



Tipps gegen Sommerhitze

## Die Hitze lässt mich kalt

Die Klimakrise ist angekommen. Die Sommer werden heißer und besonders Senioren sollten sich bei Hitzeperioden schützen.

Trinken, trinken, trinken – das ist der erste und wichtigste Tipp bei heißen Tagen. Ältere Menschen haben weniger Durstgefühl als jüngere und deshalb sollten sie sich eine Strategie ausdenken, bei der sie ihre Flüssigkeitszufuhr gewährleisten. Stellen Sie sich einen Wecker, und wenn er klingelt, trinken Sie ein Glas Wasser oder stellen Sie sich morgens 5 bis 6 leere Gläser umgekehrt auf den Küchentisch, wenn Sie in regelmäßigen Abständen ein gefülltes Glas trinken, stellen Sie es richtig herum zu den anderen, so können Sie am Abend kontrollieren, wie viel Sie über den Tag getrunken haben. Verzichten Sie bei Wärme auf Leitungswasser und wechseln Sie auf Mineralwasser. Durch das viele Schwitzen verlieren Sie viele Mineralien, Selter gleicht den Natriumentzug eher aus.

Halten Sie sich in kühlen Räumen auf, verschließen

und verdunkeln Sie bei Mittagshitze die Fenster.

Lüften ist nur am Morgen oder am kühlen Abend/Nacht sinnvoll, ansonsten besteht die Gefahr, dass sich die Wohnung aufheizt.

Senioren, die Entwässerungstabletten einnehmen, sollten rechtzeitig mit dem Arzt sprechen und eine eventuelle Tablettenanpassung vornehmen.

Achtung, bei Hitze sinkt der Blutdruck, Vorsicht bei zusätzlicher Einnahme von Blutdrucksenkern.

Kühlen Sie sich, indem Sie beispielsweise öfter am Tage lauwarm duschen, oder legen Sie für einige Minuten Ihre Oberarme ins Waschbecken mit kaltem Wasser.

Leiden Sie unter Atembeschwerden (z.B. COPD oder Asthma) vermeiden Sie, unnötig eine Maske tragen zu müssen, gehen Sie bei Hitze in den Schatten und meiden Sie Menschenmassen.



Ambulantes Frisieren durch Profis

# „Du hast die Haare schön!“



Ein toller Service der Diakoniestation Uetersen ist zum Beispiel das ambulante Haarschneiden.

Um es aber gleich vorweg zu schreiben, die Diakoniestation ist keine Konkurrenz zu den örtlichen Friseursalons. Sie können sich keine Friseurin bei uns buchen.

Aber, und das ist etwas ganz Besonderes, in unserem Pflegeteam arbeiten auch gelernte Friseurinnen. Sollte es also so sein, dass es Ihnen aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, einen umliegenden Salon zu besuchen, können wir Ihnen diese Dienstleistung anbieten.

Auf eine schöne, modische Frisur müssen Sie also nicht verzich-

ten. Denn eines ist klar: Ein tolles Aussehen trägt auch entscheidend zum Wohlbefinden bei und dafür zu sorgen, ist ja schließlich unsere Aufgabe.



**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



Ein Team – ein Ziel

## Mit Freude helfen



**Im Interview**

**Johannes Harder:**  
„Mir macht es Freude,  
Wissen weiter zu geben.“

**Altenpfleger/in,  
Arzthelfer/in,  
Krankenpfleger/-schwester  
gesucht als Pflegefachkraft**



Editorial

## Gesucht wird ...

**Liebe Leserinnen und Leser,** ja, gesucht wird nach einer entspannteren Zeit, die Welt gerät aus den Fugen. Pandemie, Krieg und Klimakrise, doch die Hoffnung auf bessere Zeiten aufzugeben, ist keine Option. Viele unserer Kunden kennen ganz andere Zeiten, haben sie doch den Zweiten Weltkrieg erlebt. Auch die Zeit danach war nicht leicht. Dann kamen zum Glück auch wieder bessere Jahre. Das Leben ist im Wandel und wir können alle etwas zum Guten beitragen. Wir versuchen, bei unserer Arbeit Sinn und Freude zu geben und zu haben, z. B. ein Gespräch zu führen, Trost und Zuversicht zu spenden. Besonders einsame Menschen sind jetzt mit ihren Sorgen und Ängsten alleine. Gesucht werden auch Pflegefachkräfte, die Spaß daran haben, unser Team zu unterstützen.

Unsere Hilfe ist sehr gefragt, daher benötigen wir mehr Personal. Auch bei den Pflegeberufen hat Corona Spuren hinterlassen. Zu Unrecht, denn bis auf „Maske“ tragen, hat sich bei uns nicht viel bei der Arbeit erschwert. Ganz im Gegenteil: Durch die flexiblen Arbeitsbedingungen war sogar das „Homeschooling“

für viele besser zu organisieren.

