

Elisabeth- Roock- Haus

Wiener Straße 65 42657 Solingen

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

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

alles neu macht der Mai, und so auch einen neuen Newsletter für den Wonnemonat. Wir hoffen auf wärmeres sonniges Wetter, damit wir uns wieder mehr draußen aufhalten mögen. Vielleicht können Sie ja auch diese Ausgabe bereits draußen lesen, wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei.

Ihr Redaktionsteam aus dem

Elisabeth- Roock- Haus

Corona

Immer wieder gibt es neue Regeln oder wir kehren zu alten Vorschriften zurück. Warum das Einhalten der Regeln wichtig ist, sehen wir leider in mehreren Pflegeeinrichtungen, in denen trotz einer hohen Impfquote dennoch Corona-Ausbrüche erfolgt sind. Zum Schutz der Bewohner und der Mitarbeitenden ist es wichtig weiter FFP2-Maske zu tragen und sich immer wieder testen zu lassen. Die Aussagekraft des Tests soll 6-8 Stunden reichen, aber es können auch falsch negative Ergebnisse auftreten. Daher bitte an den Abstand denken, Hände desinfizieren, Maske auf und Lüften. Kontakte bitte nur zu den Bewohnern pflegen, für deren Besuch Sie sich angemeldet haben. Für Ihre Disziplin sind wir Ihnen sehr dankbar und stehen für Fragen zu den Schutzmaßnahmen jederzeit zur Verfügung. Passen Sie weiterhin gut auf sich und Ihre Lieben auf.

Mai

Regelmäßig wird im Mai im ERH ein Tanztee veranstaltet. Mit Kaffee, leckerem Kuchen und einem kleinen spritzigem Getränk starten wir bei musikalischer Begleitung in den Nachmittag. Nach einer Aufwärmphase begeben sich dann die ersten Tänzer auf die Tanzfläche, um ein paar Runden über das Fliesenparkett zu drehen. An den Tischen wird mitgeschunkelt und viele Lieder, die unsere Livemusiker singen, können mitgesungen werden. In diesem Jahr wird der Tanztee nochmal abgewandelt erfolgen. Bei schönem Wetter versuchen wir einen musikalischen Nachmittag auf der Gartenterrasse zu gestalten. Bei schlechtem Wetter wird es eher ein Hofkonzert durch die Fenster. Es heißt also Daumendrücken für Sonnenschein am 19.05.2021.

MDK-Qualitätsprüfung

Am 13.04.2021 ist mittags ein FAX eingegangen, auf dem sich der MDK zur Qualitätsprüfung für den 14.04.21 (und 15.04.21) angekündigt hat. Ein Rückruf hat ergeben, dass am 14.04.21 drei Prüfer ins Haus kommen sollen, um die Ergebnisqualität der Pflege und Betreuung zu erheben. In Vorbereitung auf diese Prüfung müssen alle Pflegeeinrichtungen in Deutschland jedes halbe Jahr zu festen Stichtagen (die 2019 für jede Einrichtung festgelegt worden sind, unsere Tage sind der 11.01. und der 11.07.) Daten aus der Pflegedokumentation an eine unabhängige Datenauswertungsstelle (kurz DAS) übermitteln. Diese Daten werden bearbeitet, auf Plausibilität geprüft und bewertet. Der MDK erhält dann von der DAS Daten (alles natürlich anonymisiert unter Wahrung des Datenschutzes) und soll in der Prüfung vor Ort prüfen, ob die Einrichtung wahrheitsgetreu und fachlich korrekt dokumentiert und übermittelt hat. Pünktlich um 09.00 Uhr haben die Prüfer das Haus betreten und sind in die Prüfung gestartet. Das angewendete Prüfverfahren ist dabei erstmalig in dieser Form im ERH angewendet worden, da dieses zum November 2019 verändert worden war und die letzte Prüfung am 01.07.2019 durch den MDK im ERH noch nach dem alten Prüfkatalog erfolgt ist. Aufgrund der Corona-Pandemie war die Prüfung 2020 zur Entlastung der Pflegeeinrichtungen ausgesetzt gewesen und lief dieses Jahr im März wieder an. Die Erweiterung der Prüfung war deutlich zu spüren. Dauerte die Prüfung bis 2019 in der Regel einen Tag, benötigten die Prüfer nun zwei Tage. Bei neun ausgelosten Bewohnern sind (nach Einholung des Einverständnisses) die Medikamente überprüft worden und ob die geplanten Maßnahmen zu den Unterstützungsbedürfnissen der Bewohner passen. Auch ein Besuch beim Bewohner gehört mit zu der Prüfung. Im Anschluss an die Dokumentationsprüfung erfolgte noch eine kurze Strukturprüfung (siehe Kasten).



Strukturprüfung

Während der Prüfung bei der Pflegedokumentationsprüfung zugenommen hat, ist die Prüfung der Konzepte verschlankt worden. Dieses wird aber weiterhin regelmäßig durch die Heimaufsicht geprüft, welche uns sicherlich auch bald wieder besuchen wird. Die Qualifikation der PDL und der Stell. PDL sowie die Art der Überprüfung der Pflegequalität durch diese, war prüfungsrelevant. Als Konzept ist das Sterbekonzept gesichtet worden und auch eine Überprüfung der Dienstpläne ist erfolgt. Im Abschlussgespräch sprachen die MDKler dem Haus ein großes Lob aus und teilten mit, dass die Pflegequalität sehr hoch ist. Der Prüfbericht steht dabei noch aus, kann aber später bei der Einrichtungsleitung eingesehen werden.

Lass die Sonne in dein Herz!

