

Wir: Senioren



Das Magazin der Senioreneinrichtungen Wesel-Emmerich-Rees

A photograph of fresh green broccoli florets is arranged on a light-colored wooden surface. Some florets are scattered around a wooden bowl that is filled with more broccoli. The background is a soft-focus wooden table.

Cook und Chill

Speiseversorgung mit System

Schlaf im Alter

Oberärztin des Emmericher Krankenhauses sagt, was den Schlaf fördert – und was nicht

Entlastung bei Heimplatzkosten

Pflegekassen zahlen zusätzlichen Leistungszuschlag für Pflegebedürftige in der vollstationären Pflege

DAS IST
IHR EXEMPLAR!
BITTE MITNEHMEN

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser,

herzlich grüße ich Sie mit dieser Ausgabe unserer Zeitschrift wir:Senioren. Sie enthält wieder viele interessante Themen rund um unser gemeinsames Leben in den Senioreneinrichtungen.

Die Titelgeschichte informiert über die Umstellung unserer Speiserversorgung. Nach sorgfältiger Planung und Vorbereitung wechselten wir vom Cook & Serv-Verfahren zum Cook & Chill-Verfahren. Diese Neuerung bringt viele Vorteile mit sich, die die Qualität und Frische unserer Mahlzeiten weiter verbessern werden.

Dr. Wiebke Dohrn, Oberärztin im Emmericher Krankenhaus, beleuchtet in einem Interview das Thema „Schlaf im Alter“. Schlaf ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesundheit, und Frau Dr. Dohrn gibt wertvolle Einblicke und Tipps, wie wir unseren Schlaf verbessern können.

Leider müssen wir in dieser Ausgabe auch eine Wegbegleiterin verabschieden. Ursula Gubela, die langjährige Einrichtungsleiterin des Nikolaus-Stiftes in Wesel, trat in den wohlverdienten Ruhestand. Wir danken ihr herzlich für ihr unermüdliches Engagement und ihre wertvolle Arbeit. Gleichzeitig freuen wir uns, Anett Mecke als ihre Nachfolgerin begrüßen zu dürfen. Wir sind überzeugt, dass sie mit viel Tatkraft und neuen Ideen unsere Einrichtung bereichern wird.

Ein weiteres Thema ist die Pflegeausbildung im Seniorenbereich. Sie ist von großer Bedeutung, um die bestmögliche Versorgung unserer Bewohnerinnen und Bewohner sicherzustellen. Wir geben hierzu einen Überblick über die aktuellen Entwicklungen und Möglichkeiten.

Abschließend der Hinweis auf eine positive Änderung: Die Pflegekassen haben den Leistungszuschlag erhöht. Dies ist ein wichtiger Schritt, um die Qualität der Pflege weiter zu verbessern und den wachsenden Anforderungen gerecht zu werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, dass Sie viele nützliche Informationen und Anregungen finden.

Mit freundlichen Grüßen

Josef Reining
stv. Geschäftsführer
pro homine Senioreneinrichtungen



wir
Senioren



04 Speiseversorgung mit System: Cook & Chill
4K-Services aus Kalkar beliefert die Einrichtungen der pro homine



10 Schlaf im Alter
Interview mit Dr. Wiebke Dohrn, Oberärztin Innere Medizin im St. Willibrord-Spital Emmerich



13 Erhöhter Leistungszuschlag
Pflegekassen zahlen höheren Leistungszuschlag

14 Start für Anett Mecke
Neue Einrichtungsleiterin im Nikolaus-Stift Wesel



16 Kreativtag Millingen
Basteln, werkeln, spielen

18 Pflegeausbildung in den Senioreneinrichtungen
Alle Neuerungen auf einen Blick

22 Verstopfung im Alter
Tipps für eine bessere Verdauung

SPEISE- VERSORGUNG MIT SYSTEM:

Cook und Chill

4K-Services aus Kalkar beliefert die Einrichtungen der pro homine

Zahlen, bitte

4K-Services zählt 110 Mitarbeitende (78 Vollzeit-Stellen).

Um die Einrichtungen der pro homine versorgen zu können, wurden 20 weitere Vollzeit-Stellen geschaffen.

Außerdem ergänzte das Unternehmen seinen Fuhrpark auf fünf Lkw.

Cook und Chill für über 10.000 Essen am Tag

Das gemeinsame Essen im Büro steht bei Bernd Knipper täglich auf dem (Speise-)plan. Es ist hier nicht nur ausdrücklich erwünscht, sondern zwingend erforderlich. „Wir machen jeden Tag eine Verköstigung“, sagt der Leiter Service- und Verpflegungsmanagement von 4K-Services in Kalkar.

