

**Diakonie**  
**Münster**

Der soziale Dienst der  
evangelischen Kirche

**Seniorenforum**

Gemeindediakonie Hilstrup e.V.



# Das Beste daraus machen II

**INFORMATIONEN FÜR  
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

überreicht durch **DIAKONIE MOBIL**  
und

**SENIORENFORUM** der Gemeindediakonie Hilstrup e.V.



**Diakonie Münster e. V.**

Fliednerstraße 15

48149 Münster

Telefon 0251 8909-0

Mail [info@diakonie-muenster.de](mailto:info@diakonie-muenster.de)

[www.diakonie-muenster.de](http://www.diakonie-muenster.de)

**Gemeindediakonie Hilstrup e.V.**

Hülsebrockstraße 16 48165

Münster-Hilstrup

Telefon 02501 16697

Mail [gemeindediakonie@ev-kirche-hilstrup.de](mailto:gemeindediakonie@ev-kirche-hilstrup.de)

[www.seniorenforum-hilstrup.de](http://www.seniorenforum-hilstrup.de)

# Vorwort

Heute halten Sie die zweite Auflage der Broschüre „Das Beste daraus machen“ in ihren Händen.

Das Weihnachtsfest steht vor der Tür und noch immer hat uns das Corona-Virus fest im Griff. Wir werden sicherlich noch eine Weile mit diesem Virus umgehen müssen, daher ist es uns wichtig, dass wir mit Ihnen in Verbindung bleiben.

Jeder von uns kann in eine Situation kommen, in der er die Hilfe eines anderen Menschen braucht. Ein Unfall, eine schwere Krankheit, das Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter können solche Gründe sein. Dann ist es gut, wenn man Vorkehrungen getroffen hat. Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt: Wer trifft Entscheidungen für mich, wenn ich vorübergehend oder dauerhaft dazu nicht in der Lage bin?

In dieser Broschüre möchten wir Sie animieren sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Eventuell können Sie diese schwierige Zeit der Pandemie nutzen, um sich mit ihrer eigenen Patientenverfügung und ihrer Vorsorgevollmacht auseinanderzusetzen. Dies ist nicht nur für Sie, sondern auch für Ihre Angehörigen, Freunde und Ärzte eine wichtige Hilfe.

Weiterhin gibt Ihnen diese Broschüre hilfreiche Tipps, um Stürze im Alter zu verhindern. Sie zeigt praktische Möglichkeiten auf, den Alltag zu meistern.

Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund.

## **Herzliche Grüße**

Theresia Nimpsch, Diakonie mobil

Gisela Riedel, Gemeindediakonie Hilstrup e.V.

# Inhalt

<b>Geschichte</b>	<b>Seite 4</b>
<b>Gut für den Notfall vorbereitet sein</b> Tipps zur Vorsorgevollmacht	<b>Seite 8</b>
<b>Passen Sie auf sich auf</b> Stopp den Sturz Altersballade Wilhelm Busch Was tun nach dem Sturz	<b>Seite 12</b>
<b>Für Körper und Seele sorgen</b> Bewegungstraining	<b>Seite 19</b>
<b>Aktuelles</b> Kuren für pflegende Angehörige LOOP	<b>Seite 22</b>
<b>Anhang</b>	<b>Seite 24</b>
<b>Adressen</b>	<b>Seite 25</b>
<b>Diakonie Mobil ist umgezogen</b>	<b>Seite 26</b>

## **Der kleine Sternenengel und die Hoffnung**

*Advents- und Weihnachtsmärchen für Klein und Groß – Die Hoffnung bleibt. Das erfährt auch der kleinen Sternenengel*

Es war einmal ein kleiner Engel, der hatte viele kleine Sternchen auf seinem Gewand. Es waren so viele, dass keiner sie zu zählen vermochte. An manchen Tagen leuchteten und blinkten sie alle zusammen um die Wette, dann nämlich, wenn der kleine Sternenengel glücklich war. Manchmal funkelten weniger Sterne auf seinem Kleid. Dann war der kleine Engel nicht ganz so froh. Es gab auch Tage, da sah man keinen einzigen Stern auf seinem Gewand. Das waren die Tage, an denen der kleine Engel traurig war. Auch einem Engel konnte dies nämlich passieren. Das war schlimm, denn wenn der kleine Sternenengel traurig war, musste er weinen, und wenn er weinte, purzelten die Lichtgeister, die für das Sternfunkeln verantwortlich waren, wie Tränenbäche aus seinem Gewand. Leider passierte dies oft, denn der kleine Sternenengel war oft traurig.

