

Ein monatlicher Infobrief der Fachstelle für pflegende Angehörige HALMA e.V.



Informationen aus der Fachstelle



Termine und Veranstaltungen



Kulturangebote



Studie zu pflegenden Kindern



Unabhängige Patientenberatung



24-Stunden-Pflege



Entspannung und Entlastung

Informationen aus Ihrer Fachstelle für pflegende Angehörige



Beratungsstelle: Die Beratungsstelle ist wie gewohnt Montag bis Freitag 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr für Sie telefonisch erreichbar

Angehörigengruppen: Bis auf Weiteres finden die Treffen weiter online über Zoom statt. Treffen vor Ort werden gesondert für jede Gruppe bekannt gegeben.

Alltagsbegleiter: Sollten Sie Bedarf an der Entlastung durch einen Alltagsbegleiter haben, melden Sie sich bitte in der Beratungsstelle.

Termine und Veranstaltungen



Dialogform für pflegende Angehörige— kostenfreie Online-Veranstaltung

24. Juli 2021 10.30—14.15 Uhr

Anmeldung: <https://www.lfp.bayern.de/dialogforen/> oder 09621/9669-1603 oder -1604

Auszeiten für Pflegende und ihre Angehörigen mit Demenz

12. – 18. September 2021 in Oberelsbach

Weitere Informationen und Anmeldung unter: <https://www.vernetzung-mainrhoen.de/auszeit/auszeit-demenz> oder 09721 2087-220

19.—24. September 2021 in Obereisenheim

Weitere Informationen unter: www.paritaetischer-pflegedienst.de oder 09365-881007

Kultur für Menschen mit und ohne Demenz



Familienbilder in der Kunst,

ABSAGE 06. Juli 2021, Museum für Franken

Diese Veranstaltung muss wegen eingeschränkter Zugangsmöglichkeiten in Folge einer Baustelle **abgesagt werden**. Die Führung wird allerdings sobald es möglich ist, nachgeholt.

Kultur für Menschen mit und ohne Demenz



Chor für Menschen mit und ohne Demenz—Singen Sie mit!

Wir suchen für die Gründung eines Chores interessierte Sängerinnen und Sänger. In Kooperation von HALMA e.V. und der Sing- und Musikschule Würzburg mit der engagierten Musikpädagogin Frau Bruckner soll ein neuer Chor für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen entstehen. Ab September 2021 wird der Chor starten. Damit wir planen können und einen Überblick bekommen, wer mitmachen möchte, teilen Sie uns bitte Ihr Interesse bei HALMA e.V. mit. Ein Flyer ist diesem Infobrief beigelegt.

Musik im Kopf — kostenfreies Online-Konzert

11. Juli um 11.30 –12.30 Uhr Musik schafft was Worte oft nicht mehr vermögen. Sie öffnet die Tür zu Erinnerungen.

Information und Anmeldung unter: <https://desideriacare.de/musik-im-kopf/20210711-muenchen>

Verloren im Chaos — Kinder von an Demenz Betroffenen



Wenn Familienangehörige an Demenz erkranken, ist das immer belastend. Besonders gravierend aber sind die Auswirkungen auf Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Sie müssen damit fertig werden, dass ihr Vater oder ihre Mutter sich stark verändert und geistig abbaut – während sie selbst gerade ins Leben starten. Ein italienisches Forscherteam hat sich daher besonders mit den Belastungen dieser Personengruppe befasst. Die Erkenntnisse der Übersichtsstudie sollen den Forscher*innen zufolge dazu beitragen, das Bewusstsein für die oft „unsichtbare“ Situation von jungen Menschen zu schärfen, deren Mutter oder Vater an Demenz erkrankt ist. Akteure im Bereich der Demenzversorgung sollen so sensibilisiert werden, um die Unterstützung dieser besonderen Personengruppe zu verbessern. Zu den Ergebnissen der Studie kommen Sie hier: [https://digidem-bayern.de/kinder-von-demenz-betroffenen/?](https://digidem-bayern.de/kinder-von-demenz-betroffenen/?utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_campaign=digidem-bayern-science-watch-newsletter-12_12)

[utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_campaign=digidem-bayern-science-watch-newsletter-12_12](https://digidem-bayern.de/kinder-von-demenz-betroffenen/?utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_campaign=digidem-bayern-science-watch-newsletter-12_12)

Beratung und Unterstützung können pflegende Kinder unter folgenden Adressen erhalten: www.pausentaste.de und www.johanniter-superhands.de

Die unabhängige Patientenberatung (UPB)



Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland gGmbH (UPD) ist eine gemeinnützige GmbH. Im gesetzlichen Auftrag informiert und berät Ratsuchende in gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen, damit diese sich im Gesundheitswesen besser zurechtfinden, informierte eigene Entscheidungen treffen und ihre Rechte wahrnehmen können. Die Beratung kann telefonisch, vor Ort, online oder per Post erfolgen. Die Webseite und das Beratungstelefon stehen auch in türkischer und russischer Sprache zur Verfügung.