Die Großküche im Gewerbegebiet gehört als eigenständige Gesellschaft zur Katholischen Karl-Leisner-Trägersgesellschaft und versorgt seit Kurzem auch die gesamte pro homine. „Wir beliefern jetzt 42 Einrichtungen“, sagt Knipper (50), der seit zehn Jahren verantwortlich ist.

Fast 300 Gerichte

Je 147 Gerichte stehen auf den beiden Speiseplänen für Winter und Sommer, die das Jahr hindurch in einem je siebenwöchigen Rhythmus rollieren. Hinzu kommen Essenspläne für besondere Aktionen. Auf diese Weise verköstigt 4K-Services ca. 1500 Patienten in sechs Krankenhäusern und 1400 Bewohner in 28 Senioreneinrichtungen – und das mehrmals am Tag. Hinzu kommen Essen für die sechs Cafeterien in den Häusern zwischen Kleve und Wesel und eine Mutter-Kind-Klinik in Goch. Macht unterm Strich zwischen 11.000 und 12.000 Mahlzeiten pro Tag.



Kommissionierung:
Verpflegungsmanager Bernd Knipper mit Bestellzetteln aus den Senioreneinrichtungen.

» weiterlesen

Das funktioniert nur dank eines ausgeklügelten Systems von Einkauf, Transport, Lagerung, Produktion, Verteilung und Verwaltung, in dem ein Rädchen ins andere greift.

Das Rezept, nach dem in Kalkar die Speisen zubereitet werden, heißt Cook und Chill – Kochen und Kühlen. Die Speisen werden bei einem Gar-Grad von 80 bis 90 Prozent gekocht und dann innerhalb von 90 Minuten auf drei Grad heruntergekühlt.

„Das macht sie haltbar, Vitamine und Mineralien bleiben erhalten“, sagt Bernd Knipper. Die Mittagessen werden täglich frisch für denselben Tag portioniert.

Von drei auf 72 Grad

Der Transport erfolgt auf Tablett per Kühlwagen an die Krankenhaus-Einrichtungen. Dort werden die Mahlzeiten in Tablett-Transport-Systemen mit Kühl- und Heizfunktion exakt 48 Minuten vor dem Servieren auf 72 Grad endgare.



Multitalent: Kombidämpfer zum Garen, Kochen und Braten.



Bernd Knipper schwört auf die schonende Zubereitung mit Cook und Chill. „Da bleibt sogar der empfindliche Brokkoli grün und knackig“, sagt er. Verköstigungen in seinem Büro haben das zweifelsfrei ergeben.

Verpflegungsmanager Bernd Knipper in der Großküche mit Kesseln (l.) für Schöpfgerichte: Suppen, Soßen, Eintöpfe.

Die Senioreneinrichtungen und Cafeterien bekommen die Speisekomponenten im Großbinde (in Metallblechen). Die Speisen werden dann in Kombidämpfern (Garöfen) endgare. Dies dauert je nach Produkt zwischen sechs und 30 Minuten.

In den Krankenhäusern bekommen die Patienten ihr Essen auf einem fertig bestückten Tablett inklusive Besteck. In den Senioreneinrichtungen und Cafeterien wird auf Tellern serviert.

In den Krankenhäusern und Cafeterien stehen täglich drei Essen zur Auswahl, die Seniorenheim-Bewohner können von diesen drei Menüs zwei wählen.



Menü-Packzettel für die Belieferung der Senioreneinrichtungen.

In den Cafeterien bietet 4K-Services verschiedene Bowls (350 Gramm) an, die in der Mikrowelle erwärmt werden können – ideal fürs Büro.

„Wir beginnen mit der Produktion

sofort nach der Lieferung, deshalb benötigen wir nur eine Lagerhaltung für drei Tage“, erklärt Bernd Knipper. Die verarbeiteten Produkte dürfen bis zu 72 Stunden vorgehalten und müssen danach verworfen werden.

Bernd Knipper arbeitet mit acht festen Lieferanten und einem Grossisten aus der Region (überwiegend Niederrhein) zusammen, mit den meisten schon seit mehreren Jahren.

„Das passiert aber nicht“, betont der Verpflegungsmanager, „weil wir jeden Tag frisch kochen“.

