

Sehr geehrte Damen und Herren,
anbei erhalten Sie unseren Pflegebrief mit folgenden Themen:

1. **Weihnachten 2021**
2. **Häusliche Betreuung zu Corona-Zeiten**
3. **Alternde Gesellschaft – steigende Zahl Demenzerkrankter**
4. **Dem „Vergessen“ entgegenwirken**
5. **Buchtipps zum Jahreswechsel**



1. Weihnachten 2021 - Wenn Senioren Hilfe brauchen

Weihnachten wird auch in diesem Jahr für viele Familien wieder eine große Herausforderung. Kontaktvermeidung, Abstand und Hygienevorschriften können dafür sorgen, dass ein unbeschwertes Fest im Familienkreis in vertrauter Atmosphäre nicht wie gewohnt stattfinden kann. Und vielleicht fällt den Beteiligten vor Ort zusätzlich auf, dass es auch sonst nicht mehr wie früher ist: Mutter oder Vater sind nicht mehr so mobil und wirken in ihren Bewegungen oft unsicher. Sie können Unterhaltungen nicht mehr folgen und kommen den Anwesenden auch in den eigenen Räumen häufig orientierungslos und verloren vor.

Eine Entwicklung, die allen Beteiligten nahegeht, aber auch zeigt, dass nun konsequentes Handeln erforderlich ist. Zum einen, um den Betroffenen den Alltag spürbar zu entlasten, zum anderen um sicherzustellen, dass sie in den eigenen vier Wänden gut aufgehoben sind. Und jemand da ist, der auf sie aufpasst und im Haushalt hilft.

Den Angehörigen ist diese persönliche und intensive Zuwendung aufgrund der häuslichen Entfernung oder der Arbeitszeiten oft nicht möglich.

wecare24 bietet Senioren und deren Angehörigen Unterstützung in den eigenen vier Wänden an. In einem persönlichen Beratungsgespräch wird gemeinsam der individuelle Betreuungs- und Pflegebedarf ermittelt und dabei natürlich die finanziellen Möglichkeiten jedes Einzelnen berücksichtigt.



2. Häusliche Betreuung zu Corona-Zeiten

Zur Sicherstellung unserer häuslichen Betreuung in der aktuellen Corona-Phase möchten wir erneut auf die von uns umgesetzten Richtlinien des VHBP hinweisen (Bundesverband für häusliche Betreuung und Pflege e.V., www.vhbp.de/):

- **Bereitstellung geeigneter Betreuungskräfte**

Bei allen Betreuungspersonen, die wir nach der Anamnese für unsere Kunden vorschlagen, prüfen wir grundsätzlich im Vorfeld, ob sie aus einem vom Robert-Koch-Institut definierten Hochrisiko- oder Virusvariantengebiet einreisen. Unsere Kooperationspartner sind verpflichtet, die Betreuungspersonen 48h vor Abreise im Herkunftsland testen zu lassen, soweit sie nicht ohnehin geimpft sind.

- **Vereinbarung von Corona-Test-Terminen im Zweifelsfall:**

Website des ärztlichen Bereitschaftsdienstes für Test-Termin bei Ihnen vor Ort:
eterminservice.de/terminservice

- **Anreise**

Die Anreise findet nur in gesicherter Form statt, d.h. gemäß der gültigen Hygieneverordnung, in Kleinbussen oder im Privat-PKW. Die Betreuungskräfte verfügen alle über die erforderlichen Ausreisedokumente, insbesondere Pendlerbescheinigung für Betreuungspersonal sowie Impfzertifikate bzw. Testergebnisse oder Atteste.

- **Ausnahme von der Quarantänepflicht**

Wie bereits zur Corona-Hochphase Ende letzten Jahres gilt: Unsere Betreuungspersonen üben eine systemrelevante Tätigkeit aus und haben daher das Recht auf Einreise nach Deutschland ohne Quarantäne. Die Musterverordnung zu Quarantänemaßnahmen für Ein- und Rückreisende berücksichtigt ausdrücklich sogenannte 24-Stunden-Betreuungskräfte. Alle durch uns vermittelten Betreuungspersonen führen einen schriftlichen Nachweis mit sich, der ihre Zugehörigkeit zur Ausnahmegruppe belegt.