Du darfst nicht so viel weinen!“, sagten seine Gefährten.

„Aber ich bin so oft traurig!“, klagte der kleine Engel.

Das konnten die anderen Sternenengel nicht verstehen.

„Warum bist du so oft traurig?“, fragten sie. „Am Himmel im Dunkeln zu funkeln macht doch Freude!“

Der kleine Sternenengel schüttelte den Kopf. „Wie kann ich mich freuen, wenn ich auf die Erde sehe?“, fragte er. „So viel Not herrscht dort und so viel Elend. Wie kann ich da fröhlich funkeln?“

„Das Erdenelend macht dich traurig?“, fragte einer der Engel.

„Was geht es uns an?“, meinte ein anderer.

„Die Erde ist so weit weg!“

„Unser Job ist das Leuchten!“

Die Engel waren sich einig.

„Licht soll Hoffnung bringen“, murmelte der kleine Engel, doch es hörte ihm keiner mehr zu. Und während seine Gefährten miteinander um die Wette funkelten, spähte er wieder auf die Erde hinab. Sogleich fiel sein Blick dorthin, wo Not herrschte: Er sah einen Mann und eine Frau. Sie schienen arm zu sein.

Die Frau erwartete ein Kind. Müde schleppten sie sich durch die Straßen einer Stadt, aber da war niemand, der sie aufnahm. An allen Türen wurden sie abgewiesen. Als sie sich in einem dunklen Stall zum Schlaf legten, zerbrach dem kleinen Engel fast das Herz vor Kummer. Zu gerne hätte er ihnen geholfen.

„Licht soll Hoffnung bringen“, murmelte er nochmals betrübt. „Ach, was kann ich bloß tun?“

Schon tropften die Tränen über seine Backen, und aus seinem Gewand purzelte ein Lichtgeist nach dem anderen, bis der kleine Engel kein einziges Sternchen mehr zum Funkeln übrig hatte. Da musste er noch mehr weinen. Wie gerne wäre ich jetzt in dem Stall bei diesen ungeliebten, armen Leuten, dachte er und schloss die Augen.

Auf einmal wurde es warm um ihn. Der kleine Engel blinzelte. Was war das? Verwundert sah er sich um. Helles Licht strahlte ihm entgegen, und von irgendwoher sang es.

„Was ist geschehen?“, murmelte er. „Wo bin ich?“

Er hörte ein leises Weinen. Da sah er das Kind. Es lag in einer Krippe. In einem Stall.

Das ist doch der alte Stall! dachte der kleine Engel und freute

sich. Wie hell es hier war! Und der Mann und die Frau! Wie glücklich sie sich über die Krippe beugten und dem Kind zulächelten!

Der kleine Sternenengel fühlte, wie alles in ihm lachte.

„Die Hoffnung“, jubelte er. „Sie ist da!“

Und er spürte, wie das Licht zu ihm zurückkehrte und wie die Sternchen auf seinem Gewand zu funkeln begannen.

Der kleine Sternenengel war glücklich. Er warf einen liebevollen Blick auf das Kind, die Frau und den Mann und flüsterte:

„Danke.“ Dann schwebte er funkelglitzerhell und hoffnungsfroh zum Himmel hinauf.

In dieser wundersamen Nacht strahlten die Sternchen auf dem Gewand des kleinen Engels heller als alle anderen Sterne am Himmel. Der kleine Engel war sehr froh, und er nahm sich vor, nie wieder die Hoffnung zu verlieren.

Er konnte aber nicht aus seiner Haut herausschlüpfen. Immer wieder entdeckte er Dinge, die nicht schön anzusehen waren und die ihn so traurig machten, dass er trotz aller Vorsätze weinen musste. Wie sollte er froh sein, wenn Menschen miteinander stritten, wenn sie böse zueinander waren und Kriege führten? Wenn sie hungerten, Not litten, einsam waren, Freunde oder ihre Heimat verloren? Ein Grund zum Traurigsein fand sich immer, und so landete der kleine Engel immer wieder weinend und frierend auf der Erde, weil er seine Lichtgeister verloren hatte. Aber wie durch ein Wunder fand er auch immer wieder ein Stück Hoffnung, und mit ihr kehrten die Lichtgeister auf sein Sternengewand zurück.

