

Nachrichten

Neuigkeiten Termine
Einblicke Infos

08/2018



von Ihrer Familien- und Krankenpflege Witten

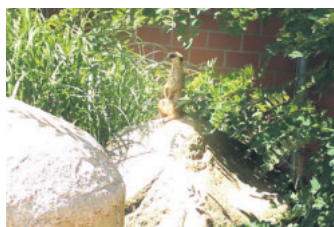
Präriehunde entzückten Ausflügler



Da hat das Team um **Christoph Schmidt** einmal mehr ins **Schwarze** getroffen: Nicht nur die Flora begeisterte die Ausflügler (Rosensfest im Westfalenpark), sondern auch die Fauna erheiterte die Truppe.

Besonders die mit den Eichhörnchen verwandten Präriehunde haben es den

Besuchern angetan. Der Tierpark in Bochum ist sehr empfehlenswert, weil dieser absolut gepflegt, schön



gestaltet und nicht zu groß sei, so die einhellige Meinung. Im August geht es wieder weiter. Wir besuchen den Botanischen Garten der Ruhr-Universität Bochum und die 595. Wittener Zwiebelkirmes.

Bitte kontaktieren Sie uns für weitere Infos: **Christoph Schmidt** (☎ 940 40 15).

Café Atempause

Einmal im Monat findet donnerstags von 10 bis 11.30 Uhr das Café Atempause statt: ein Frühstückstreff für Angehörige von Demenzpatienten. Aufgrund der Sommerferien findet der nächste Termin am **6. September** statt. Anmeldungen nimmt **Rebecca Mensah** (Pflegedienstleitung) unter ☎ 707 68 30 entgegen. Außerdem steht sie für weitere Informationen zur Verfügung.

Essen auf Rädern: Schon probiert?

Sogar eine 107-Jährige Kundin habe wir diesen Monat mit unserem Essen begeistern können. Gerne haben wir für zwei Wochen die Urlaubsvertretung für die Schwiegertochter und Familie übernommen, die sonst für das Mittagessen sorgen. So freute sich unsere älteste Kundin täglich über unsere Besuche.

Apropos täglich: Jeden Tag liefern wir rund 180

Menüs aus. Unser Service ist flexibel: Ob Sie Ihr Essen täglich bekommen oder nur an einzelnen Tagen wollen.



Alle Mahlzeiten werden frisch zubereitet: Auch vegetarische Mahlzeiten und Sonderkostformen oder passierte Speisen finden Sie in unserem Menüangebot (auch Diabetiker geeignet).

Rita Pohl nimmt gerne Ihre Bestellung unter ☎ 940 40 10 entgegen. Oder schauen Sie auf die Website: www.familienkrankenpflege-witten.de

Verstärkung gesucht: Pflegekräfte sowie exam. Alten- und Krankenpfleger/in

Der Bereich „Ambulante Pflege“ wird derzeit besonders stark nachgefragt. Daher suchen wir Verstärkung: Wer Interesse hat, kann sich ab sofort bei **Renate Lilienthal** (☎ 940 40 17 in Stockum) und **Christian Müller** (☎ 713 18 in Herbede) telefonisch melden. Weitere Informationen gibt es auch auf der Homepage

www.familienkrankenpflege-witten.de



Trinken nicht vergessen!

Es ist wieder ein richtiger Sommer mit viel Sonne und Zeit zum Schwitzen!

An heißen Tagen sollte man an Getränkezufuhr nicht sparen: Mineralwasser, Trinkwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Obst- und Fruchtsaftschorlen sind ideale Erfrischungen, um Flüssigkeitsverluste auszugleichen und den Mineralstoffhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Wer nicht auf eine reichliche Flüssigkeitsaufnahme bei sommerlichen Temperaturen achtet, dessen Organismus spielt nach kurzer Zeit verrückt. Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme können dann unange-

nehme Folgen sein.

Mehr und regelmäßig trinken, empfiehlt die Verbraucherzentrale NRW. Anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit sollten es täglich schon sein, um den Wasserhaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten. An heißen Tagen oder bei großen Anstrengungen braucht der Körper jedoch mehr: Je nach Körpergröße und Aktivität kann der Flüssigkeitsbedarf auf Drei- bis Vierfache ansteigen. Regelmäßiges Trinken ist wichtig, um die beim Schwitzen ausgeschiedenen Mineralstoffe zu ersetzen. Am besten sollte man morgens mit einem großen Glas Leitungswasser



in den Tag starten, um das nächtliche Schwitzen auszugleichen. Dann über den Tag verteilt regelmäßig trinken, möglichst bevor ein Durstgefühl auftritt und der Mund trocken ist. Hände weg von eisgekühlten Erfrischungsgetränken: Sie löschen den Durst nur kurzfristig und können außerdem Magenbeschwerden hervorrufen. Eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr beugt Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufproblemen vor.

Schöner Tag

wie schön es regnet
heute regnet

ohne heftigkeiten
ohne hinterlist
fast vornehm
ein echter
gentleman-regen
schöner als heute kanns
auch morgen nicht regnen

Kurt Marti (1921-2017)
Schweizer Pfarrer und Schriftsteller.

So erreichen Sie uns:

Ambulante Pflegedienste

Stockum

Wullener Feld 34
58454 Witten
Tel. 0 23 02/9 40 40-0

Herbede

im RATHAUS der MEDIZIN/
Bürgermeisterhaus
Wittener Straße 2
58456 Witten
Tel. 0 23 02/7 13 18

Tagespflegeeinrichtung

Stockum

Wullener Feld 34
58454 Witten
Tel. 0 23 02/70 76 830

Essen auf Rädern-Service

Tel. 0 23 02/9 40 40-10

www.familien-krankenpflege-witten.de

V.i.S.d.P.: Volker Rumpel, Familien- und Krankenpflege e.V. Witten