4K-Services-Menüservice ist in einem Hallenkomplex im Gewerbegebiet Kalkar-Kehrum zu Hause, alle Geschäftsbereiche unter einem Dach. Für effizientes Arbeiten sind die Räume zweckmäßig und ohne „Firlefanz“ eingerichtet. Den meisten Platz nimmt die Küche in Anspruch, deren große Fensterfront viel Tageslicht hineinlässt. Hier bestimmen Suppenkessel, Herde und Kippbratpfannen im Format XXXL das Bild. Ein kurzer Rundgang mit Bernd Knipper führt über Flure und durch Türen in andere Stationen zu Industriespülmaschinen, Dockstationen für den Transport der gekühlten Ware, Geschirr und Besteck in großen Mengen.



Roulade, Fisch, Rotkohl

Ob Roulade mit Rotkohl, falsches Kotelett mit dicken Bohnen, vegetarisches Hack, vegane Fisch-Frikadelle, Omelette oder Heringstopf – mit Cook und Chill ist alles möglich. Auch passierte Kost steht auf dem Speiseplan. Sie wird ohne Zusatzstoffe hergestellt. Einmal bemerkte eine Angehörige, ihre Mutter könne doch kein Hähnchen essen. Sollte sie auch nicht: Die passierte Kost aus Hähnchenfleisch sah dem „echten“ Geflügel täuschend ähnlich.



Gastronorm: In diesen Behältern werden die Essen verschickt und in den Einrichtungen erwärmt.

Strenges Hygiene-Konzept

Aus hygienischen Gründen setzen insbesondere Großküchen auf Cook und Chill, weil es um enorme Mengen geht und darum, die Lieferkette von A nach B nicht zu unterbrechen und trotz längerer Wegstrecke einwandfreies und gesundes Essen zu garantieren. Hygiene wird bei 4K-Services im gesamten Betriebsablauf großgeschrieben. „Es gibt ein Hygienekonzept nach HACCP für alle Bereiche“, sagt Bernd Knipper. HACCP ist ein Kontrollsystem für Betriebe, die Lebensmittel verarbeiten. Damit soll sichergestellt werden, dass Konsumenten und Mitarbeiter vor Keimen



Systemtablett: links die warme Seite, rechts die kalte

und Krankheitserregern, die beim Hantieren mit Lebensmitteln entstehen können, geschützt werden. Zudem ist vorgeschrieben, dass Proben von allen Gerichten 14 Tage lang aufbewahrt werden.

Gerd Heimig



Butter, Margarine, Honig oder Marmelade: Portionswagen für Stückware, die am Band portioniert wird.

Das Schlafen LÄSST SICH NICHT ERZWINGEN

Schlaf im Alter: Darüber sprach die Redaktion der wir:Senioren mit Dr. Wiebke Dohrn. Sie ist Oberärztin der Abteilung für Innere Medizin im St. Willibrord-Spital Emmerich und dort für das zertifizierte Schlaflabor verantwortlich.

Verändert sich der Schlaf im Alter?

Grundsätzlich ist es so, dass sich mit dem Alterwerden viele Abläufe im Körper verändern. Das gilt auch für den Schlaf, ist aber individuell sehr unterschiedlich. Manche Menschen klagen über Ein- und Durchschlafprobleme, andere haben keinerlei Beschwerden. Besteht Klärungsbedarf, kommt eine Untersuchung im zertifizierten Schlaflabor des St. Willibrord-Spitals in Betracht.

Oft heißt es, dass ältere Menschen mit weniger Schlaf auskommen.

Das stimmt so pauschal nicht. Sie gehen häufig etwas zeitiger zu Bett, benötigen aber in der Regel auch sieben bis acht Stunden Schlaf, um ausgeruht zu sein. Sie wachen allerdings häufig schon sehr früh gegen drei oder vier Uhr auf. Das liegt am



veränderten Tag-Nacht-Rhythmus. Eine Ursache dafür ist z. B. mangelnde Bewegung an der frischen Luft und damit zu wenig Tageslicht mit Vitamin D.

Außerdem fehlt vielen alten Menschen eine feste Tagesstruktur. Auch Einsamkeit und geringere soziale Kontakte können den Tagesrhythmus und damit den Schlaf negativ beeinflussen.



Dr. Wiebke Dohrn
Oberärztin der Abteilung für Innere Medizin im St. Willibrord-Spital Emmerich

Welchen Einfluss haben Medikamente?

Ältere Menschen leiden oft an einer Reihe von Erkrankungen, dazu zählen insbesondere Diabetes, chronische Schmerzen, Probleme mit Herz und Kreislauf sowie häufiges Wasserlassen. Nehmen sie regelmäßig Tabletten, kann das die Schlafqualität mindern.

Das wiederum verleitet viele dazu, auch noch Schlaftabletten zu nehmen, die erhebliche Nebenwirkungen haben können, etwa Schwindel, erhöhtes Sturzrisiko oder Inkontinenz – ein Teufelskreis. Deshalb ist es ratsam, den eigentlichen Ursachen für Schlaflosigkeit auf die Spur zu kommen.

