

# Elisabeth- Roock- Haus

Wiener Straße 65, 42657 Solingen

Telefon: 0212/ 26050 Email: elisabeth-roock-haus@solingen.de

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

die erste Hälfte des Jahres 2024 liegt nun schon hinter uns. Wir sind in den Sommer gestartet und freuen uns auf die nächsten, hoffentlich sonnigen, Wochen. Bei uns liegt die Bewohnerbeiratswahl an, die wir gebührend mit der Wahlparty bei einem Tanznachmittag feiern wollten. Dies mussten wir nun Corona bedingt absagen und hoffen auf baldige Nachholung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des Newsletters!

Ihr Redaktionsteam aus dem Elisabeth- Roock- Haus

## Aktuelles im Juli

- 02. Juli 2024 10.00 Uhr  
Beiratswahl
- 03./ 31. Juli 2024 10.00 Uhr  
Teamwork alle Bereich draußen
- 03. Juli 2024 15.00 Uhr  
Wahlparty
- 10. Juli 2024 15.45 Uhr  
Männerstammtisch
- 14. Juli 2024 10.00 Uhr  
Wunschfilm
- 16. Juli 2024 11.00 Uhr  
Ev. Andacht WG Land
- 17. Juli 2024 11.00 Uhr  
Ev. Andacht WG Berg
- 18. Juli 2024 11.00 Uhr  
Kath. Gottesdienst WG Fluss
- 18. Juli 2024 11.00 Uhr  
Speiseplanbesprechung
- 19. Juli 2024 10.00 Uhr  
Alpaka- Besuch
- 25. Juli 2024 ganztägig  
Bewohner- Olympiade

## Bewohnerbefragung im Juni

Alle Jahre wieder führen wir eine Bewohnerbefragung durch. „Schon wieder?“ hören wir dann oft von Bewohnern und Angehörigen und können dann nur sagen „Ja, schon wieder“, denn Ihre Meinung ist uns wichtig und sollte sich etwas in Ihrer Zufriedenheit zum schlechteren verändert haben, möchten wir nach Lösungen suchen. Und wenn sich die Zufriedenheit verbessert hat, freuen wir uns über das Ergebnis. Damit ein möglichst aussagekräftiges Ergebnis vorliegt, ist eine hohe Beteiligung besonders wichtig. Daher bedanken wir uns recht herzlich für Ihre Beteiligung. Aber natürlich stehen wir auch persönlich für Anregungen und Kritik stets zur Verfügung. Eine Auswertung folgt in der nächsten Ausgabe des Newsletters.

## Ernährung und Flüssigkeitsversorgung

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für alle Stoffwechselfunktionen und für den Erhalt der Abwehrkräfte.

Wasser ist das „Lebenselixier“ des Körpers. Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann daher schwerwiegende Folgen haben, wie z.B. Verwirrtheit, Schwäche, Obstipation (Verstopfung), Herzrasen oder Neigung zur Thrombose.

Damit Risikofaktoren für eine Mangelernährung oder einen Flüssigkeitsmangel rechtzeitig erkannt werden, erheben wir bei Einzug sowie alle drei Monate und bei aktuellen Veränderungen, ob z. B. ein Untergewicht erkennbar ist oder unbeabsichtigt abgenommen wurde, ob auffällig wenig Nahrung und Flüssigkeit aufgenommen wurde und ob ein erhöhter Nährstoff und Flüssigkeitsbedarf besteht. Wenn es erforderlich ist erstellen wir einen individuellen Ernährungs- und Flüssigkeitsplan im Hinblick auf Vorlieben und Abneigungen bei der Auswahl der Lebensmittel. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, dass unsere Küche eine spezielle handgefertigte Aufbaunahrung, auf die Bedürfnisse abgestimmt, zubereitet.

**Die persönlichen Bedürfnisse, Wünsche und Belange, sowie der biographische Ansatz stehen dabei immer an erster Stelle.**

Wir unterstützen Sie mit einem multiprofessionellen Team und bei Bedarf mit Ärzten und Ernährungsberatern, um eine ausgewogene Ernährung sicher zu stellen.

Bei weiteren Fragen sprechen Sie uns bitte an.

