



Wenn die
Hitze plagt

Cooler Sommer-Tipps

Früher war der Sommer besser. Zum einen war er nicht so heiß, zum anderen war man jünger.

Die immer extremeren Temperaturen im Sommer können einem schon zu schaffen machen. Der Klimawandel ist angekommen und längere Hitzeperioden über 32°C sind nicht mehr selten. Ältere Menschen leiden besonders unter der Wärme. Wir geben einige „coole“ Tipps, damit sie gut durch den Sommer kommen:

1. Senioren haben per se weniger Wasser, dafür mehr Fett im Körper. Außerdem haben sie weniger Durst. Tabletten, die Flüssigkeitsverlust zur Folge haben, belasten den Organismus zusätzlich. Die Durchblutung, besonders die des Gehirns, verschlechtert sich bei Flüssigkeitsmangel. Verwirrtheit und Geistesabwesenheit können Symptome einer Dehydrierung sein, also viel trinken.

2. Erstellen Sie einen Trinkplan. Sie sollten mindestens 1-1,5 Liter Wasser am Tag trinken – bei vielem Schwitzen mehr. Stellen Sie sich am Morgen entweder schon abgefüllte oder mit einem Strohalm versehene Gläser auf den Tisch. Der Strohalm hat, wenn Sie ihn

nach jedem frischen Getränk entfernen, einen Strichlisten-effekt. Das Trinkwasser mit Orange, Zitrone, Ingwer oder anderen natürlichen Zusätzen schmackhaft zu gestalten, ist in jedem Fall erlaubt. Meiden Sie aber zu viel Zucker. Apfelschorle dagegen ist für den Elektrolythaushalt förderlich.

Doch übertreiben Sie nicht. Zu viel Wasser, besonders bei Herzproblemen, ist auch nicht gut. Dicke Füße sind ein Warnsignal, sprechen Sie ggf. mit Ihrem Arzt.

3. Halten Sie Siesta. Stehen Sie früh auf, lüften Ihre Wohnung und erledigen Ihren Einkauf. Ab ca. 11 Uhr schließen Sie die Fenster und verdunkeln die Wohnung, halten Sie einen langen Mittagsschlaf und verlegen Sie Ihre tägliche Tätigkeit auf den Abend, der im Sommer auch noch lange hell ist.

4. Schlafen Sie leicht zuge-deckt, z. B. nur mit Laken. Vielleicht hilft bei Hitze eine „Kühlflasche“. Wärmflasche mit Wasser füllen und im Kühlschrank runterkühlen, anschließen ans Fußende legen.



Endlich wieder (fast) normal.

Tagespflege 2.1

Jetzt wird wieder gelacht, gespielt, zusammen Zeitung gelesen und gekocht. Wie schön, in der Tagespflege geht es fast wieder so zu, wie vor der Pandemie.

Geöffnet hat die Tagespflege-Einrichtung ab 1.5.2021 wieder, aber unter strengeren Auflagen als heute. Immerhin, man konnte sich wieder austauschen und war nicht mehr alleine.

Besiegt ist Corona nicht, auf keinen Fall, und angemessene Vorsicht und Hygienemaßnahmen werden nach wie vor eingehalten. Doch jetzt, geimpft und mit einem sehr geringen Infektionsrisiko, macht der Besuch in der Tagespflege wieder mehr Spaß.

Auch die Terrasse kann bei schönem Wetter genutzt werden, das macht auch ein Gefühl von Freiheit.

Wir hoffen natürlich inständig, dass es sich bei den Lockerungen nicht nur um einen Sommereffekt handelt und wir nicht mit einer vierten Welle im Herbst rechnen müssen. Deshalb gilt weiterhin, bei Krankheitssymptomen unbedingt zu Hause bleiben.



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

Das Diakonie Journal

AMBULANTE PFLEGE & TAGESPFLEGE IN UETERSEN UND UMGEBUNG



Corona hat uns zusammengeschweißt

Jetzt schützen wir unsere Enkel!