Auch in diesem Jahr hatte der kleine Sternenengel sein Licht verloren. Das war, als er in unserem Land Menschen entdeckt hatte, die eine neue Heimat suchten. Doch sie schienen nicht

willkommen zu sein. Der kleine Engel sah Hass und Gewalt, und er hörte viele böse Worte.

„Wo sollen sie denn hin?“, empörte er sich. „Es ist doch genug Platz in diesem reichen Land!“ Und weil er dies nicht begriff, musste er wieder weinen. Er weinte und ... landete in einer Stadt mitten in einem hellen, warmen Lichtermeer. Viele Menschen, große und kleine, alte und junge, arme und junge, standen auf den Straßen und jeder hielt ein kleines Licht in der Hand. Ein Licht gegen Hass und Streit und Gewalt. Es war eine funkelhelle Lichterkette, und auch die Menschengesichter strahlten hell und freundlich.

Der kleine Sternengel lächelte. „Die Hoffnung“, rief er. „Sie ist immer noch da!“

Da kehrten die Lichtgeister zu ihm zurück, und die Sternchen auf seinem Gewand funkelten. Der kleine Sternengel blinkte den Menschen einen Abschiedsgruß zu und kehrte zu seinem Himmelsplatz zurück. Er war zufrieden. Es gab sie noch immer, die Hoffnung. Und es würde sie auch immer geben...

© Elke Bräunling



Theresia Nimpsch, Pflegeberaterin der Diakonie Mobil rät:  
**Gut für den Notfall vorbereitet sein**



Wir haben Sie in unserer ersten Broschüre „Das Beste daraus machen“, schon auf den Notfallordner hingewiesen.

In den Notfallordner gehören auf jeden Fall die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung. Aber was ist das eigentlich genau und was ist der Unterschied?

Vielleicht haben Sie ja jetzt während der Corona Pandemie Zeit, sich mit diesem Thema zu beschäftigen.

(Quelle der Informationen: Ministerium der Justiz des Landes NRW)

### **Was ist eine Vorsorgevollmacht?**

Eine Vorsorgevollmacht ist eine Art Vertrag. In dem Vertrag legt ein Mensch (=Vollmachtgeber) fest, dass ein anderer Mensch (=Bevollmächtigter) für ihn entscheiden soll.

Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie in gesunden Tagen selbst bestimmen, wer für Sie handeln und entscheiden soll. Rechtlich wirksam handeln kann jemand aber nur für Sie, den Sie auch bevollmächtigt haben. Eine Vorsorgevollmacht erleichtert den Alltag, insbesondere wenn Sie schwer erkrankt sind.

Die Vollmacht gilt nur, wenn Sie die Dinge nicht mehr selbst bewältigen können. Sie können die Vollmacht dem Beauftragten auch jederzeit entziehen oder sie inhaltlich verändern.

### **Warum brauche ich eine Vorsorgevollmacht?**

Es kann passieren, dass Sie durch einen Unfall oder eine Krankheit nicht mehr selbst entscheiden können. Wenn Sie zum Beispiel im Koma liegen oder einen schweren Schlaganfall hatten, können Sie keine Miete überweisen, nicht selbst in Operationen einwilligen und auch keine wichtigen Briefe öffnen. Doch auch wenn Sie nicht mehr ansprechbar sind, müssen Verträge eingehalten und Rechnungen oder Versicherungen bezahlt werden.

Falls keine Vorsorgevollmacht vorliegt, muss das Betreuungsgericht für einen hilflos gewordenen Menschen einen Betreuer einsetzen. Dafür sucht der Richter zwar in der Regel einen Familienangehörigen aus, aber ein gerichtliches Verfahren mit Anhörung und ärztlichem oder psychiatrischem Gutachten ist es allemal. Und Kosten entstehen natürlich auch.

### **Können nicht einfach meine erwachsenen Kinder, mein Ehepartner oder die Lebensgefährtin für mich entscheiden?**

Nein, das können und dürfen sie nicht. So steht es im Gesetz: Kann ein Volljähriger nicht mehr für sich selbst entscheiden, dann muss ein Betreuungsgericht einen Betreuer bestellen, der dann entscheidet. **Einzige Ausnahme:** Wenn es einen Bevollmächtigten (mit einer Vorsorgevollmacht) gibt, braucht das Gericht keinen Betreuer bestellen. Dies bedeutet, dass entweder ein vom Gericht bestellter Betreuer entscheidet oder eine Person, die durch eine Vorsorgevollmacht

dazu berechtigt ist. Mit einer Vorsorgevollmacht ersparen Sie sich das staatliche Verfahren.