» weiterlesen

Lässt sich Schlaf erzwingen?

Nein. Er kommt von allein, wenn die Bedingungen passen, die sich unter dem Begriff Schlafhygiene zusammenfassen lassen.

Dazu gehören regelmäßige Bettzeiten, ein abgedunkelter, ruhiger Raum mit einer Zimmertemperatur von 17 bis 18 Grad. Fernsehen und Handy sollte man im Schlafzimmer meiden, weil das blaue Licht eine Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verhindert.



Was tun bei Schlafstörungen?

Hier hilft ein festes Ritual: ein Glas warme Milch oder Kräutertee trinken, entspannt lesen, keine üppigen Mahlzeiten, ab mittags kein Koffein mehr, auch kein Alkohol. Auch der abendliche Gang „um den Block“ kann helfen. Diese Empfehlungen gelten unabhängig vom Alter.

Nimmt die Schlafapnoe mit dem Alter zu?

Nach Zahlen der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin leidet jeder vierte Mensch über sechzig an dieser schlafbezogenen Atmungs-

störung. In leichten Fällen reicht es, die Schlafposition zu wechseln, in ausgeprägten Fällen ist eine medizinische Abklärung und Behandlung erforderlich. Auch hier bietet sich ein Termin im Schlaflabor an.

Gerd Heiming

INFO

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin sagt: Ältere Menschen, die keine Schlafprobleme beklagen und deren Lebensalter deutlich über 70 Jahre liegt, schlafen lt. Untersuchungen im Mittel insgesamt sechs bis acht Stunden pro Nacht. Die Zeitdauer bis zum Einschlafen (Einschlaflatenz) beträgt durchschnittlich etwa 30 Minuten. Dabei kann der Nachtschlaf bis zu zwei Stunden durch Wachphasen unterbrochen sein. Diese bei gesunden älteren Menschen erhobenen Werte lassen sich damit als altersbezogene Normalwerte deuten. Entscheidend ist immer, wie der Betroffene sich tagsüber fühlt.

HEIMPLATZKOSTEN: PFLEGEKASSEN ZAHLEN HÖHEREN LEISTUNGSZUSCHLAG



Seit dem 01.01.2022 zahlen die Pflegekassen für Pflegebedürftige in der vollstationären Pflege neben der üblichen Pflegepauschale einen zusätzlichen sogenannten Leistungszuschlag nach § 43 c SGB XI.

Hierzu gab es nun Anfang 2024 gute Nachrichten: Die bisherigen – von der Aufenthaltsdauer abhängigen – Prozentsätze sind zum 01.01.2024 erhöht worden und tragen damit zu einer weiteren Entlastung bei den Heimplatzkosten bei. Berechnungsgrundlage ist der reine Pflegesatz zuzüglich der Ausbildungsumlagen. Das bedeutet: Die Unterkunft-, Verpflegungs- und Investitionskosten sind weiterhin in voller Höhe zu zahlen.

Für eine konkrete Berechnung und auch sonstige Fragen zur Heimplatzfinanzierung stehen die MitarbeiterInnen im sozialen Dienst der Senioreneinrichtungen gerne zur Verfügung.

Alexandra Velsing

DIE ERHÖHUNG STELLT SICH WIE FOLGT DAR:

- von 5 % auf 15 % Zuschlag in den ersten 12 Monaten des Aufenthaltes
- von 25 % auf 30 % Zuschlag bei einem Aufenthalt von mehr als 12 Monaten
- von 45 % auf 50 % Zuschlag bei einem Aufenthalt von mehr als 24 Monaten
- von 70 % auf 75 % Zuschlag bei einem Aufenthalt von mehr als 36 Monaten.

wir: Senioren

Dieser Druck ist:
 Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

Impressum 06/24
Herausgeber: pro homine Senioreneinrichtungen gGmbH
V.i.S.d.P.: Die Redaktion: – Ludger Elsing, Gerd Heiming, Silke Leidereiter, Josef Reining, Alexandra Velsing
Gestaltung: pro homine, Sabine Held

Wir danken für Fotos:
Ludger Elsing, Gerd Heiming, Philip Taxidis
123rf /// milla74, margouillat, iamzhem, serezhniy, kolesnikovserg, yupiramos, djvstock

Anett Mecke **IST NEUE** **EINRICHTUNGSLEITERIN IM NIKOLAUS-STIFT**

Ihre Vorgängerin Ursula Gubela wurde in den Ruhestand verabschiedet



Willkommen und Abschied am Nikolaus-Stift: Josef Reining, stv. Geschäftsführer der Senioreinrichtungen, mit Ursula Gubela (r.) und ihrer Nachfolgerin Anett Mecke.