Warum ist das überhaupt so wichtig für uns?

Dass Sonnenlicht glücklich macht, ist kein Geheimnis: Nach jedem langen, dunklen Winter fiebern wir dem Sommer entgegen. In der hellen Jahreszeit fühlen wir uns besser und besitzen mehr Energie. Doch Licht beeinflusst nicht nur unser Wohlbefinden, sondern ist auch für unsere Gesundheit essenziell.

Wir erklären in fünf Fakten, warum Licht so wichtig ist.

Licht kontrolliert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Licht steuert unsere innere Uhr. Unser Körper benötigt es, um im Takt zu bleiben. Fehlendes Licht ist außerdem dafür verantwortlich, dass wir uns im Winter oft schwach und antriebslos fühlen.

Licht versorgt uns mit Vitamin D. Nur bei ausreichender Versorgung mit Sonnenlicht kann der Körper den wichtigen Mineralstoff bilden. Menschen benötigen Vitamin D zur Aufnahme von Kalzium – ein Nährstoff, der für die Bildung und Stabilität der Knochen essenziell ist.

Licht beugt Herz-Kreislauf-Krankheiten vor Sonnenstrahlen regen die Bildung von Stickstoffdioxid an die so eine Weitung der Blutgefäße begünstigt und Bluthochdruck mindern. Mit dem niedrigeren Blutdruck reduziert sich das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls

Licht hebt unsere Laune es ist nachgewiesen, dass Licht auch unsere Stimmung beeinflusst. Tageslicht führt zur Ausschüttung von Serotonin. Hohe Mengen des Hormons steigern unser körperliches Wohlbefinden.

Sonnenlicht als Energiequelle Zu guter Letzt stärkt Sonnenlicht nicht nur unsere Gesundheit, sondern eignet sich auch als natürliche Energiequelle mit enormem Leistungspotenzial.

Sonnenenergie zur effizienten Herstellung von Warmwasser, Wohnwärme und Strom zu nutzen. In diesem Sinne genießen sie das schöne Wetter und bleiben gesund. (Quelle: 21 Grad Ideen für Weiterdenker- gemeinsam in eine grünere Zukunft)



Französische Themenwoche

Eine Woche lang haben sich die Bewohner in den Angeboten der Alltagsbegleiter mit unserem Nachbarland Frankreich beschäftigt. Höhepunkt der Woche ist der Spezialitätenabend gewesen. Wie Gott in Frankreich konnten sich die Bewohner ein außergewöhnliches 3-Gänge-Menü schmecken lassen. Zum Aperitif gab es einen Kir Royal und wer mutig genug gewesen ist die traditionelle Fischsuppe Bouillabaisse zu probieren, ist belohnt worden. Es folgten boeuf bourguignon oder coq au vin im Hauptgang bevor es Traumschiffatmosphäre mit einer funkelnden charlotte royal gab. Fazit des Abends: die Küche hat sich selbst übertroffen, merci beaucoup.

Komm lieber Mai und lass uns tanzen

Endlich ist der Winter vorbei und das wird gefeiert! In keinem anderen Monat wie im Mai gibt es so viele unterschiedliche Bräuchen und Traditionen.

In der **Walpurgisnacht**, das ist die Nacht vom 30. April auf den 01. Mai, ist auf dem Brocken im Harz die Hölle los. (Verkleidete) Hexen tanzen und verbreiten gute Laune. In vielen Orten wird in der der Walpurgisnacht ein Feuer entzündet. Diese alten Bräuche sollten ursprünglich dazu dienen, Dämonen zu vertreiben. Mittlerweile ist dieser Abend, diese Nacht sehr beliebt um den **Tanz in den Mai** mit guter Laune, Musik und Tanz zu feiern.

Auch das Aufstellen eines **Maibaumes** ist eine Tradition, die weit in Deutschland verbreitet ist. Dieser wird auf dem Dorfplatz geschmückt zum 1. Mai aufgestellt. Um ihn herum wird gefeiert und getanzt.

Eine ganz besondere Tradition gibt es im Bergischen Land, nämlich das **Pfingstsingen**. Junge Männer oder Männergesangsvereine ziehen von Haus zu Haus und entbieten den Pfingstgruß. Dafür sammeln sie Eier, Speck und sonstige Gaben, aber auch Geld.

Besonders lecker ist auch die **Maibowle**. Ein wichtiger Bestandteil ist der Waldmeister. Dem darin enthaltenen Stoff Curmarin wird nachgesagt, dass er fröhlich machen soll und in Maßen sogar gegen Kopfschmerzen helfen soll.

Traditionell wird der **Muttertag** immer an dem zweiten Sonntag im Mai gefeiert. Man würde es nicht vermuten- der Muttertag bzw. seine Ursprünge lassen sich bis zu den Verehrungsritualen der Göttin Rhea im antiken Griechenland sowie dem Kybele- und Attiskult bei den Römern zurückverfolgen. Der Muttertag, so wie wir ihn kennen, wurde in der englischen und amerikanischen Frauenbewegung um die 1900 geprägt.

Der **Vatertag** ist ebenfalls im Mai, nämlich an Christi Himmelfahrt. Dieser Feiertag ist immer 39 Tage nach dem Ostersonntag. Der eigentliche Vatertag fand seinen Ursprung darin, dass Jesus zu seinem Vater in den Himmel aufgefahren ist. Im christlichen Glauben wird die wichtige Rückkehr des Sohnes zum Vater gefeiert. Der heutige Vatertag wird von vielen Männern, als Tag genutzt, um eine muntere Tour mit Freunden zu unternehmen.

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