### **Wie wähle ich einen Bevollmächtigten aus?**

Am besten wählen Sie jemanden aus, dem Sie absolut vertrauen. Haben Sie einmal eine Vollmacht ausgestellt, dann regelt der oder die Bevollmächtigte teilweise sehr wichtige Entscheidungen für Sie, wenn Sie es nicht mehr können.

Häufig benennen sich Eheleute oder Partner gegenseitig als Bevollmächtigte. Üblich ist es auch erwachsene Kinder zu bevollmächtigen. Das ist sinnvoll, denn es kann durchaus sein, dass im Ernstfall auch der Partner gesundheitlich nicht mehr in der Lage ist, für den anderen zu entscheiden.

Eine Vollmacht sollten Sie nicht leichtfertig erteilen. Denn der Bevollmächtigte unterliegt, anders als ein staatlich bestellter Betreuer, keiner gerichtlichen Kontrolle.



Bedenken Sie auch: Niemand ist verpflichtet, eine Vollmachtstätigkeit gegen seinen Willen zu übernehmen. Es empfiehlt sich daher, den Bevollmächtigten ebenfalls unterschreiben zu lassen, um sicherzugehen, dass er tatsächlich dazu bereit ist.

## **Was sollte in der Vorsorgevollmacht geregelt sein?**

In der Vorsorgevollmacht sollten Sie genau festlegen, wozu diese im Einzelnen ermächtigen soll. Folgende Teilbereiche können einzeln oder gemeinsam geregelt werden:

**Finanziellen Angelegenheiten:** Hier können Sie festlegen, dass Ihre Vertrauensperson zum Beispiel Ihr Vermögen verwaltet und in Ihrem Namen Rechtsgeschäfte vornehmen darf. Aber Achtung: Dies gilt in der Regel nicht für Bankgeschäfte. Viele Banken akzeptieren keine Vorsorgevollmacht, sondern verlangen eine entsprechende Bank- oder Kontovollmacht. Diese müssen Sie in der Regel vor Ort bei der jeweiligen Bank ausfüllen und unterzeichnen.

### **Aufenthalt und Wohnungsangelegenheiten**

Damit können Sie beispielsweise regeln, dass Ihre Vertrauensperson Ihren Wohnungsmietvertrag kündigen und Sie in einem Pflegeheim unterbringen darf.

### **Post- und Fernmeldewesen**

Hier wird unter anderem vereinbart, ob die Berechtigte Person Post entgegennehmen und öffnen darf.

### **Gesundheitsvorsorge und Pflegebedürftigkeit**

Sie können beispielsweise festhalten, dass die Vertrauensperson Ihre Patientenakte einsehen kann. Ob sie in Angelegenheiten der Gesundheitsvorsorge entscheiden darf und/oder sie Ihren Willen durchsetzen soll, der in einer Patientenverfügung festgelegt ist. Dazu müssen Sie zusätzlich eine Patientenverfügung aufsetzen.

### **Behörden und Vertretung vor Gericht**

Hier ist die ausgewählte Person berechtigt, Ihre Angelegenheiten bei Behörden, Versicherungen oder Sozialleistungsträgern zu regeln, um beispielsweise Anträge für Sie bei Ihrer Kranken- oder Pflegekasse zu stellen.

## **Geltung der Vollmacht über den Tod hinaus**

damit Sie z.B. die Beerdigung regeln können.

## **Betreuungsverfügung**

Falls eine gesetzliche Betreuung notwendig ist, können Sie hier bestimmen, wer diese übernehmen soll.

## **Empfehlenswert ist eine notarielle Beurkundung, wenn**

- eine Standardvorlage nicht ausreicht und Sie eine individuelle Vorsorgevollmacht erstellen möchten,
- es sich um große Vermögen handelt oder
- es Anzeichen für eine beginnende Demenz gibt.

Es gibt kostenlose Vordrucke für Vorsorgevollmachten.

Die Adressen finden sie im Anhang.

Eine Vorsorgevollmacht ist etwas anderes als eine Patientenverfügung. Mit dieser können Sie verfügen, welche medizinischen Maßnahmen Sie im Fall unheilbarer Krankheit wünschen. Eine solche Verfügung richtet sich immer an den behandelnden Arzt sowie an eine Person, die Ihre Wünsche in Bezug auf die ärztliche Behandlung durchsetzen soll.

