

Nachrichten

Neuigkeiten Termine
Einblicke Infos

7/2021



von Ihrer Familien- und Krankenpflege Witten

Erinnerungsfahrten müssen weiter pausieren

Auch wenn die Inzidenz für den Ennepe-Ruhr-Kreis und damit auch für Witten niedrig wie lange nicht mehr ist, so setzen die Verantwortlichen der Familien- und Krankenpflege Witten alles auf die Karte „Sicherheit geht vor“.

So werden auch in diesem

Jahr die Erinnerungsfahrten wegen Corona pausiert.

Mittlerweile hat sich die Lage merklich entspannt und viele Einschränkungen des täglichen Lebens konnten aufgehoben werden. Dennoch sind Ausflugsfahrten wie in der Vergangenheit noch nicht wieder zu realisie-

ren. „Vor allem müssen wir die Gesundheit und Sicherheit unserer Gäste jederzeit gewährleisten“, betont das Team der Erinnerungsfahrten: Ulla Engelbrecht und Christoph Schmidt arbeiten aber fieberhaft daran, dass die beliebten Ausflüge bald wieder stattfinden können.



Ein Besuch bei der Gemüsescheune Hattingen



Eine Fahrt mit der Schwalbe



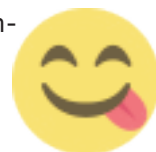
Ausflug zum Westfalenpark

Einmal um die ganze Welt – und ein Stückchen weiter

Die Erde ist zwar rund, allerdings keine perfekte Kugel. Am Nord- sowie am Südpol ist die Erde etwas abgeflacht. Je nachdem wo man misst, ergibt sich also ein anderer Erdumfang. Jedes Schulkind lernt aber, dass der Erdumfang entlang des Äquators in etwa 40.000 Kilometer beträgt.

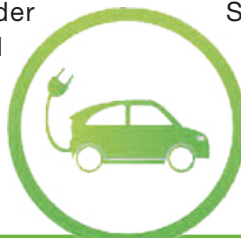
Das Team von Essen auf Rädern fährt mehr als einmal um die ganze Welt: Genau genommen sind es jährlich 52.000 Kilometer. Und da das Thema Nachhaltigkeit bei der Familien- und Krankenpflege groß geschrieben wird, ist E-Mobilität nicht

nur ein Thema, sondern wird auch praktisch umgesetzt: Mit den E-UPs bietet ein kleines Auto den Fahrerinnen und Fahrern Komfort, Sicherheit, Fahrfreude und einen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Apropos: Alle Mahlzeiten werden täglich frisch



zubereitet und heiß ausgeliefert. Auch vegetarische Mahlzeiten und Sonderkostformen finden Sie im Menüangebot; auch für Diabetiker geeignet ist.

Rita Pohl nimmt gerne die Bestellung (☎ 940 40 10) entgegen. Oder schauen Sie selbst: www.familienkrankenpflege-witten.de





Wieder gemeinsam Zeit verbringen

Ein Stückchen Normalität ist wieder eingekehrt: In beiden Standorten der Tagespflege – Wullener Feld und Am Mühlengraben – dürfen die Gäste wieder beisammen sein.

Die geimpften Gäste genießen wieder von 8 bis 15.30 Uhr ihre gemeinsame Zeit: Zeit zum Singen, Zeit zum Spielen auf der Terrasse und das gemeinsame Essen. Außerdem dürfen sie wieder „Mensch-ärgere-dich-nicht“ gemeinsam spielen.

Und dennoch: So groß die Freude über ein bisschen Normalität ist, umso achtsamer sind alle. Und dies gilt nicht nur für den Bereich der Tagespflege, sondern auch für die Ambulante Pflege als auch für das Team von Essen auf Rädern: „Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden weiterhin regelmäßig getestet“, so die Verantwortlichen. „Außerdem werden nach wie vor FFP2-Masken getragen und auch die Hygieneregeln werden beachtet.“



GENUG TRINKEN

Generell wird empfohlen, täglich zwischen 1,5 und 2 Liter Flüssigkeit aufzunehmen.

REGELMÄSSIG TRINKEN

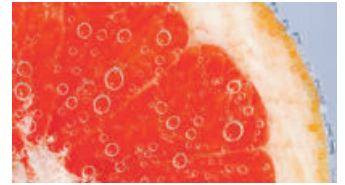
Achten Sie darauf, dass Sie in regelmäßigen Abständen mit Flüssigkeit versorgen. Wer den ganzen Tag über nichts trinkt, kann das Flüssigkeitsdefizit nicht durch das Trinken einer großen Wasserflasche am Abend ausgleichen. Idealerweise sollten Sie jede Stunde ein kleines Glas Wasser (150 Milliliter) trinken.

DAS RICHTIGE TRINKEN

Am besten geeignet ist Leitungswasser oder Mineralwasser, da es den Durst effektiv löscht und keine Kalorien enthält. Daneben sind ungesüßte Kräutertees gute Durstlöcher. Wem etwas mehr Geschmack wichtig ist, für den sind verdünnte Gemüse- und Fruchtsäfte empfehlenswert.

WASSER AUFPEPPEN

Wenn Sie nicht so gerne Wasser trinken, können Sie das leicht ändern: Geben Sie einfach ein paar Zitronen- oder Orangescheiben ins Wasser, schon bekommt es einen fruchtigen und erfrischenden Geschmack. Gut geeignet sind außerdem auch Zitronenmelisse sowie frische Pfefferminze.



FLÜSSIGKEITSDEFIZIT AUSGLEICHEN

Während der Nacht verliert der Körper etwa einen halben Liter Flüssigkeit. Aufgrund des Wasserverlustes wacht man morgens häufig mit einem Durstgefühl auf. Damit Sie optimal in den Tag starten, sollten Sie das über Nacht entstandene Flüssigkeitsdefizit direkt am Morgen durch ein großes Glas Wasser oder verdünnten Fruchtsaft ausgleichen.

OBST ESSEN

Vielen Menschen fällt es nicht leicht, genügend zu trinken. Allerdings kann man den Flüssigkeitshaushalt verbessern, indem man verstärkt zu wasserreichen Lebensmitteln greift. Dazu zählen auch Tomaten und Gurken.

MINERALSTOFFE AUFFÜLLEN

Wer schwitzt, verliert nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe. Eine Gemüsebrühe oder ein leicht gesalzener Tee in Kombination mit einer gesunden Ernährung reichen aus, um den Mineralstoffhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen

www.gesundheit.de

So erreichen Sie uns:

Tagespflegeeinrichtung

Tagespflege Wullener Feld

Wullener Feld 34
58454 Witten

☎ 0 23 02 / 70 76 830

Tagespflege Am Mühlengraben

Wetterstraße 8
58453 Witten

☎ 0 23 02 / 70 700-11

Ambulante Pflegedienste

Pflegedienst Wullener Feld

Wullener Feld 34
58454 Witten

☎ 0 23 02 / 94 040-0

Pflegedienst Am Mühlengraben

Wetterstraße 8
58453 Witten

☎ 0 23 02 / 70 700-20

Essen auf Rädern

Zentrale Wullener Feld

Wullener Feld 34
58454 Witten

☎ 0 23 02 / 9 40 40-10

IMPRESSUM

V.i.S.d.P.:

Volker Rumpel,
Familien- und Krankenpflege e.V. Witten

Redaktion & Layout:

Tanja Schneider, agentur-tas.de

Fotos: Adobe.stock, Fotolia, agentur tas, FuK



www.familien-krankenpflege-witten.de