Kontakt: Tel. 0800-0117725 oder <https://www.patientenberatung.de/de>

Änderungen in der 24-Stunden-Pflege



Das Thema der Versorgung von pflege- und/oder betreuungsbedürftigen alten Menschen in ihrer Häuslichkeit beschäftigt die Gesellschaft schon seit Jahren. Das Gesundheitssystem baut dabei unter anderem auf Angehörige und/oder ehrenamtliche Dienste. Das höchste deutsche Arbeitsgericht in Erfurt entschied, dass einer 24-Stunden-Pflegekraft für ihre Tätigkeit der deutsche Mindestlohn, auch in Bereitschaftszeiten zusteht. Es gilt nun Konzepte zu entwickeln, die weder die bestehenden und funktionierenden Pflegesettings zerstören, noch prekäre Arbeitsbedingungen tolerieren, damit die Pflege durch ausländische Kräfte weiter bestehen kann. Mehr Informationen finden Sie unter: <https://www.tagesschau.de/inland/innenpolitik/pflegekraefte-mindestlohn-101.html>

Entspannung und Achtsamkeit für pflegende Angehörige



Mehrfachbelastung und emotionaler Druck können sich massiv auf Ihre Gesundheit und das seelische Wohlbefinden auswirken. Eine gute Möglichkeit, das körperliche Wohlbefinden zu steigern, ist die Durchführung von Übungen zur Entspannung. Durch regelmäßiges Üben von Entspannungsverfahren können Sie lernen, sich besser zu entspannen. Die genannte Webseite stellt Ihnen eine Reihe von gesprochenen Anleitungen als kostenfreie mp3-Audio-Dateien für zum Anhören bereit.

<https://www.pflegen-und-leben.de/staerken-sie-sich/hoeren-und-entspannen.html>

Entlastung für die Seele –Ratgeber für pflegende Angehörige



Der wertvolle Ratgeber wird von der BAGSO nun bereits in der 9. aktualisierten Ausgabe herausgegeben und ist in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung erstellt worden. Der Ratgeber beschreibt typische Herausforderungen, die sich aus dem Pflegealltag ergeben können, und zeigt Wege auf, wie ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen kann. Er ermutigt dazu, rechtzeitig Entlastung und Hilfen von außen in Anspruch zu nehmen und gibt eine Übersicht über konkrete Unterstützungsangebote.

Der Ratgeber kann kostenfrei unter bestellt werden unter <https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/entlastung-fuer-die-seele/> oder 0228 / 24 99 93-0.

INFOBRIEF



Tipps gegen Sommerhitze



Heiße Sommertage und Hitzewellen können für ältere Menschen sehr anstrengend und gesundheitlich belastend sein. Sie haben ein erhöhtes Risiko, hitzebedingte gesundheitliche Probleme zu entwickeln. Ein Flüssigkeitsmangel durch vermehrtes Schwitzen oder nicht ausreichendem Trinken können schnell zu Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen und Verwirrtheit führen. Die Seite <https://www.pflege-praevention.de/tipps/sommerhitze-pflegebeduerftige/> der Stiftung Zentrale für Qualität in der Pflege. Viele Tipps sind gut bekannt, aber es ist dennoch sinnvoll bei Hitze die gewohnten Abläufe anzupassen. Ein Ausschnitt aus den Ratschlägen:

- Bleiben Sie bei Hitze möglichst in der Wohnung
- Nutzen Sie die kühleren Morgen- und Abendstunden für einen Spaziergang
- Verwenden Sie draußen eine leichte Kopfbedeckung
- Nutzen Sie Grünflächen und Plätze am Wasser für eine Abkühlung draußen
- Lüften Sie abends, nachts oder am frühen Morgen
- Halten Sie Türen und Fenster tagsüber geschlossen und beschatten diese mit Jalousien oder Vorhängen
- Bieten Sie mind. 1,5—2 Liter Flüssigkeit täglich an. Ein Trinkprotokoll kann ggf. sinnvoll sein. Auch wasserreiches Obst und Suppen, Kaltschalen usw. können hier beitragen.

Schlussgedanke



Wachsen lassen,
sein lassen,
ausgelassen,
überlassen ... -
verlassen,
was nicht glücklich macht. (Beat Jan)

Bleiben Sie zuversichtlich und gesund – wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen!

Ihr HALMA Team

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Diesen Infobrief schicken wir ohne Auftrag durch Sie an die uns bekannte E-Mail-Adresse oder Postanschrift. Möchten Sie diesen Infobrief nicht mehr erhalten, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an info@halmawuerzburg.de oder rufen Sie uns an. Wir nehmen Sie dann sofort aus dem Verteiler heraus.

Bildnachweis: istock, M. Röhm