Gisela Riedel, Mitarbeiterin der Gemeindediakonie rät:

**Passen Sie auf sich auf...**



## **Stopp dem Sturz !**

Wer aufhört, körperlich aktiv zu sein, hat ein größeres Risiko zu stürzen.

Viele ältere Menschen haben Angst zu stürzen. Sich deshalb weniger zu bewegen, kann allerdings genau das Gegenteil bewirken. Wichtig ist, Gefahren im Alltag zu erkennen und so Stürzen vorzubeugen.

Für Stürze im Alltag sind die unterschiedlichsten Ursachen verantwortlich. In vielen Fällen können sich die Betroffenen noch nicht einmal an den Hergang genau erinnern und wissen nicht, wie es zum Sturz gekommen ist.

Ein Sturz zieht nicht selten, weit reichende Folgen in Form von behandlungspflichtigen Verletzungen nach sich.

Der Sturz gehört zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen älterer Menschen. Man schätzt, dass etwa 30 von 100 Männer und Frauen über 65 Jahren einmal im Jahr stürzen. Bei Heimbewohnern ist die Rate höher als bei Menschen, die zu Hause leben.

Viele ältere Menschen verschweigen, dass sie gestürzt sind, aus Furcht vor den ungewollten Folgen, wie z.B. ein stationärer Klinikaufenthalt oder sie haben Angst ihre Unabhängigkeit zu verlieren.

## **Ursachen von Stürzen**

Stürze sind selten nur auf eine Ursache zurückzuführen. In den häufigsten Fällen spielen mehrere Faktoren eine Rolle.

Die wichtigsten Risikofaktoren sind:

- Stolperfallen und Hindernisse in der eigenen Wohnung können Teppiche, Kabel, Treppen, glatte Böden, rutschige Badematten oder die Dusche sein.

- Auch eine zu enge Möbelaufstellung können ein Grund für Stürze sein.
- Sehbehinderungen
- Schwindel und Kreislaufschwäche, durch zu hohen oder niedrigen Blutdruck
- Gleichgewichtstörungen
- Muskelschwäche
- Mangelnde Ausdauer
- Medikamenteneinnahme (z.B. Psychopharmaka oder Beruhigungsmittel)
- Wer schon einmal gestürzt ist, hat zudem ein erhöhtes Risiko erneut zu fallen.

### **Folgen von Stürzen im Alter**

Die gute Nachricht zuerst: Die meisten Stürze laufen glimpflich ab und haben keine gesundheitlichen Folgen. Nach einem Sturz sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen, um abzuklären, ob Sie sich ernsthaft verletzt haben. Falls Sie keine schweren Verletzungen haben, können Sie diese auch mit Hausmitteln behandeln. Einige davon haben wir auf den folgenden Seiten beschrieben.

Wer einmal gestürzt ist, hat Angst, wieder zu fallen! Psychische Folgen eines Sturzes sind Unsicherheit, Rückzug, weniger Bewegung oder sinkendes Selbstvertrauen.

Es beginnt ein Teufelskreislauf, der kaum noch zu stoppen ist. Wer sich weniger bewegt, weil er Angst vor einem erneuten Sturz hat, verliert Muskelkraft und Balance. Das Risiko erneut zu fallen, steigt.

### **Wie kann ich mich vor Stürzen schützen?**

Es ist wichtig, vermeidbare Gefahren im Alltag zu erkennen und nach Möglichkeit zu beseitigen.

Überprüfen Sie ihre eigene Wohnung auf Stolperfallen und nehmen Sie dazu gerne auch die Hilfe von Angehörigen und Freunden in Anspruch.

Nutzen Sie Ihre Gehhilfen auch in der Wohnung und richten Sie die Räumlichkeiten so ein, dass sie ohne Schwierigkeiten durch ihre Wohnung kommen.

Sorgen Sie dafür dass ihre Brille immer auf dem neusten Stand ist. Ein Bewegungstraining kann helfen, möglichst beweglich zu bleiben. Sie können auch zuhause Übungen machen. Einige finden Sie



auf den folgenden Seiten.

