



Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit der Frühjahrsausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE bringen wir Ihnen einen bunten Strauß an interessanten Themen. Dabei geht es ganz viel um Bewegung, denn ein Spaziergang in der erwachenden Natur macht nicht nur Spaß, sondern Sie tun damit auch viel für Ihre Gesundheit. Mit einer gestärkten Gesamtkonstitution können Sie Stürze und daraus folgende Verletzungen besser vermeiden. Besonders der Oberschenkelhalsbruch ist gefürchtet – und das nicht ganz zu Unrecht. Wie Sie am besten vorbeugen und was bei der Heilung wichtig ist, lesen Sie im Innenteil. Schließlich beschäftigen wir uns noch mit dem berühmten Gläschen in Ehren und der Frage, wie viel Alkohol im Alter gesund ist.

Es grüßt Sie herzlich

Ihre

Anita Staiger-Fleig
Geschäftsführerin



MIT DEM FRÜHJAHR KOMMT MEHR BEWEGUNG INS LEBEN

Wir bringen Sie in Schwung

Die Tage werden wieder heller, die Natur blüht auf. Das Frühjahr macht es uns leicht, aktiv zu werden. Bewegung ist eines der besten Mittel, um im Alter gesund zu bleiben. Dabei unterstützt Sie auch die Sozialstation, beispielsweise wenn Sie eine Begleitung für den Spaziergang benötigen.

NACH KÖRPERLICHER BEWEGUNG strömt häufig ein Wohlgefühl durch unseren Körper. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt gesunden, aber auch chronisch kranken Menschen ab 65 Jahren, sich mindestens 2,5 Stunden

pro Woche zu bewegen. Körperliche Aktivitäten sind ein gutes Muskel- und Herz-Kreislauf-Training. Menschen, die sich bewegen, haben eine bessere Kondition und der Knochenapparat bleibt stabiler. Das ist besonders wichtig, um sich wieder zu fangen, wenn man stolpert. So kann also auch Stürzen vorgebeugt werden (siehe Innenseiten).

DIE MEISTEN MENSCHEN haben im Alter eine gesundheitliche Einschränkung. Dann gilt es, eine Bewegungsmöglichkeit zu finden, die dem angepasst ist. Das ist nicht immer einfach, wenn beispielsweise der frühere Lieblingssport nicht mehr möglich ist. Doch jeder kleine Schritt zählt, denn es gilt der alte Spruch „Wer rastet, der rostet!“.

KLEINE SCHRITTE IM ALLTAG ZÄHLEN

Häufig lässt sich mehr Bewegung auch im ganz normalen Alltag einbauen. Hier einige Anregungen:

- Sie sitzen gerade mehr als eine halbe Stunde? Stehen Sie einfach einmal auf und setzen Sie sich wieder – am besten gleich mehrmals hintereinander.
- Beim Telefonieren können Sie auf und ab gehen.
- Wann haben Sie das letzte Mal probiert, auf einem Bein zu stehen? Versuchen Sie es einmal – eine



Finden Sie den Sport, der zu Ihnen passt.

Schranktür oder ein Stuhl können Halt geben.

- Ein Spaziergang am Nachmittag tut gut – mal schneller, mal langsamer. Wobei immer gilt: laufen, ohne zu schnaufen. Und ein Schwatz sollte dabei sowieso möglich sein.
- Beim Fernsehschauen können Sie die Füße auf und ab bewegen und abwechselnd nach links und rechts kreisen.

IM RAHMEN unserer Beratungs- und Schulungsmöglichkeiten können wir Ihnen zur Vermeidung von Stürzen nützliche Tipps geben oder beispielsweise auch aufzeigen, wie Sie mehr Bewegung in das Leben Ihres zu pflegenden Angehörigen bringen. Wenn Sie selbst eine Begleitung bei Spaziergängen benötigen, können wir Ihnen ebenfalls weiterhelfen. |

➔ Rufen Sie uns an
unter 07722 1313.
Wir beraten Sie gerne!

Wir stellen uns vor

Lena Soutl |Altenpflegerin



Ich habe mich für die häusliche Pflege entschieden, weil ich alte und kranke Menschen zu Hause individueller pflegen und betreuen kann. Es macht mir große Freude, unsere Kunden im alltäglichen Leben zu unterstützen und dazu beizutragen, dass sie so lange wie möglich in ihrem gewohnten Zuhause bleiben können. Denn das wünschen sich die allermeisten. Seit Herbst 2018 arbeite ich bei der Sozialstation St. Marien und fühle mich hier sehr wohl. Davor war ich einige Jahre in einer stationären Einrichtung tätig, nachdem ich 2010 meine Ausbildung zur Altenpflegerin abgeschlossen hatte.