DNQP( 2010)Expertenstandard, Ernährungsmanagement in der Pflege

MDS( 2003)Grundsatzstellungnahme zur Ernährung und Flüssigkeitsversorgung älterer Menschen



### Ausflüge im August

Im August stehen unsere diesjährigen großen Bewohnerausflüge an. An drei Terminen fahren die Wohngruppen jeweils für sich zum gewünschten Ausflugsziel. In diesem Jahr wünschten die Bewohnerinnen und Bewohner sich einen Ausflug zur Müngstener Brücke bzw. Haus Müngsten. Mit Unterstützung des DRK Solingen haben wir die Möglichkeit jeweils 9 Rollstuhlfahrer mitzunehmen. Nach Möglichkeit sollen so viele Bewohner wie möglich daran teilnehmen- allerdings schauen wir auf körperlichen und kognitiven Zustand des einzelnen und entscheiden, ob dieser Ausflug für die Person zuträglich ist. Wenn Sie als Angehöriger Interesse haben uns zu begleiten, melden Sie sich gerne bei Frau Winkler.

## „Sonne genießen ohne zu büßen

Juhu, endlich steigen die Temperaturen und die Sonne lockt die Bewohnerinnen und Bewohner in unseren schönen Garten. Aber Vorsicht: Wer sich gerne im Freien aufhält, sollte stets auf ausreichenden Sonnenschutz achten. Ganz besonders gilt dies für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, denn im fortgeschrittenen Alter ist die Haut noch empfindlicher. Das Risiko einen Sonnenbrand zu bekommen steigt mit zunehmenden Alter und ist er einmal da, dauert es dann auch noch länger bis er wieder vergangen ist. Um trotz der Gefahren die positiven Seiten des schönen Sonnenwetters unbeschwert zu genießen, denn die Sonne bringt auch Wohlbefinden und hebt die Stimmung, empfehlen wir Ihnen und bitten um effektiven Sonnenschutz:

- zwischen 11.00 und 15.00 sollten Sie sich im Schatten oder in Gebäuden aufhalten
- Längere Aufenthalte in der direkten Sonne sollten Sie möglichst vermeiden
- Tragen Sie weite und leichte Kleidung in hellen Farben, da diese einen Teil der Strahlung zurückhalten
- Benutzen Sie Kopfbedeckung mit Krempe, Sonnenbrillen und/oder Sonnenschirme
- Und das Wichtigste: **Benutzen Sie Sonnenschutzmittel!** Dabei spielt es keine Rolle, ob Sonnencreme, Sonnenmilch oder Sunblocker, ob zum Eincremen oder zum Sprühen, Hauptsache Sie frischen den Sonnenschutz regelmäßig (alle paar Stunden) auf. Dabei sind Produkte mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens 15) zu bevorzugen.
- Und besonders im Sommer gilt, auch für die Haut, immer viel und ausreichend zu trinken.



### Vielen Dank!

An dieser Stelle möchten wir uns recht herzlich für die wertvolle Arbeit der letzten 2 Jahre beim unserem (noch) amtierenden Bewohnerbeirat bedanken. In dieser Zeit waren Themen beispielsweise das Hitzekonzept, die zwangsweise Umgestaltung der Evakuierungszonen und auch noch das Ende der Corona- Pandemie.

Vielen Dank an Frau Margret Ern, Frau Ingrid Glörfeld, Frau Karola Herder und an die 1. Vorsitzende Frau Hannelore Ronsdorf.

Am 02. Juli 2024 finden die Neuwahlen statt- vielleicht ist die ein oder andere ja wieder dabei ☺

## Rätsel: Sprichwörter in Bildform dargestellt



### Antwortmöglichkeiten:

- Geld regiert die Welt
- Aus einer Mücke einen Elefanten machen
- Auch ein blindes Huhn findet auch einmal ein Korn
- Die Welt ist ein Dorf
- Pech im Spiel, Glück in der Liebe

Die Auflösung gibt es in der nächsten Ausgabe.



Viel Spaß beim Rätseln wünscht das Redaktionsteam!

### Impressum

Herausgeber: Altenzentren der Stadt Solingen gGmbH  
Elisabeth- Rook-Haus

Redaktion und Layout:  
Sarah Grawunder,  
Sonja Hüskens und Miriam Winkler

Bilder : Hauseigenes  
Bildmaterial und Grafiken ohne  
Copyright

Druck: Elisabeth-Rook-Haus