**Ein gutgemeinter Rat:**

**Bei allen Maßnahmen und Ratschlägen ist es wichtig, sich im Alltag nicht zu sehr zu ängstigen. Die meisten Stürze verlaufen glimpflich.**

**Durch ein gezieltes Training zur Sturzprophylaxe sowie ein regelmäßiges Bewegungstraining kann das Risiko zu stürzen deutlich reduziert werden.**

Wer in Bewegung bleibt, schützt sich aktiv vor Stürzen. Gehen Sie mal wieder im Wald spazieren. Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel in dieser Broschüre.

Welche Maßnahmen sinnvoll sind, hängt vor allem vom persönlichen Gesundheitszustand ab.

**Wenn Sie das Sturzrisiko für Ihren Angehörigen einmal einschätzen wollen, kommen Sie mit nur drei Fragen**

### **schon zu einer Erkenntnis:**

- Ist der Betroffene bereits einmal gestürzt?
- Ist der Betroffene sehbehindert?
- Geht der Betroffene unsicher, weil ihm leicht schwindelig wird oder die Kraft in den Beinen nachgelassen hat?

Wenn Sie nur eine dieser drei Fragen oder gleich alle drei mit „ja“ beantworten, ist es höchste Zeit, dass Sie sich mit der Sturzprävention bzw. einer individuellen Sturzprophylaxe befassen.

### **Altersballade (Wilhelm Busch)**

Das grosse Glück noch klein zu sein,  
sieht wohl der Mensch als Kind nicht ein,  
und möchte, dass er ungefähr  
schon 16 oder 17 wär.

Doch dann mit 18 denkt er: Halt,  
wer über 20 ist, ist alt.

Kaum ist die 20 grad geschafft,  
erscheint die dreissig greisenhaft.

Und an die 40, welche Wende,  
die 50 gilt beinah als Ende.

Doch nach der 50, peu á peu,  
schraubt man das Ende in die Höh.

Die 60 scheint jetzt ganz passabel,  
und erst die 70 miserabel.

Mit 70 aber hofft man still,  
ich werde 80, so Gott es will.

Wer dann die 80 überlebt,  
zielsicher nach der 90 strebt.

Dort angelangt, zählt man geschwind,  
die Leute, die noch älter sind.

## **Was tun nach dem Sturz?- bewährte Hausmittel**

Hausmittel zeichnen sich dadurch aus, dass sie schon sehr lange angewendet und oft über mehrere Generationen weitergegeben werden. Voraussetzung bei der Anwendung von Hausmitteln ist ein gutes Gespür für den eigenen Körper. Eine ernste Krankheit zu verschleppen, nur weil man keine Lust hat, zum Arzt zu gehen, ist der Gesundheit natürlich nicht zuträglich.

Andererseits profitiert unser Wohlbefinden, wenn wir nicht gleich bei jedem Wehwehchen zum Medikament greifen.

Hausmittel aus Omas Zeiten sind heute auch deshalb so beliebt, weil sie meist nebenwirkungsarm sind. Häufig zeigt diese sanfte Medizin nicht so schnell ihre Wirkung wie herkömmliche Arzneimittel aus der Apotheke. Eher mobilisieren natürliche Hausmittel die Selbstheilungskräfte des Körpers. So positiv der Einfluss von Hausmitteln auf die Gesundheit sein kann: Bitte Vorsicht vor Selbstüberschätzung! Viele Krankheiten erfordern einen Arztbesuch, eine rasche Diagnose und Behandlung durch Experten.

**Grundsätzlich ist eine Untersuchung durch einen Arzt erforderlich, wenn es bei älteren Menschen zu einem Sturz gekommen ist.**

**Leichte Prellungen lassen sich in der Regel gut selbst behandeln.**

Bei Prellungen gilt die Devise: **Kühlen, kühlen und nochmal kühlen.** Wer in den ersten zehn bis 15 Minuten schnell und richtig reagiert, kann vermeiden, dass sich der Gewebeschaden ausbreitet. Bluterguss, Schwellung und Schmerzen können so reduziert werden.

Wie das funktioniert? Die Kälte bewirkt, dass sich die Blutgefäße zusammenziehen (med. „Vasokonstriktion“) und sich so nicht noch mehr Blut und Gewebsflüssigkeit ansammeln können. Zum Kühlen können Kältepackungen („Ice-Packs“) oder ein Plastikbeutel mit zerstoßenem Eis verwendet werden. Zur Not tut es auch ein in kaltem Wasser getränktes Tuch. **Wichtig:** Kältepackungen nie direkt auf die Haut auflegen – um Erfrierungen zu vermeiden, sollte immer ein Tuch dazwischen gelegt werden.