- **Strikte Einhaltung der Hygienevorschriften im Einsatz**
- **Ggf. Vermittlung von Betreuungskräften, die sich bereits in Deutschland befinden**

Weitere Corona-bedingte Sonderregelungen für pflegende Angehörige sowie finanzielle Entlastungsmöglichkeiten finden Sie in unserem Pflegebrief-Archiv auf unserer Website:

www.we-care-24.de/pflegebriefe/

Erläuterungen dazu sowie zu den aktuellen Auswirkungen und Maßnahmen erhalten Sie bei Bedarf gerne auch unter unserer Telefonnummer 040 – 68 99 64 83.

3. Alternde Gesellschaft – steigende Zahl Demenzerkrankter

Die Bedeutung seriöser „24-Stunden-Betreuung“ wächst nach wie vor. Besonders bei Demenzpatienten übersteigt die Nachfrage die Zahl der rechtssicheren und bezahlbaren Angebote. Der demografische Wandel könnte diese Entwicklung noch verstärken. Im Jahre 2060 wird jeder dritte Deutsche älter als 65 Jahre sein. Begleitend zur demographischen Entwicklung werden altersbedingte Erkrankungen wie Demenz häufiger auftreten. Derzeit sind nach Angaben der Deutschen Alzheimer Gesellschaft etwa 1,5 Millionen Deutsche betroffen. Jährlich gibt es ca. 300.000 Neuerkrankungen. Nach Vorausberechnungen der Bevölkerungsentwicklung soll die Anzahl der Betroffenen bis 2050 die 3-Millionen-Marke überschreiten.



Demenzpatienten benötigen häufig eine Rund-um-Betreuung

Die Angehörigen von Demenzpatienten stehen vor der Wahl: Unterbringung im Pflegeheim oder Betreuung und Pflege zu Hause. Eine Rund-um-Betreuung durch die

eigenen Angehörigen ist aufgrund von Berufstätigkeit oder anderer Verpflichtungen oft nicht realisierbar. Gegen eine Unterbringung im Pflegeheim spricht wiederum der Wunsch vieler Pflegebedürftiger, so lange wie möglich in gewohnter vertrauter Umgebung zu bleiben. Auch Ärzte sehen die Versorgung in den eigenen vier Wänden grundsätzlich positiv. 77 % der Allgemeinmediziner gehen davon aus, dass Pflegebedürftige, die zuhause betreut werden, eine höhere Lebenserwartung haben. Das ergab eine repräsentative Umfrage des Ärztenachrichtendienstes (ÄND). Besonders Demenzpatienten profitieren vom Leben daheim statt im Heim. Denn ein Umgebungswechsel kann mitunter eine signifikante Verschlechterung des Krankheitsverlaufes auslösen.

(Quelle: www.arzt-wirtschaft.de/praxis/aerzte-empfehlen-haeusliche-betreuung/)

Sozialer Kontakt wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus

Neben der gewohnten Umgebung spielen soziale Kontakte und Bewegung eine wichtige Rolle für den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit. Hier zeigen sich die Vorteile eines guten „24-Stunden-Betreuungsmodells“. Denn die Pflegekräfte kümmern sich nicht nur um die Grundbedürfnisse wie Verköstigung und Körperhygiene der Betroffenen, sondern sind auch wichtige Bezugsperson im Alltag – als Gesprächspartner, geduldige Zuhörer oder Begleiter beim Spaziergang. So erhalten die Patienten Unterstützung, die auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Die Betreuungskraft richtet sich dabei nach dem Rhythmus und den Möglichkeiten des Betroffenen. Denn es ist wichtig, den Erkrankten so viel Eigenständigkeit wie möglich zuzugestehen. Durch Hilfe zur Selbsthilfe bleiben die Betroffenen aktiv und sind länger selbstständig.

4. Dem „Vergessen“ entgegenwirken

Der sprichwörtliche Knoten im Taschentuch: Er soll als Gedächtnisstütze dienen. Vorausgesetzt, der Besitzer erinnert sich noch an den Grund für das Verknoten. Oft ist nämlich genau das Gegenteil der Fall. Dann erinnert der Knoten lediglich daran, etwas vergessen zu haben. Aber was? Ein ungutes Gefühl macht sich breit, das verunsichern kann. Ist das ein erstes Anzeichen der Demenz?

Besonders ältere Menschen stellen sich häufig diese Frage. Dabei besteht erst einmal kein Grund zur Sorge. Zwar nimmt mit dem Alter die Leistungsfähigkeit des Hirns ab und die Vergesslichkeit zu, eine Demenzerkrankung muss deswegen jedoch nicht vorliegen. Wer sich mit dem Leistungsschwund dennoch nicht abfinden will, kann dem Vergessen mit gezielten Methoden entgegenwirken und so auch einer möglichen Demenz vorbeugen. Besonders wirkungsvoll ist dafür das sogenannte Gehirnjogging.



