

Infobrief VI für pflegende Angehörige Februar 2021

Liebe Angehörige,

Der Februar ist ein Durchhalte Monat. Der Winter ist noch nicht vorbei, man hat ihn aber schon ein wenig satt. Der Frühling zuckt zwar ab und an, kommt aber noch nicht richtig aus dem Bett. Eine bunte Abwechslung bot im Februar der Fasching. Dies findet dieses Jahr aber öffentlich nicht statt.

Auch in der Corona-Pandemie müssen wir alle noch weiter durchhalten. In diesem Informationsbrief möchten wir Ihnen wieder Aktivitäten und Neuigkeiten nennen, die sich vorwiegend online abspielen. Dennoch versuchen wir Ihnen eine möglichst bunte Palette anzubieten, die Ihnen Abwechslung, Unterhaltung und Informationen bieten kann.

In der Veranstaltungsreihe „MDK im Dialog“ gibt es im Februar ein informatives Online-Seminar für pflegende Angehörige.

Neben der Pflege und Versorgung Ihres Angehörigen ist es wichtig, dass Sie für sich selbst sorgen. Gerne möchten wir Ihnen die Angehörigenampel des digiDem-Bayern-Projekts vorstellen. Sie verdeutlicht Ihnen, dass es wichtig ist etwas für sich selbst zu tun. Der Anstoß für diese Umsetzung fällt aber oft schwer. Die Angehörigenampel des digidem-Bayern-Projekts, welche wir im Infobrief vorstellen, kann ihnen schwarz-auf-weiß verdeutlichen wie groß ihre individuelle Belastung ist. Dadurch soll eine Motivation zur Veränderung der Lebenssituation gegeben werden.

Die Veranstaltungen des Projekts „Kultur für Menschen mit und ohne Demenz“ können hoffentlich in den Sommermonaten wieder angeboten werden. Bis dahin haben wir einen spannender „Internetfund“ für Sie: Es gibt im Internet eine interessante Seite des Wallraf-Richartz-Museums aus Köln, auf der „Kunst zum Hören“ angeboten wird. Dies kann die Zeit bis zum nächsten „echten Museumsbesuch“ vielleicht überbrücken.

Weiterhin stellen wir Ihnen zwei Podcasts, einen Blog einer Angehörigen und TV-Tipps zum Thema „Demenz“ vor.

1. Termine

Beratungsstelle:

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

Angehörigengruppen:

Alle Angehörigengruppen finden im Februar und März nicht als Treffen vor Ort statt. Über zoom bieten wir Ihnen dennoch die Möglichkeit zu einem Online-Austausch. Die jeweiligen Gruppenleitungen setzen sich dazu mit Ihnen rechtzeitig in Verbindung.

MDK im Dialog – Pflegende Angehörige

Online-Veranstaltung am 25.02.2021 17.00 bis 19.00 Uhr

In der Veranstaltung „MDK im Dialog –Pflegende Angehörige“ werden u.a. folgende Fragen beantwortet:

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und welche praktischen Kenntnisse benötigen Sie für die tägliche Pflege Ihres Angehörigen?

Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich von unseren Experten durch den Leistungsdschungel lotsen.

Weitere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.mdk-bayern.de/aktuelles/veranstaltungen/mdk-im-dialog/>

2. Wie belastet bin ich? Die Angehörigenampel

Gesünder leben, besser auf sich achten - das nehmen sich zum Jahresbeginn viele Menschen vor. Für eine Personengruppe ist das jedoch besonders schwierig: Pflegende Angehörige denken häufig zu wenig an sich selbst. Dabei sind gerade sie oftmals hohen Belastungen ausgesetzt. Um ihnen die eigene Situation bewusst zu machen, hat das Demenz-Forschungsprojekt digiDEM Bayern ein neues, kostenloses Online-Angebot entwickelt: die Angehörigenampel. Die digiDEM Bayern-Angehörigenampel zielt darauf ab, pflegenden Angehörigen den Grad ihrer persönlichen Belastung zu verdeutlichen. Anhand von zehn Fragen, zum Beispiel zur körperlichen Erschöpfung und zur Lebenszufriedenheit, erfahren Angehörige, wie es um ihre individuelle Situation bestellt ist. Das Ergebnis - grün, gelb oder rot - enthält eine Empfehlung für die nächsten Schritte und gibt dadurch einen Anstoß zur Veränderung der Lebenssituation. Der kostenlose und anonyme Online-Selbsttest wird in vier Sprachen (deutsch, englisch, türkisch, russisch) angeboten.