Im Interview

Doris Bornholdt:
Glückwunsch zu
20 Jahren Pflegefachkraft



Endlich!

Liebe Leserinnen und Leser, ich habe jetzt einfach die Hoffnung, optimistisch in die Zukunft zu schauen. Klar müssen wir aufpassen und die Pandemie ist noch nicht besiegt, aber die Inzidenzen und die Möglichkeiten, sich impfen zu lassen, stimmen einen froh.

Ja, wir haben Leid erfahren, aber das betraf nicht nur uns, viele hatten eine schwere Zeit und viele werden sie noch haben. So betrifft es auch die jungen Menschen, die zwar gesundheitlich glimpflich davon gekommen sind, aber nichtsdestotrotz noch immer erheblich unter den Einschränkungen leiden. Wir haben uns in dieser Ausgabe dem Thema gewidmet und einer Großmutter im Gespräch mit Ihrem studierenden Enkel zugehört.

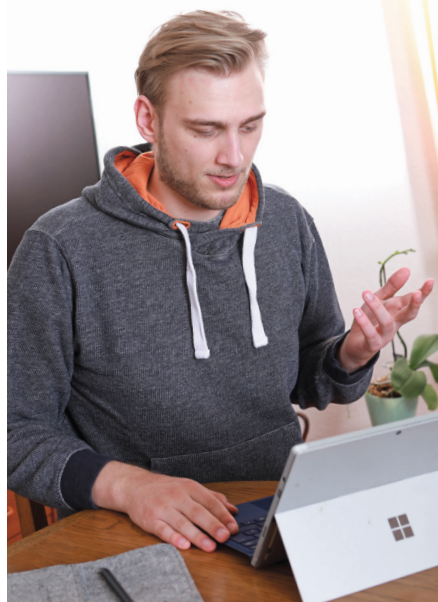
Die Tagespflege hat wieder ihren normalen Betrieb aufgenommen – die Universitäten noch nicht, aber auch da habe ich Hoffnung, dass es bald wieder auf dem Campus „heiß“ hergeht. Apropos „heiß“. Trinken Sie besonders an sehr warmen Tagen viel Wasser, das brauchen Sie, um fit zu bleiben (zu werden). Genießen Sie trotzdem den Sommer. Sonne ist gesund für die Psyche, auch wenn sie manchmal überreibt.

Herzlichst, Ihre Maren Freundt

(Leiterin
Diakoniestation)



Vorlesungen und Seminare werden immer noch „online“ abgehalten. Studenten investieren viel in die gesundheitliche Sicherheit der Bevölkerung.



Lockdown, Quarantäne Schutzmasken sind Maßnahmen, die Leben gerettet haben. Doris Lutz und ihr Enkel Lennart erzählen über ihre unterschiedliche Betroffenheit.

Corona sollte niemand bekommen – das ist klar. Dies gilt auch für jüngere Menschen. Zwar sind schwerwiegende Krankheitsverläufe bei Junio-



Corona hat uns viel abverlangt, den Großeltern, aber auch der jüngeren Generation.

Vielen Dank für die Rücksichtnahme

ren selten, aber es geht auch um unkalkulierbare Spätfolgen. Wo möglich hätten wir keine Einschränkungen erlebt, wenn sich das Virus bei jedem so verhalten würde, wie bei Jugendlichen. Viele Senioren haben enorm gelitten, sind schwer krank geworden oder gestorben. Dennoch haben die eingeleiteten Corona-Maßnahmen eine weitaus größere Katastrophe verhindert. Die Solidarität aller Menschen und die Rücksicht besonders der älteren Generation gegenüber ist beispiellos gewesen. Doris Lutz, Oma von Enkel Lennart P., erinnert sich noch sehr gut an die regelmäßigen Telefonate und die mutmachenden Worte in der isolierten Zeit. Aber auch Lennart P. hatte es nicht leicht in der Pandemie. Er studiert in Kiel Informatik „ONLINE“, wie es so schön heute heißt. Es ist bereits



Doris Lutz versteht, wie wichtig die soziale Entwicklung der Jugend für die Gesellschaft ist und wie sehr sie in der Pandemie eingeschränkt ist.

das vierte Semester, das er alleine in seiner Wohnung absolviert – Vorlesung am Laptop. „Das Studentenleben hatte ich mir anders vorgestellt“, stellt er fest, „es geht nicht in erster Linie um Party machen, mir fehlt der soziale Austausch, der so wichtig ist für die Orientierung und Entwicklung in meinem Alter“.