Abwechslungsreicher Denksport aktiviert die grauen Zellen

Gehirnjogging ist Denksport. Es fördert die Auffassungsgabe und hilft dabei, Sachverhalte zu verknüpfen. Entwickelt Anfang der 1990er-Jahre, präzierte der deutsche Psychologe Siegfried Lehr den Begriff 1992 unter dem Ausdruck „Mentales Aktivierungstraining“ (Mat). Eine wichtige Unterscheidung. Sie räumt auf mit dem Irrglauben, das Gehirn könne wie ein Muskel trainiert werden. Denn ganz so einfach ist es nicht. Dazu ist das menschliche Gehirn viel zu komplex. Richtig ist jedoch: Mit gezielten Übungen lassen sich unterschiedliche Regionen im Gehirn aktivieren. Wichtig dabei ist, regelmäßig für Abwechslung zu sorgen. Denn einseitiges Training verbessert lediglich einzelne Teilbereiche. Ein Beispiel: Wer nur Worträtsel löst, verbessert zwar seinen Sprachschatz, das Erinnerungsvermögen oder Zahlenverständnis hingegen nicht. Wirkungsvolles Gehirnjogging sollte deshalb breit aufgestellt sein.

Jede Fähigkeit erfordert spezielles Training

Beim Gehirnjogging handelt es sich um Übungen für zu Hause oder unterwegs. In der Regel nehmen sie nur ein paar Minuten Zeit in Anspruch, Interessierte sollten sie allerdings regelmäßig wiederholen. Neben speziellen Übungsbüchern gibt es auch verschiedene Internetseiten, die kostenlose Denkspiele anbieten. Idealerweise konzentrieren sich die Übungen beim Gehirnjogging auf sechs Fähigkeiten.

1. **Die räumliche Orientierung.** Sie hilft, den Überblick zu behalten und sich an Wege zu erinnern.
2. **Die Alltagsentscheidungen.** Denn ein wacher Geist ist schneller entscheidungsfähig.
3. **Das Verständnis von Zusammenhängen.** Es ermöglicht, Gesprächen oder Nachrichten konzentrierter zu folgen.
4. **Der Wortschatz.** Diese Übungen erweitern oder erhalten das Vokabular.
5. **Die Zahlenbeherrschung.** Sie erleichtert das tägliche Kopfrechnen – etwa im Supermarkt.

6. **Das Gedächtnis.** Regelmäßig trainiert, hilft es dabei, sich Dinge besser merken zu können.



Sinnvoll für alle Altersklassen

Wer glaubt, Gehirnjogging sei nur etwas für ältere Generationen, liegt falsch. Denn davon profitieren Jung und Alt gleichermaßen. Das belegt eine Studie von Wissenschaftlern des Karolinska-Instituts in Stockholm und der University of Eastern Finland aus dem Jahr 2015.

(blog.neuronation.com/de/kann-man-dem-geistigen-alterungsprozess-entgegenwirken/)

Sie stellten fest, dass eine Kombination von Kraft- und Ausdauertraining, gesunder Ernährung sowie regelmäßigem Gehirntraining die kognitiven Fähigkeiten der Teilnehmer um 25 Prozent steigern ließ. Krankenkassen empfehlen deshalb Gehirnjogging auch als Präventionsmaßnahme, beispielsweise um einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Bei ADHS-, Depressions- und Burn-out-Patienten werden die Übungen zudem therapiebegleitend eingesetzt. Heißt: Auch, wenn Gehirnjogging weder Erkrankungen verhindern noch heilen kann – schaden tut es sicher nicht, um die Gedächtnisleistung langfristig zu erhalten.