Die Angehörigenampel können Sie erreichen unter:

<https://digidem-bayern.de/angehoerigenampel/>

3. Informationen zur Corona-Schutzimpfung

Das Universitätsklinikum Würzburg bietet Ihnen Informationen zur Corona-Schutzimpfung in Form von Vortrags-Aufzeichnungen an. Verschiedene Professoren vermitteln Wissen zum Ablauf der Impfung, der Wirkungsweise und der Priorisierung. In der Mediathek des UKWs sind die kurzen Filme abrufbar:

<https://www.ukw.de/presse/mediathek/>

4. Kunst im Ohr – Gemälde zum Hören

Viele von Ihnen sehnen sich bestimmt nach dieser langen Pause nach Kultur und Kunstgenuss. Leider sind die Museen, Theater, Konzertbühnen und Kinos immer noch geschlossen. Die Veranstaltungen des Projekts „Kultur für Menschen mit und ohne Demenz“ konnten auch schon lange nicht mehr angeboten werden. Da sind kreative Ideen im Bereich Kulturvermittlung gefragt.

Kunst kann man nicht hören? Denkste! Im Wallraf-Richartz-Museum Köln gibt es Gemälde, die ihre fantastischen Geschichten erzählen.

Der Autor Ralph Erdenberger hat für das WDR-Kinderradioprogramm und das Wallraf-Richartz-Museum 18 spannende Hörspiele geschrieben. Obwohl die Zielgruppe eigentlich Kinder ist, nehmen diese sehr gut produzierten Hörspiele auch erwachsene Hörer mit und lassen sie in die Bilder eintauchen.

Das Angebot des Museums können Sie unter folgender Adresse abrufen:

<http://bit.ly/3p4OfaW>

5. Der BAGSO-Podcast "Zusammenhalten in dieser Zeit"

Der Alltag hat sich in kürzester Zeit massiv verändert, gewohnte Aktivitäten sind weggefallen, Begegnungen mit anderen sind kaum noch möglich, viele sorgen sich um ihre Angehörigen und ihre eigene Gesundheit. Der BAGSO-Podcast behandelt Themen, die für ältere Menschen in Zeiten der Corona-Pandemie besonders drängend sind. Seit April 2020 vermittelt er verständlich Informationen, gibt Tipps und berichtet von guten und ermutigenden Beispielen, die Älteren dabei helfen, gut durch diese Zeit zu kommen.

Zum Podcast kommen Sie auf folgender Seite:

<https://www.bagso.de/corona-pandemie/zusammenhalten-in-dieser-zeit-ein-podcast-der-bagso/>

6. Erfahrungsberichte – Lachen mit und trotz Demenz

Peggy Elfmann berichtet in ihrem Blog „Alzheimer und wir“ über die Alzheimer-Erkrankung ihrer Mutter und wie sie und ihre Schwester damit umgehen. Besonders wichtig ist ihr auch die Sichtweise der Kinder. Frau Elfmann zeigt in ihrem Blog u.a. auf wie ihr Humor und das gemeinsame Lachen mit ihrer Mutter geholfen haben mit der Situation etwas „leichter“ umzugehen.

<https://alzheimerundwir.com/>

Frau Elfmann hat zudem mit Anja Kälin und Isabel Hartmann von Desideria Care e.V. zusammen einen Podcast für Angehörige von Menschen mit Demenz aufgelegt. Der Podcast heißt „Leben, Liebe, Pflegen – Der Podcast zu Demenz und Familie“. Die einzelnen Beiträge sind äußerst hörenswert.

<https://desideriacare.de/podcast>

Februar

O seliger Anfang Februar!
Es steigt das Jahr.
Die Sonne kehrt zurück, und länger bleibt das Licht.
Ich fühle mich von stiller Kraft durchfeuert,
Die rinnend weit mir das Geblüt durchflucht,
Ich treibe wachsend Ring und Schicht,
Ich werd' erneuert.

Ernst Lissauer . 1882-1927



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

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