Fürsorge für den Menschen, ihnen im Rahmen des Möglichen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen – hier sieht Anett Mecke den Fokus ihrer neuen Aufgaben.

Seit April 2024 ist die 58-Jährige neue Einrichtungsleiterin im Nikolaus-Stift in Wesel. Sie trat die Nachfolge von Ursula Gubela an, die 20 Jahre lang die Geschicke des Hauses lenkte und nach 38-jähriger Tätigkeit für die pro homine feierlich in den Ruhestand verabschiedet wurde.

Schon nach wenigen Tagen am neuen Arbeitsplatz spürte Anett Mecke die angenehme Atmosphäre im Nikolaus-Stift, der mit 104 Plätzen größten Senioreneinrichtung der pro homine. Im Kreis der etwa 80 Mitarbeitenden sei sie offen empfangen worden, betont die neue Einrichtungsleiterin.

Anett Mecke ist eine kommunikative Frau. „Man kann über alles reden, wenn man wertschätzend, zugewandt und offen miteinander umgeht“, sagt sie. Diesen Stil pflegt sie mit allen Menschen in ihrem Umfeld, ob Mitarbeiter, Bewohner oder Angehörige.

Über 2000 Azubis zum Examen gebracht

Die 58-Jährige schöpft aus den Erfahrungen eines reichen Berufslebens. Sie lernte zunächst Krankenschwester am damaligen Johannes-Krankenhaus in Duisburg

und arbeitete auf der Intensivstation im St. Barbara-Hospital in Duisburg-Neumühl. Dann folgte der erste Wechsel in ein neues Berufsfeld: Anett Mecke wurde Lehrerin für Pflegeberufe an der Krankenpflegeschule des Katholischen Klinikums Duisburg.

In fast 20 Jahren brachte sie über 2000 Frauen und Männer zum Examen in der Kranken- und Kinderkrankenpflege. „Viele von ihnen habe ich im Laufe der Jahre wiedergetroffen“, sagt sie.

Von 2006 bis 2009 absolvierte Anett Mecke den Diplom-Studiengang für Pflegemanagement, anschließend war sie bis 2012 Pflegedienstleiterin am Katholischen Klinikum Duisburg (gehört heute zum Helios-Konzern).

Es folgten zwei weitere Stationen als Pflegedirektorin: am Marienhospital in Gelsenkirchen-Buer und ab 2016 für die vier Standorte der Katholischen Karl-Leisner-Trägergesellschaft Kleve. 2019 wechselte Anett Mecke als Einrichtungsleiterin ins Seniorenheim Kursana nach Hamminkeln-Mehrhoog.

Qualitätsprüferin

Von dort führte ihr Weg zum Medizinischen Dienst. Als Qualitätsprüferin bekam sie Einblicke in zahlreiche Senioreneinrichtungen – darunter auch einige der pro homi-

ne. Dies veranlasste sie dazu, sich „ganz bewusst“ um die Nachfolge von Ursula Gubela im Nikolaus-Stift zu bewerben. Nun ist Anett Mecke tatsächlich dort „angekommen“ und freut sich auf die neuen Herausforderungen, die sie mit Fachwissen und guter Kommunikation gemeinsam mit ihrem Team meistern möchte.



Das Nikolaus-Stift bietet 104 Plätze.

Jetzt wird's persönlich

Noch etwas Persönliches zu Anett Mecke: Sie ist verheiratet, hat vier Kinder und zwei Enkel und wohnt in Mehrhoog. Eine große Familie macht die Freizeit turbulent. Neben Familie und Freunden reist sie gerne, kocht und backt und genießt den Garten. Im Rahmen der Corona-Pandemie und den damit veränderten Freizeitmöglichkeiten hat sie das Stricken aus Jugendzeiten wieder für sich entdeckt. Dies bringt Ruhe im turbulenten Alltag.

Gerd Heiming

Basteln, werkeln, spielen

Kreativwerkstatt in St. Joseph Millingen

Passend zum Frühling, wenn die „Lebensgeister“ wieder erwachen, sorgte ein „Kreativtag“ für ganz besondere Projekte und Erlebnisse in der Senioreneinrichtung St. Joseph Millingen. Das gesamte Haus wurde zur „Kreativwerkstatt“, in der gebastelt, gebacken, gewerkelt, gemalt, gespielt und gesungen wurde.



