ist für den Körper und besonders für den Geist lebensnotwendig. Fastfood und Essen aus der Dose ist mal erlaubt, sollte aber nicht täglich auf dem Speiseplan stehen.

Wir freuen uns, wenn Sie uns bei Fragen anrufen.

Interview

Gespräch mit Pastor i.R. H. Dieterich
Vorsitzender des Vereins für Gemeindepflege

Redaktion: *Sie waren 36 Jahre Gemeindepastor in der Erlöserkirche (Uetersen) und sind seit 1972 im Vorstand des „Verein für Gemeindepflege“.*

H. Dieterich: *Ja, das stimmt. Von 1974 bis 1993 war ich Vorsitzender, es folgten F. Ehlers und anschließend U. Tesch. Nach meiner Pensionierung 2008 gehörte ich dem Vorstand weiter an, ab 2016 habe ich wieder den Vorsitz übernommen. Ich habe das sehr gerne gemacht, bat aber darum, mir rechtzeitig mitzuteilen, wenn es genug sei. Ich „klebe“ an keinem Amt.*

Redaktion: *Welche Aufgabe hat der Vorstand?*

H. Dieterich: *Wir beschließen die Richtlinien für die Diakoniestation Uetersen, aber immer in enger Abstimmung mit der Diakonieleitung. Dabei geht es um strukturelle Personalfragen, Erweiterungspläne bezüglich der Tagespflege, um Baumaßnahmen und Finanzierungen, Wirtschaftspläne und weitere Strategien.*

Redaktion: *...und nicht ganz ohne Verantwortung, schließlich arbeiten fast 100 Personen in der Diakoniestation.*

H.Dieterich: *Das stimmt, aber mit diesem Team macht es viel Spaß, ich sage nur, seit 1974...!*

Redaktion: *Wir wünschen uns noch viele Jahre mehr.*
Vielen Dank für das nette Gespräch.