

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



Informationen aus der Fachstelle



Termine und Veranstaltungen



Kulturangebote



Informationen Demenz



Informationen Pflege



Die bunte Ecke

Informationen aus Ihrer Fachstelle für pflegende Angehörige



Beratungsstelle: Die Beratungsstelle ist wie gewohnt Montag bis Freitag von 08:00 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.

Hygienekonzept: Unsere Konzepte wurden der aktuellen Situation angepasst. Für Beratungen und Hausbesuche gilt nun **3-G-plus**, alle Personen müssen demnach **geimpft**, **genesen** oder durch einen PCR-Test **getestet** worden sein. Die aktuellen Konzepte finden Sie auf unserer Homepage.

Termine und Veranstaltungen



Online—Buchvorstellung „Herausforderung angenommen“

11. November 2021 19.00 Uhr

„Herausforderung angenommen!“ ist ein Buch über das Ehepaar Beni und Rolf, von denen der eine, Beni, an Demenz erkrankt ist. Beide beschreiben, unterstützt von Peter Wißmann, wie die Demenz ihren Alltag verändert hat, aber nicht ihr Leben ausmacht und bestimmt. In einer Online Veranstaltung wird das Buch, ein dazu entstandener Song und ein Musikvideo vorgestellt. Die Buchvorstellung findet in Zoom statt, eine Anmeldung ist notwendig. Weitere Informationen und Anmeldung unter: <https://herausforderung-angenommen.com/>

Termine und Veranstaltungen



ONLINE-Themenabend: Ich möchte einfach nur noch meine Ruhe

22. November 2021 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Viele pflegende Angehörige fühlen sich wie in einem "Hamsterrad" gefangen. Durch die Sorge um den Menschen mit Demenz bleiben Arbeit, Familie, Freunde und die eigene Fürsorge auf der Strecke. In diesem Vortrag werden nicht nur Entlastungsangebote aufgezeigt, vielmehr werden die Teilnehmer ermutigt, ihre inneren Stärken zu mobilisieren.

Anmeldung unter <https://bit.ly/3qlpKuF>

Online – Vortrag: Basale Stimulation bei Menschen mit Demenz

29. November 2021 16.00 - 17.30 Uhr

In dem kostenfreien Vortrag geht es um folgende Inhalte: Mit welchen Mitteln kann die Wahrnehmung gefördert und können die Sinne stimuliert werden? Welche Möglichkeiten gibt es, um die Sinne anzuregen?

Bitte melden Sie sich unter bdu@4main.de oder telefonisch unter 06021/4511117 oder 09371/6694920 an

Kultur für Menschen mit und ohne Demenz



Sinnesorientierter Ausstellungsbesuch für Menschen mit und ohne Demenz

19. November 2021 15.00—16.30 Uhr

Städtische Sammlung im Museum im Kulturspeicher

Thema: Natur in der Kunst

Anschließendes Beisammensein bei Kaffee und Gebäck und Möglichkeit zum kreativen Arbeiten

Anmeldung erbeten unter:

E-Mail: sophia.kippes@stadt.wuerzburg.de oder

Mobiltelefon: 01575 1679961

Auch kurzfristiges Anmelden am Tag selbst oder spontanes Kommen ist möglich!

Kosten: 7 Euro pro Person

"Musik im Kopf"-Konzert "American Christmas"

28. November 14.00 - 15.00 Uhr

Die amerikanische Entertainerin Linda Jo Rizzo stimmt Sie mit Gospeln und Weihnachtsliedern auf die kommende Weihnachtszeit ein. Das Konzert kann online kostenfrei über folgenden Link <https://www.youtube.com/watch?v=uQUOPhtR9wk> verfolgt werden.