Auch eine leichte Kompression des verletzten Bereichs durch einen Druckverband ist eine wichtige Erste-Hilfe-Maßnahme bei Prellungen. Dazu wird eine elastische Binde angebracht, die nicht zu eng sitzen darf. Dabei sollte die betroffene Körperregion weiter gekühlt und außerdem hochgelagert werden – auch das wirkt Schwellungen und Schmerzen entgegen.

Der **Quarkwickel** ist ein uraltes Hausmittel und wird aufgrund seiner kühlenden Wirkungen gegen vielfältige Beschwerden eingesetzt, die mit Schmerzen, Entzündungen und/oder Schwellungen einhergehen. Speziell bei leichten Prellungen kann ein Quarkwickel Linderung bringen.



Ein **Kohlwickel wirkt** kühlend, schmerzlindernd, abschwellend und entzündungshemmend.

Die Blätter waschen und trocknen. Die dicken Blattadern herauschneiden. Die Blätter auf ein Innentuch legen und mit einem Teigroller so lange platt rollen, bis der Saft aus den Kohlblättern austritt. Nicht auf eine Holzunterlage legen da diese den Saft aufsaugt.

Die Kohlblätter direkt auf die betroffenen Stellen legen und mit einer Mullbinde fixieren.

**Sicherlich kenne Sie auch noch andere Hausmittel, die bei Prellungen helfen. Nutzen Sie diese doch mal wieder.**

### **Für Körper und Seele sorgen**

#### Bewegungstraining

**Hüftbeuger:** Kräftigt Oberschenkel, Po- und Hüftmuskulatur  
Halten Sie sich während der Übung mit einer Hand an der Stuhllehne fest. Ein Knie so weit wie möglich in Richtung Brust bewegen – dabei nicht in der Taille abknicken. Beim Heben des Beines die Fußspitze nach oben ziehen. Den Fuß langsam wieder absetzen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Vorsicht: zwei Serien mit je zehn Wiederholungen pro Bein – immer im Wechsel.



**Hüftstrecker:** Kräftigt die Gesäß- und Oberschenkelrückseite sowie die untere Rückenmuskulatur

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Gehen Sie nun einen kleinen Schritt zurück und beugen Sie den Oberkörper um etwa 45 Grad nach vorne. Jetzt ein Bein so hoch wie möglich nach hinten strecken, ohne dabei das Knie zu beugen oder den Oberkörper zu bewegen (kein Hohlkreuz). Die Fußspitze ist dabei angezogen. Strecken Sie am höchsten Punkt die Fußspitze aus und ziehen Sie sie wieder an. Bewegen Sie das Bein langsam wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein. Zwei Serien mit je zehn Wiederholungen pro Bein – immer abwechselnd.



**Armstrecker:** Trainiert die hinteren Oberarmmuskeln  
Aufrecht auf die vordere Hälfte der Stuhlfläche setzen. Fassen Sie die Armelehnen des Stuhls so, dass sich die Hände direkt

neben dem Rumpf befinden und stellen Sie Ihre Füße nach vorne. Nun den Körper möglichst nur mit den Armen hochstemmen. Dabei die Ellbogen so weit wie möglich strecken. Langsam wieder in den Stuhl absenken und dabei die Bewegung mit den Armen abbremsen. Atmen Sie einmal tief durch und wiederholen Sie danach die Übung. Anmerkung: Je weiter die Füße vom Stuhl wegstehen, umso höher der Schwierigkeitsgrad. Falls möglich, beim Hochstemmen und Absenken einen oder beide Füße hochheben.



**Hüftseitheber:** Stärkt die seitliche Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Ein Bein gestreckt zur Seite bewegen, ohne dabei Knie oder Taille zu beugen. Die Zehen zeigen während der gesamten Bewegung nach vorne. Das Bein langsam in die Ausgangsposition zurückbringen. Wiederholen Sie die Übung

danach mit dem anderen Bein. Zwei Serien mit je zehn Wiederholungen pro Bein – immer abwechselnd.



## **Aktuelles**

### **Wussten Sie schon, dass Ihnen als pflegende/r Angehörige/r eine Vorsorgekur bzw. Reha zusteht?**

Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen sind oft sehr herausfordernd. Häufig führt diese Belastungssituation die Pflegeperson an ihre körperlichen und psychischen Grenzen. Pflegende Angehörige haben einen rechtlichen Anspruch auf eine dreiwöchige stationäre Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme.