Dass es nicht immer „nur“ Kuchen sein muss, zeigte sich in der „Backstube“. Dort duftete es nach gebackenen Muffins, die im Anschluss bei einer Tasse Kaffee verzehrt wurden.



innerungen bei den Hobbygärtnern, und sie fachsimpelten über das Bepflanzen, Düngen und die Pflege der Flora.

Viel Wind kam durch den Einsatz des großen **Schwungtuches** mit Ball in der Cafeteria auf. Immer wieder hoch und runter: Das brachte die Teilnehmer tüchtig in Bewegung und bereitete den „Sportbegeisterten“ großen Spaß.



„Tischtennis“ mit Luftballons

Das „Tischtennis der etwas anderen Art“ sorgte für viele Lacher bei den Teilnehmern. Mit einer „Fliegenflettsche“ ausgestattet, ging es darum, zwei Luftballons so hin und her fliegen zu lassen, dass sie nicht im „Aus“ auf dem Fußboden landeten. Dies funktionierte nicht immer, da so mancher „Aufschlag“ doch etwas kräftiger ausfiel.

Draußen auf der Terrasse bepflanzten einige Bewohner „mit grünem Daumen“ die beiden **Hochbeete**. Dabei erwachten viele schöne Er-



„Kreative Adern“ zeigten sich beim Malen mit Farbdruck und Schwammstempeln. Dabei waren der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Emsig präsentierten die Bewohner mit sichtlicher Freude ihre kreativen Werke.

Für die musikalische Untermalung des Tages sorgte eine Drehorgelspielerin, die mit Frühlingsliedern durch die Räumlichkeiten der Einrichtung zog und zum freudigen Mitsingen einlud.

Selbst gemachte Kräuterlimonade

Nachmittags ging es unter anderem um das Thema „Kräuter“. Zunächst etwas skeptisch ob der Rezeptur, staunten die Bewohner nicht schlecht, wie lecker die selbst gemachte Kräuterlimonade sowie das Brot mit Bärlauchbutter schmeckten. Dabei kam es zum regen Gedankenaustausch darüber, wie früher Kräuter wie Kamille, Löwenzahn und Brennnessel verwendet wurden.

„Das hat richtig viel Spaß gemacht“

Das sagte eine Bewohnerin. Ein schönes Fazit für einen wahrlich kreativen und abwechslungsreichen Tag in der Millinger Senioreneinrichtung St. Joseph. Auch nächstes Jahr steht wieder ein „Projekttag“ im Veranstaltungskalender.

Ludger Elsing

PFLEGEAUSBILDUNG IN DEN SENIORENEINRICHTUNGEN

EIN BERICHT AUS DER PRAXIS

Seit 2020 wird nicht mehr in den verschiedenen Berufszweigen Kinder-, Alten- und Krankenpflege separat ausgebildet. Die zusammengeführte „generalistische“ Ausbildung findet seitdem für alle drei Bereiche gemeinsam statt und endet mit dem Abschluss **Pflegefachfrau/-mann**. Mit unserem Kooperationspartner für die schulische Ausbildung, dem Bildungszentrum Niederrhein Wesel (BZNW), starten wir jährlich zu vier verschiedenen Terminen unsere Ausbildungskurse.



Dominik Dogar simulierte auf der Karrieremesse in Kalkar die Beschwerden des Alters mit Kopfhörern und Brille.

Anspruchsvolle Neuerungen

Die neue Ausbildungsform ist anspruchsvoll und erfordert eine umfassendere Organisation mit konkreten Aufgaben für die Anleitung in der Praxis. Zusätzlich zu den Praxisanleitungen der Wohnbereiche sind vier Praxisanleitungen freigestellt, um sich ausschließlich um die Anleitung der Auszubildenden zu kümmern.

Eine weitere Aufgabe des Ausbildungsmanagements ist die Akquirierung unseres Nachwuchses.

Zu diesem Zweck nehmen wir u.a. an zahlreichen Ausbildungs- und Berufemessen teil.

Oft entstehen hier erste Kontakte für ein Praktikum, und die jungen Menschen lernen uns als Arbeitgeber kennen, ebenso wie den Beruf z.B. der Pflegefachkraft. In den Senioreneinrichtungen gibt es auch die Möglichkeit, vor der Aus-

bildung in einem freiwilligen sozialen Jahr erst einmal „anzukommen“, bevor die Ausbildung startet.

Die Auszubildenden durchlaufen geplant verschiedene Bereiche. Sie haben wiederkehrende Einsätze in ihrer Senioreneinrichtung sowie je einen Einsatz im Krankenhaus, in der Sozialstation, der Kinderpflege und im psychiatrischen Bereich. Nach erfolgreich abgelegtem Examen können sie in all diesen Bereichen tätig werden.