Kostenlos Online üben:

www.50plus.de/gesundheit/gehirnjogging.html

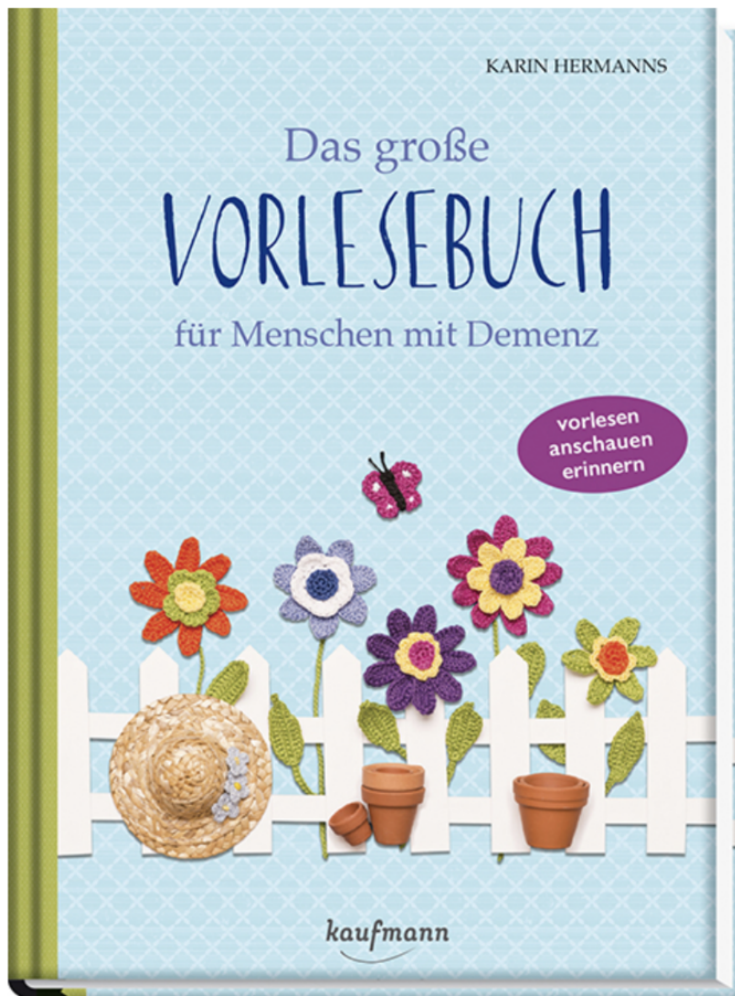
www.apotheken-umschau.de/Gehirnjogging

www.brain-fit.com

www.bernhard-gaul.de/spiele/spiele.php

5. Unser Buchtipp zum Jahreswechsel

Geschichten, Gedichte, Rätsel und viele Tipps - zum Vorlesen, Anschauen und Erinnern:



Angehörige oder Betreuungskräfte finden hier zu jeder Jahreszeit eine passende Geschichte, ein schönes Gedicht oder ein kniffliges Rätsel. Alle Texte wecken positive Emotionen und sind den Betroffenen eine Stütze, um sich vermeintlich Vergessenes wieder ins Gedächtnis zu rufen.

Die zahlreichen Fotos helfen, gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

www.buecher.de/shop/alzheimersche-krankheit/das-grosse-vorlesebuch-fuer-menschen-mit-demenz/hermanns-karin/

wecare24 bietet Senioren, verunfallte Personen und deren Angehörigen Unterstützung in den eigenen vier Wänden an. In einem persönlichen Beratungsgespräch wird gemeinsam der individuelle Betreuungs- und Pflegebedarf ermittelt und dabei natürlich die finanziellen Möglichkeiten jedes Einzelnen berücksichtigt.

LINKTIPP – Mit dem **wecare24-Pflegegradrechner** können Sie berechnen, welche Mittel Ihnen zur Entlastung zustehen: www.we-care-24.de/services/pflegegradrechner/
Weitere Informationen erhalten Sie unter www.we-care-24.de oder telefonisch unter 040 - 68 99 64 83.

Hier steht Ihnen Informationsmaterial zum Download bereit:

[Broschüre im pdf-Format](#)
[Website](#)
[Pflegebox](#)

Für Fragen oder eine telefonische Kontaktaufnahme, klicken Sie bitte auf folgenden Link und hinterlassen Sie eine Nachricht für einen Rückruf.
Wir werden uns schellstmöglich mit Ihnen in Verbindung setzen.

[Kontaktlink](#)

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien friedliche Feiertage und einen gelungenen Jahreswechsel!

Mit freundlichen Grüßen

Roland Rother & André Weber

wecare24

Wenn Sie dauerhaft den Pflegebrief abstellen möchten, senden Sie uns bitte eine Nachricht an:
mail@we-care-24.de.

wecare24
Schenkendorfstraße 22
22085 Hamburg
Tel. [040 - 68 99 64 83](tel:040-68996483)
Fax. [040 - 22 74 89 43](tel:040-22748943)
Email info@we-care-24.de
Web www.we-care-24.de

Mitgliedschaften: VHBP & GVN