### **Anspruchsberechtigt sind Sie, wenn Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:**

- gesetzlich krankenversichert
- die Pflege eines Angehörigen findet statt

- die zu pflegende Person ist im Sinne des SGB XI pflegebedürftig und hat mindestens Pflegegrad 2
- der Status als eingetragene Pflegeperson besteht seit mindestens sechs Monaten
- die Pflegesituation stellt eine starke psychische oder physische Belastung dar.

Der Antrag auf eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme wird bei der zuständigen Krankenkasse gestellt. Für die Beantragung notwendig ist zudem die Vorlage einer durch den Hausarzt ausgestellten Verordnung für die entsprechende Maßnahme.

Personen, die privat versichert sind, müssen durch ihre zuständige Krankenkasse prüfen lassen, ob diese eine Vorsorgeleistung übernimmt.

Frau Sticht von der Caritas Münster berät Sie und hilft Ihnen die entsprechenden Unterlagen zusammen zustellen. Außerdem informiert Sie Frau Sticht wie die Betreuung Ihres pflegebedürftigen Angehörigen sichergestellt werden kann.

### **Beratungsstelle in Münster**

**Frau Sticht**

**Caritasverband Münster, Josefsstr. 2**

**48151 Münster**

**Tel. 0251/53009-346**

### **LOOPmünster – Nahverkehr auf Bestellung**

Einsteigen, wo immer ich gerade bin und zielortnah ankommen. Ohne Fahrstress, ohne Ärger über Staus und die fehlende Parklücke. Unkompliziert, uneingeschränkt unterwegs sein –das ist LOOP Münster.

LOOPen durch Hilstrup, Amelsbüren, Berg Fidel, Duesberg

sowie die anliegende Wohn- und Gewerbegebiete. Anders als die großen Busse sind sie ohne festen Fahrplan und Linienwege unterwegs. Innerhalb des Betriebsgebietes können Sie also jede Verbindung buchen.

Effektiv und umweltfreundlich werden die Buchungen gebündelt. Dadurch können sich geringfügige Wartezeiten bzw. kleinere Umwege ergeben, um weitere Fahrgäste aufzusammeln oder abzusetzen.

Um die Loop Busse zu nutzen, können Sie sich die APP oder direkt anrufen unter: 0251/6941515.

## **Anhang**

### **Eine komplette Vorsorgemappe "Für sich VORSORGEN" als kostenloser Download**

Die Vorsorgemappe enthält:

- Hinweise
- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Wertevorstellungen
- Untervollmacht
- Vertreterverfügung
- Betreuungsverfügung
- Bestattungsverfügung
- Erklärung zur neuen Bestattungsverfügung
- Palliativ-Ampel

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung zu bestellen bei:

**Ministerium der Justiz des Landes Nordrhein-Westfalen**

Martin-Luther-Platz 40, 40212 Düsseldorf

Telefon +49 (0)211 8792-0

Kontakt [www.justiz.nrw.de](http://www.justiz.nrw.de)

## **Deutsche Palliativ Stiftung**

Am Bahnhof 2 ,36037 Fulda  
Telefon +49 (0)661 / 4804 9797  
[www.palliativstiftung.de](http://www.palliativstiftung.de)

## **Adressen**

### **Gemeindediakonie Hiltrup e. V.**

Gisela Riedel Hülsebrockstr. 16  
48165 Münster  
02501 16 697

### **Diakonie Mobil Münster**

Wichernstr. 22  
48147 Münster  
0251 9 277 600

### **Diakonie mobil – Pflegeberatung**

Theresia Nimpsch  
0170 7 892 869

### **Diakonie mobil Bereich Münster-Süd**

An der Gräfe 2  
48165 Münster  
02501 4 409 140

### **Evangelische Kirchengemeinde Hiltrup**

Pastorin Beate Bentrop  
02501 26 23 19

Pastor Klaus Maiwald  
0251 87 189 851

### **Telefonseelsorge**

0800 11 10 111

# Diakonie Mobil ist umgezogen

Das Betreuungs- und Beratungsbüro Diakonie Mobil finden Sie ab dem 01. Juni 2020 in der Servicewohnanlage des Landwirtschaftsverlages. Wir freuen uns, Sie in unseren neuen Räumlichkeiten begrüßen zu können.