Informationen Demenz



Höheres Demenzrisiko bei niedriger Schlafdauer

Im Rahmen einer Untersuchung kamen die Forscher zu dem Ergebnis, dass bei einer Schlafdauer von sechs Stunden oder weniger im Alter von 50 und 60 Jahren im Vergleich zu einer normalen Schlafdauer (7 Stunden) ein höheres Risiko vorliegt, an einer Demenz zu erkranken. Eine anhaltend kurze Schlafdauer im Alter von 50, 60 und 70 Jahren war im Vergleich zu einer anhaltend normalen Schlafdauer mit einem um 30% erhöhten Demenzrisiko verbunden – und zwar unabhängig von soziodemografischen, verhaltensbezogenen, kardiometabolischen und psychischen Faktoren. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine kurze Schlafdauer in der Lebensmitte mit einem erhöhten Risiko für eine später auftretende Demenz verbunden ist. Weitere Informationen finden Sie unter <https://bit.ly/3c16pXf>

Sensorische Stimulation kann Schlafqualität verbessern

Bei Voranschreiten der demenziellen Erkrankung treten oftmals Schlafstörungen auf, welche nicht nur Einfluss auf den Menschen mit Demenz, sondern auch auf deren Angehörige haben können. Wissenschaftler untersuchten daher Möglichkeiten, die Schlafqualität von Menschen mit Demenz zu verbessern. Eine gezielte Anregung der Sinne tagsüber konnte als nicht-medikamentöses Verfahren identifiziert werden, den Tag-Nacht-Rhythmus stabilisierend zu beeinflussen. Demnach können bereits 30 Minuten Lichttherapie täglich dazu beitragen, nächtliches Erwachen sowie die Zeit bis zum Einschlafen zu verringern und somit die Schlafdauer und –qualität bei Menschen mit moderater bis schwerer Demenz zu erhöhen. Weitere Informationen finden Sie unter <https://bit.ly/3C1RM0n>

Informationen Pflege



„Wir pflegen“ steht für die Interessen und Rechte pflegender Angehöriger und Freunde ein, auf Bundes-, Länder- und Regionalebene und führt unterschiedliche Organisationen und Initiativen zusammen.

Zu den Zielen gehört unter anderem, bestehenden lokalen und regionalen Initiativen mehr politisches Gewicht zu verleihen, pflegenden und begleitenden Angehörigen zu mehr Wertschätzung und Mitspracherecht zu verhelfen sowie vorhandene Angebote bekannter zu machen. Ein Projekt von „Wir pflegen“ ist die Entwicklung und kostenfreie Bereitstellung einer APP- gestützte Selbsthilfelösung, welche die klassische Selbsthilfe vor Ort ergänzt und unterstützt. Die APP **in.kontakt** ist für Smartphones und Tablets (Android und IOS) verfügbar und bietet pflegenden Angehörigen einen Weg aus der häufig erlebten Isolation. Mehr Informationen unter <https://www.wir-pflegen.net/> und zur App <https://in-kontakt.online/#/>

Die bunte Ecke



Gedächtnistraining

23. Doppelte Buchstaben gesucht

Finden Sie die neun Buchstaben, die im Raster doppelt vorkommen. In die richtige Reihenfolge gebracht, ergibt sich das gesuchte Lösungswort.

Doppelte Buchstaben:

Lösungswort:

(Tipp: Das Lösungswort beginnt mit dem 4. Buchstaben des Alphabets)

A	X	P	E	S		H
D		C	U	J	n	V
t	K		f	N		q
O	G	i	S	W	O	D
R		E	Z		r	L
B	M		P	Y	K	T

Dieses Gedächtnistraining stammt aus der kostenfreien Broschüre Gingium Gedächtnistrainer: Das ganzheitliche Gedächtnistraining in Kooperation mit dem Bundesverband für Gedächtnistraining e.V. Weitere Übungen gibt es auch online unter: <https://www.gingium.de/online-gedaechtnistrainer.html> oder die Broschüre zum herunterladen <https://www.gingium.de/assets/files/gedaechtnis-trainer.pdf>



Novembertag

Nebel hängt wie Rauch ums Haus,
Drängt die Welt nach innen.
Ohne Not geht niemand aus,
Alles fällt in Sinnen.
Leiser wird die Hand, der Mund,
Stiller die Gebärde.
Heimlich, wie auf Meeresgrund
Träumen Mensch und Erde. (Christian Morgenstern)

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: adobestock, pixabay,