Trotzdem war es für ihn selbstverständlich Rücksicht auf die Gefährdeten, meist älteren Menschen in der schweren Zeit zu nehmen.

„Dafür bin ich euch sehr dankbar“, sagt Doris Lutz, „und ich denke, jetzt sind wir an der Reihe, Solidarität zu zeigen. Es kann nicht sein, dass ältere

Geimpfte alle Freiheiten offen genießen und die Studenten bleiben in ihrer Bude“, eschauffiert sie sich. „Wir sind jetzt zwar geschützt, aber evtl. noch ansteckend und ihr sollt jetzt nicht krank werden.“

„Tolle Ansicht, Oma, aber wir können ja auch nicht warten, bis alle geimpft sind. Trotzdem würde ich mir wünschen, dass an die Uni nicht als letztes gedacht wird. Die soziale Entwicklung der Jugendlichen und der Studenten ist prägend für das gesellschaftliche Miteinander in der Zukunft und somit auch systemrelevant.“

„Das stimmt, Lennart, das hat im Extremen die Nachkriegszeit gezeigt. Corona ist nicht vergleichbar mit früher, aber auch einschneidend“.



Redaktion: Sie feiern in diesem Jahr Ihr 20-jähriges Dienstjubiläum – herzlichen Glückwunsch.

D. Bornholdt: Oh, vielen Dank. Ja, das stimmt, ich bin 2001 wieder in meinen Beruf eingestiegen und bin seitdem in der Diakoniestation Uetersen tätig. Zwei Umzüge habe ich begleitet, einmal vom Tornescher Weg ins Jochen-Klepper-Haus und nun wieder in den Tornescher Weg aber in die 76 A!

Gespräch mit Doris Bornholdt 20 Jahre Pflegefachkraft



Redaktion: „A“ – ist ganz wichtig, ist ja schließlich hier keine „B“-Adresse – Kleiner Scherz. Sie sagen: wieder eingestiegen?

D. Bornholdt: Ja, ich habe 1987 meine Ausbildung zur Altenpflegerin in Elmshorn absolviert und anschließend eine Familie ge-

gründet. Als meine drei Kinder im Schulkindalter waren bin ich wieder eingestiegen. In der Diakoniestation ist „familienfreundliches Arbeiten“ möglich, da wir sehr selbständig gestalten können.

Redaktion: Was reizt Sie an der Arbeit?

D. Bornholdt: Die Gespräche und das Miteinander mit dem Menschen. Ich höre gerne zu und freue mich, dass die Senioren dankbar darüber sind, wenn ich ihnen helfe. Man bekommt soviel zurück. Die medizinische Tätigkeit ist reizvoll, aber das Zwischenmenschliche ist wesentlich, auch die Vielseitigkeit der Arbeit und die Wechsel der Aufgabengebiete. So war ich zwischenzeitlich auch in der Tagespflege tätig.

Redaktion: Ist es trotz Termindruck noch möglich zuzuhören?

D. Bornholdt: Oh, ja. Aber auch deshalb, weil man über die lange Zeit ein gutes Zeitmanagement gelernt hat. Pflegearbeiten und Gespräche sind so gut vereinbar.

Redaktion: Und wenn alles geschafft ist?

D. Bornholdt: ... dann gehe ich joggen, zum Pilates oder Rückentraining und sehr gerne auch zum Singen. Ich bin Mitglied im Chor der Kantorei in Uetersen.

Redaktion: Vielen Dank für das nette Gespräch.