Ich wünsche Ihnen Frieden und Gesundheit.

**Herzlichst, Ihre Maren Freundt**

(Leiterin Diakoniestation)



**Flexibilität, Sinnhaftigkeit und ein super kollegiales Team – das ist es, was die Tätigkeit als Pflegefachkraft in der Diakoniestation Uetersen besonders macht.**

Die eigene Kinderbetreuung und den Beruf in Einklang zu bringen, ist bei vielen Arbeitgebern schlecht vereinbar.

Wir haben durch ein individuelles Zeitenmanagement eine Lösung gefunden, die es ermöglicht, beides zu vereinen. Das schafft Zufriedenheit bei den Mitarbeitern und letztlich auch bei unseren Kunden, denn ein „familiäres“ Arbeitsklima „strahlt sich aus“.

Verstärken Sie als Pflegefachkraft unser Team und tragen Sie dazu bei, dass unsere Kunden solange wie möglich in ihrem gewohnten Zuhause leben können. Die Lebensqualität der älteren Menschen wollen wir somit aufrecht erhalten.

Zu der Philosophie der Diakoniestation gehört auch, dass



Titelthema



über die medizinische Pflege hinaus immer die seelsorgerische Komponente Beachtung findet. Für ein persönliches Gespräch und ein offenes Ohr für unsere Kunden muss immer Zeit sein.

Aber auch der Austausch zwi-

schen den Kolleg\*innen in der Diakoniestation ist eine wichtige Komponente. Keine Fachkraft wird mit eventuellen Problemen oder Fragen allein gelassen. Auch Lösungen bei terminlichen Engpässen sind bisher immer gefun-

den worden. „Gemeinsam sind wir stark“ – das ist das Credo im Team.

Bitte bewerben Sie sich als Pflegefachkraft, auch Altenpfleger\*innen und Arzthelfer\*innen sind hervorragend

qualifiziert.

Einfach anrufen oder per E-Mail bewerben:

Telefon 04122 / 77 44 oder [info@diakoniestation-uetersen.de](mailto:info@diakoniestation-uetersen.de)

Wir freuen uns auf Sie!



Interview

**Redaktion:** Herr Harder, Sie sind relativ neu im Team, seit genau einem Jahr in der Diakoniestation.

**J. Harder:** Ja, das stimmt. Ich bin hier für die Pflegeberatung nach § 37.7 und für das Ordnungsmanagement mit Praxisanleitung zuständig.

**Redaktion:** Praxisanleitung ist so eine Art Ausbilder?

**J. Harder:** Ja, das kann man so sagen. In der Diakoniestati-

## Gespräch mit Johannes Harder Verordnungsmanager

on haben wir auch Azubis und für die bin ich zuständig, aber auch für Auszubildende aus anderen Einrichtungen, die bei uns hospitieren. Darüber hinaus gebe ich mit Frau Jahnke zusammen interne Fortbildungen.

**Redaktion:** Wie kann ich mir das vorstellen?

**J. Harder:** Das sind Schulungen zu pflegerischen Themen. Jedoch kein Frontalunterricht, ich be-



vorzuge praktische Anleitungen in der Pflegetechnik. Ich recherchiere die nötigen Informationen und überlege mir, wie ich es möglichst kreativ und interessant an die Frau bzw. den Mann bringen kann. Lernen muss Spaß machen, das ist mir wichtig.

**Redaktion:** Das strahlen Sie auch aus, Ihnen macht es Freude, Wissen zu teilen.

**J. Harder:** Jupp!

**Redaktion:** Wo haben Sie vorher gearbeitet?

**J. Harder:** Ich habe 2004 bei dem DRK meine dreijährige Ausbildung, als Alten- und Gesundheitspfleger absolviert und blieb dort 4 Jahre. Anschließend habe ich mich als Pfleger selbstständig gemacht, dabei in unzähligen Heimen, Einrichtungen und Krankenhäusern gearbeitet. Ich war auch in der Philipp F. Reemtsma Stiftung in

Rissen. Da gefiel es mir und ich konnte dort sogar einige Jahre festangestellt bleiben.

Jetzt freue mich, dass ich hier eine neue Aufgabe habe. Die Arbeit und die Atmosphäre sind hier wirklich gut.

**Redaktion:** ... und sonst so?

**J. Harder:** Hobbys? – Ich bin ambitionierter Musiker, Gitarrist und Sänger. Außerdem manage ich den Fanclub des Fußballvereins Hamburger Sea-Devils.

**Redaktion:** Das klingt sehr interessant. Vielen Dank für das nette Gespräch.