Um unsere Auszubildenden für ihre späteren Aufgaben gut aufzustellen, lernen sie durch Hospitationen auch die Aufgabenbereiche anderer Berufsbilder einer Senioreneinrichtung kennen.

» weiterlesen

Dazu zählen die Abläufe der Heimverwaltung, des Belegungsmanagements, des Sozialen Dienstes oder der Pflegesachverständigen. Zusätzlich können sie bei einem Bestatter hospitieren.

Kombination aus Wissen und Erfahrung

Zur Verknüpfung mit erlerntem theoretischem Wissen stehen beim begleiteten Lernen am Arbeitsplatz geplante und strukturierte Lernprozesse, die über Erfahrungen in der praktischen Arbeit gemacht werden, im Mittelpunkt.

Mindestens zehn Prozent der Anleitungen in der Praxis müssen durch ausgebildete Praxisanleitungen erbracht werden. Nach Abschluss der Weiterbildung müssen Praxisanleitungen jährlich 24 Fortbildungsstunden absolvieren,

um ihren Status nicht zu verlieren und ihr Wissen auf dem neuesten Stand zu halten. Die restlichen 90 Prozent der Anleitungen übernehmen die Praxisanleitungen/Pflegefachkräfte auf den Wohnbereichen.

Wir setzen auf eine gute Qualität der Ausbildung für die Seniorenheime, um für die Zukunft qualifiziertes Personal zu gewinnen.

Die ersten vier Kurse haben nach der neuen Ausbildungsform ihr Examen sehr erfolgreich abgelegt. Es besteht auch die Möglichkeit, die Ausbildung als **duales Studium** zu absolvieren.

Neuer Ausbildungszweig

Seit Juni 2022 bilden wir auch in der **Pflegfachassistenz** aus. In dieser einjährigen Ausbildung durchlaufen die Auszubildenden ebenfalls verschiedene Einsatzbereiche. Wegen der großen Nachfrage starten die Kurse seit 2023 zweimal jährlich. Auch hier können wir stolz die erste abgelegte Prüfung mit sehr gutem Ergebnis verzeichnen.

Zur Gestaltung der praktischen Ausbildung finden regelmäßig Treffen einer Arbeitsgruppe statt. Gemeinsam mit anderen Krankenhäusern, Sozialstationen und Senioreneinrichtungen der Umgebung (z.B. mit dem Marien-Hospital in Wesel und dem St. Willibrord-Spital in Emmerich unter dem Dach der pro homine oder mit dem Gesundheitscampus Wesel) stimmen wir Prozesse

für die praktischen Einsätze ab, z.B. die Rahmenbedingungen, die Arbeits- und Lernaufgaben oder den praktischen Ausbildungsplan/ Bewertungsbogen.

Die Umsetzung aller Anforderungen, die an uns durch das Pflegeberufereformgesetz, die Ausbildungs- und Prüfverordnung und die Rahmenlehrpläne der Fachkommission gestellt werden, ist herausfordernd.

Wir sind in der glücklichen Lage, dass sich viele engagierte und motivierte ausgebildete Praxisanleitungen und Pflegefachkräfte unermüdlich für die Ausbildung unseres Nachwuchses einsetzen.

Kirsten Kemming



Kontakt zum Ausbildungsmanagement:

Ansprechpartnerin:
Kirsten Kemming

Senioreneinrichtung
Nikolaus-Stift

Wilhelm-Ziegler-Straße 21
46483 Wesel

Tel.: 0281 33 84 0-26

Fax: 0281 33 84 0-58

kirsten.kemming@prohomine.de

Praktische Tipps gegen Verstopfung im Alter

Oberarzt der Klinik für Altersmedizin am St. Willibrord-Spital Emmerich erklärt, wie die Verdauung in Schwung kommt.

Etwa fünf bis 15 Prozent der Bevölkerung leiden an Verstopfung, Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl an Betroffenen stark an, weiß Auda Fares, Oberarzt der Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation im St. Willibrord-Spital Emmerich, von dem dieser Beitrag stammt. Er richtet sein Augenmerk auf die Verstopfung (in der Medizin Obstipation genannt) im Alter.

Häufiger Griff zu Abführmitteln

Bei der akuten Verstopfung hält die Symptomatik nur wenige Tage bis Wochen an. Bei der chronischen Verstopfung können die Beschwerden drei oder mehrere Monate lang anhalten oder über einen langen Zeitraum immer wiederkehren.

