

Nachrichten

Neuigkeiten Termine
Einblicke Infos

6/2016



von Ihrer Familien- und Krankenpflege Witten

Bürgertag: Leckere Durstlöcher erfrischen interessante Gespräche

Die Sonne schien, die Stadt war voll: Bei der dritten Auflage des Bürgertages in Witten war auch das Team der Familien- und Krankenpflege in der Innenstadt vertreten.

„Unser Stand war gut besucht und wir hatten viele gute Gespräche“, sind sich Rita Pohl und Christoph Schmidt einig, die den ganzen Tag über gemeinsam mit Geschäftsführer Volker Rumpel, Rebecca Mensah, Nancy Schumacher, Susanne Latton



Foto: Barbara Zabka

und Renate Lilienthal und Kevin Burgardt über das abwechslungsreiche und umfangreiche Angebot informierten. Doch nicht nur das: So gab es beispielsweise Gymnastik-Übungen mit Susanne Latton wie es beispielsweise in der Tagespflege auf dem Programm steht oder auch Infos zum Thema Dehydration. Aber auch hier stand nicht nur die Theorie im Vordergrund: Leckeres Obst sorgte für die praktische Anwendung.



Fachsimpelei unter FuK-Experten: Renate Utzke (Station Herbede) und Volker Rumpel (Geschäftsführer) im regen Austausch untereinander.



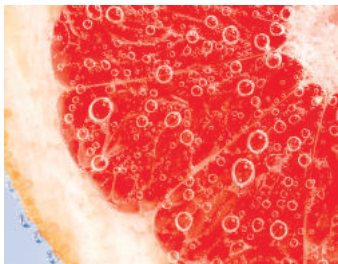
Café Atempause

Einmal im Monat findet donnerstags von 10 bis 11.30 Uhr das **Café Atempause** statt: ein Frühstückstreff für Angehörige von Demenzpatienten. Der nächste Termin ist nach der Sommerpause am **7. Juli**. Anmeldungen nimmt Rebecca Mensah (Pflegedienstleitung) unter ☎ 707 68 30 entgegen.



Der Körper braucht genügend Wasser!

Noch haben die Temperaturen die 30-Grad-Marke nicht geknackt. Doch sicherlich werden die derzeitigen Wetter-Kapriolen im Lauf der nächsten Zeit auch ein paar heiße Tage in den Ennepe-Ruhr-Kreis bringen. Gerade dann braucht der Körper



genügend Flüssigkeit, um fit zu bleiben. Schon beim Bürgertag hat das Team der Familien- und Krankenpflege Tipps und Leckereien für die Besucherinnen und Besucher parat. Gerade ältere Menschen trinken häufig zu wenig – und riskieren gesundheitliche Probleme.

• Was trinken? Das beste Getränk ist und bleibt Wasser. Alternativ können Sie auch auf Früchte- und Kräutertees zurückgreifen. Säfte sind als Schorle erlaubt.

• Wie viel trinken? Als Richtwert gilt: Gesunde Senioren sollten zwei Liter pro Tag trinken. Bei hohen Temperaturen benötigt der Körper mehr Flüssigkeit. Ältere Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen besprechen ihre Trinkmenge am besten mit ihrem Arzt.

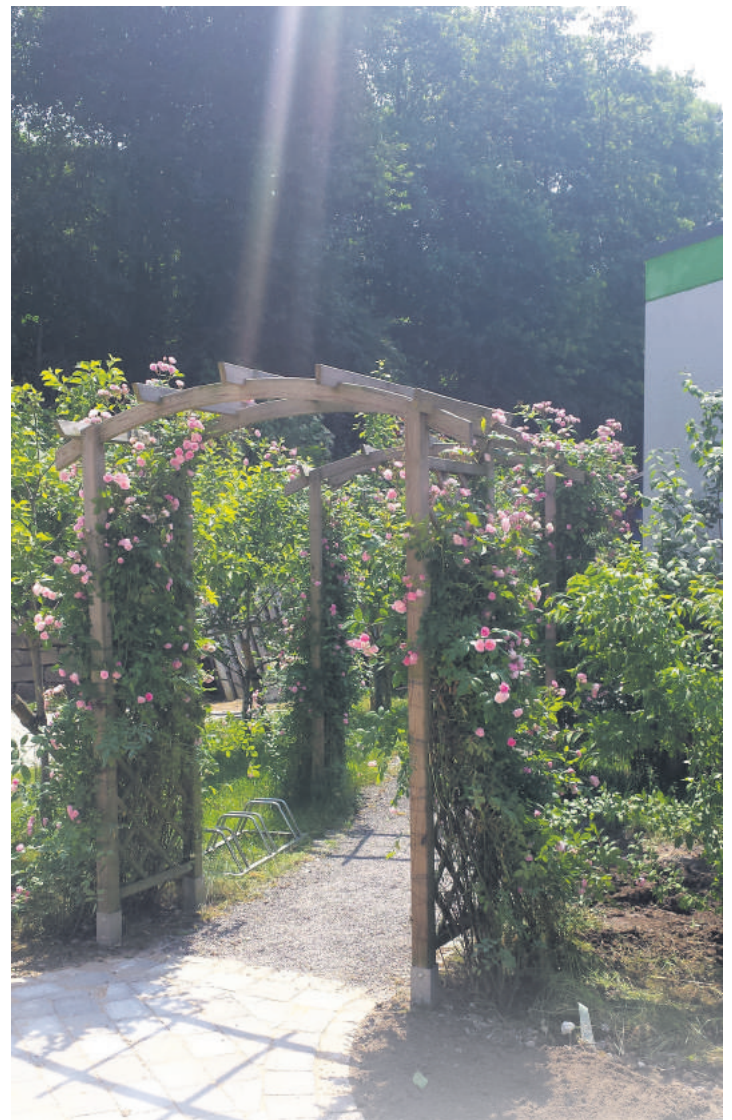
• Kleine Rituale helfen: Direkt nach dem Aufstehen einen großen Schluck trinken. Stellen Sie schon morgens die 1,5-Liter-Flasche für den ganzen Tag an einer Stelle auf, an der sie häufig vorbeikommen.

• Wasserhaltige Lebensmittel wie beispielsweise Melone, Gurke und Tomate helfen, den Flüssigkeitsbedarf schon beim Essen zu decken.

Aphorismus zum Thema Sonne:

So viel sich auch um und mir ändre: Dieselbe Sonne, die mich als Kind bestrahlte, sieht unverändert mich jetzt an.

Jean Paul (1763-1825)
eigentlich Johann Paul Friedrich,
deutscher Dichter, Publizist und Pädagoge



Der Rosenbogen blüht: Einladend leuchtet er den Gästen den Weg in den Garten. Bald wird auch wieder der ganze Garten zur Verfügung stehen. Planmäßig geht es mit der Groß-Bau-

stelle voran, so dass es keine großen Verzögerungen mehr geben sollte. Denn die Neueröffnung des Anbaus steht für Mitte Juni auf dem Programm. Der Sommer kann kommen!

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