Ursachen einer Verstopfung

Grundsätzlich wird die Verstopfung in eine primäre (funktionelle) sowie in eine sekundäre Form unterteilt. Die häufigste primäre Verstopfung ist die mangelnde Bewegung durch körperliche Einschränkungen/Bettlägerigkeit, zu wenig pflanzliche Kost oder zu viele tierische Lebensmittel.

Psychisch bedingte Obstipation (Stress, Orts- oder Situationswechsel, bewusste Unterdrückung des Stuhldrangs) sind bei alten Menschen sehr häufige Ursachen für primäre Verstopfung. Die sekundäre Form einer Obstipation ist Folge einer Grunderkrankung, z.B. Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfall, Demenz, Schilddrüsenunterfunktion oder Diabetes mellitus. Auch unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten kommen als Auslöser in Betracht. Ein weiterer Aspekt ist der Missbrauch von Abführmitteln. Besonders alte Menschen greifen häufig zu schnell und unkontrolliert zu Abführmitteln. Dadurch kann es zu einer Darmlähmung kommen.

Allgemeine Therapie-Maßnahmen

Die Behandlung einer Verstopfung hängt immer davon ab, welche Ursache zugrunde liegt. Unter den allgemeinen und diätetischen Therapie-maßnahmen wird hier eine „gesunde Lebensweise“ verstanden. Dafür gelten folgende Empfehlungen:

1. Ballaststoffreiche Ernährung:

Eine erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen ist empfehlenswert, die tägliche Zufuhr sollte mindestens 25 bis 30 Gramm pro Tag betragen. Ballaststoffe finden sich vor allem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Müsli, Leinsamenschrot und Weizenkleie. Patient:innen mit Kauproblemen können auf entrindetes Schwarzbrot, gekochte Salate, passiertes Gemüse und Obst in Form von Mus oder Kompott zurückgreifen.

2. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:

Zu achten ist auf eine ausreichende Trinkmenge von 1,5 bis zwei Litern

am Tag. Hierfür eignen sich besonders magnesiumreiches Mineralwasser, kohlenstoffhaltige Getränke, ungesüßte Tees und ein maßvoller Kaffeekonsum. Gerade ältere Patienten trinken aufgrund eines verminderten Durstgefühls und aus Sorge vor nächtlichem Harn-drang nur wenig. Hier kann es hilfreich sein, die gesamte Trinkmenge in kleinen Mengen über den Tag zu sich zu nehmen.

3. Körperliche Bewegung:

Sie unterstützt die Darmtätigkeit. Dazu zählen, angepasst an die individuellen körperlichen Ressourcen, zum Beispiel Wandern, Laufen und Gymnastik oder Radfahren im Bett. Auch Bauchmassagen können den Weitertransport des Stuhls unterstützen. Dabei wird der Bauch am äußeren Rand entlang im Uhrzeigersinn etwa zehn Minuten lang massiert.

4. Stuhltraining:

Bei vielen Patienten ist es hilfreich, einen regelmäßigen Stuhlrhythmus zu erlernen, um den Stuhlgang anzukurbeln.

INFO

**Kontakt zur Klinik
für Altersmedizin
im St. Willibrord-Spital:
Telefon: 02822 73-1150
(Sekretariat)**



Leben wie gewohnt – auch wenn Pflege und Betreuung erforderlich sind!

Sie sind auf der Suche nach einem
geeigneten Wohn- und Pflegeplatz?

Wir bieten Ihnen eine individuelle, per-
sönliche Wohn- und Pflegeplatzberatung.

- » Bei uns finden Sie ein neues Zuhause,
das Ihren Vorstellungen entspricht.
- » Wir begleiten Sie durch das gesamte
Heimaufnahmeverfahren und zeigen
Ihnen die verschiedenen Wege der
Finanzierung auf.
- » Wir unterstützen Sie im Kontakt
zu Behörden (Kranken-/Pflege-
kasse, Pflegeeinstufungsverfahren,
Sozialamt).

pro homine
Senioreneinrichtungen



Nikolaus-Stift Wesel



Martinistift Wesel



St. Lukas Wesel



St. Elisabeth Voerde



St. Christophorus Voerde



Willikenoord Emmerich



St. Augustinus Emmerich



Agnes-Heim Rees



St. Joseph Rees

**Die Beratungsgespräche sind kostenfrei und
unverbindlich. Terminvereinbarung erbeten.**

Für die Senioreneinrichtungen in Wesel und Voerde:
Alexandra Velsinger, Tel.: 0281 33840 - 57
E-Mail: alexandra.velsinger@prohomine.de

Für die Senioreneinrichtungen in Emmerich und Rees:
Katrin Scheers, Tel.: 02822 712 - 50
E-Mail: katrin.scheers@prohomine.de