

## Ambulante Kundenzeitung

## Frühling 2010

2. Ausgabe 2010



**Liebe Leser,  
liebe Leserinnen,**

wir begrüßen Sie zu unserer  
Frühlingsausgabe, diesmal u.a.  
mit dem Thema Osteoporose.  
Haben Sie eine schöne Zeit!  
*Ihr Julias Pflegeteam!*

**Дорогие читатели, дорогие  
читательницы,**

мы рады приветствовать вас  
на страницах нашего  
весеннего выпуска!  
Тема номера: остеопороз.

Foto: Marina Maksymiuk

Vom Eise befreit sind Strom und Bäche  
Durch des Frühlings holden, belebenden  
Blick,  
Im Tale grünet Hoffnungsglück.  
Zog sich in raue Berge zurück.  
Von dort her sendet er, fliehend, nur  
Ohnmächtige Schauer körnigen Eises  
In Streifen über die grünende Flur.  
Aber die Sonne duldet kein Weißes,  
Überall regt sich Bildung und Streben,  
Alles will sich mit Farben beleben.

Auszug aus „Der Osterspaziergang“  
von Johann Wolfgang von Goethe

Растаял лед, шумят потоки,  
Луга зеленеют под лаской тепла.  
Зима, размякнув на припеке,  
В суровые горы подальше ушла.  
Оттуда она крупую мелкой  
Забрасывает зеленыя,  
Но солнце всю ее побелку  
Смывает к середине дня.  
Все хочет цвести, росток и ветка,  
Но на цветы весна скупа,  
И вместо них своей расцветкой  
Пестрит воскресная толпа...

Отрывок из «Пасхальной прогулки»  
Иоганна Вольфганга фон Гёте



*Mitarbeiter stellen sich vor:*

**Frau Jasmina Kar** ist in Kroatien aufgewachsen und absolvierte dort eine Ausbildung zur Kauffrau.

1984 zog sie nach Berlin und arbeitet seit 1992 in der ambulanten Pflege, zunächst überwiegend in der direkten pflegerischen Betreuung und Versorgung, später vor allem im Innendienst.

Seit Februar 2009 unterstützt und ergänzt sie als Teamassistentin die Büroarbeit und Verwaltung von *Julias Pflorgeteam*.

Schwerpunkte ihres Aufgabenbereichs sind Rechnungserstellung und Abrechnungsverfahren. Des Weiteren unterstützt sie die Geschäftsführung in personaltechnischen Angelegenheiten.

Frau **Susanne Thoma** ist Mutter von 3 bereits erwachsenen Kindern und fünffache Oma. Sie ist eine waschechte Berlinerin und kennt ihren Kiez wie ihre Hosentasche. Ihr beruflicher Werdegang führte sie erst vor 3 Jahren in die Pflege. Seit dieser Zeit arbeitet sie in *Julias Pflorgeteam* als Pflegekraft im Grundpflegerischen und hauswirtschaftlichen Bereich. Sie sagt von sich *„ich arbeite gerne bei Julias Pflorgeteam, mein Tätigkeitsbereich gefällt mir und ich kann mir für mich keine andere berufliche Tätigkeit vorstellen“*.

**Ясмина Кар** выросла в Хорватии и закончила там техникум, получив профессию бухгалтера. В 1984 она переехала в Берлин, где с 1992 года работает в сфере ухода за пациентами на дому. Вначале она занималась непосредственно уходом за пациентами, позже стала выполнять офисную работу. С февраля 2009 года Ясмина является сотрудником *Julias Pflorgeteam*, она выполняет канцелярскую работу. Её основное задание - бухгалтерский учёт, выставление счетов различным инстанциям. Кроме этого Ясмина оформляет документы для наших сотрудников.



**Тома Сюзанна** мать троих взрослых детей и пятикратная бабушка. Она коренная жительница Берлина и знает его как свои пять пальцев. Свою профессиональную деятельность Сюзанна начала 3 года назад в *Julias Pflorgeteam*. Она ухаживает за пациентами на дому, помогает им вести домашнее хозяйство. От себя лично она сказала так: *«Мне нравится работать в Julias Pflorgeteam, я с удовольствием выполняю мои ежедневные задания и не представляю себе другую работу»*.

## Erkrankungen im Alter

### Osteoporose

Im Alter verlieren die Knochen Mineralstoffe und werden allmählich dünner und zerbrechlicher.

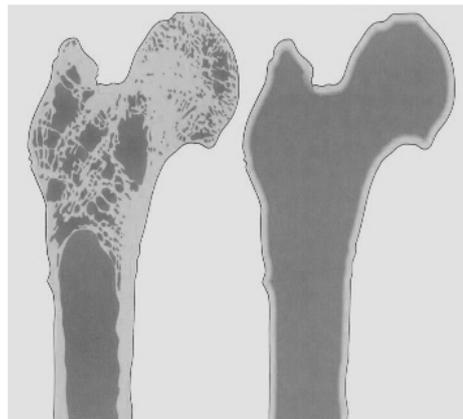
Beim Krankheitsbild Osteoporose hat der Verlust an Knochengewebe einen Punkt erreicht, an dem die Knochen so zerbrechlich sind, dass ein Sturz, eine schnelle Bewegung, oder sogar das Aufheben eines Gegenstandes zum Knochenbruch führen kann. Ältere Frauen sind wegen des Abfalls des Östrogenspiegels während der Wechseljahre besonders gefährdet. Die Erkrankung entwickelt sich eher unauffällig - erste Anzeichen sind Wirbelkörperbrüche, häufig als Zufallsbefund, aber auch Oberschenkelhals- und Hüftfrakturen.

Ob jemand im späteren Leben eine Osteoporose entwickelt, hängt nicht zuletzt davon ab, ob die jeweilige Person während ihrer Kindheit und Jugend genug Mineralien ins Knochengerüst eingelagert hat. Das Knochengerüst eines Erwachsenen enthält cirka 1kg Kalzium; 99% davon sind in den Knochen eingelagert.

Kalzium ist auch ein wichtiger Faktor innerhalb des menschlichen Blutgerinnungssystems; es ist unerlässlich für die Funktion des Herzmuskels, der Skelettmuskeln und reguliert die Reizleitung zwischen den Nervenzellen.

Wird über längere Zeit mit der täglichen Ernährung zu wenig Kalzium zugeführt, mobilisiert der Körper das Kalzium aus den Knochendepots. Darunter leiden dann Struktur und Stabilität der Knochen.

Hohe Mengen an Eiweiß, Fett, Salz und raffiniertem Zucker über lange Zeiträume vermindern drastisch die Fähigkeit des Körpers, Kalzium aus der Nahrung zu resorbieren und in die Knochen einzulagern.



### Возрастные заболевания Остеопороз

С возрастом кости теряют минеральные вещества становясь при этом более тонкими и ломкими. При остеопорозе потери костной ткани достигают такой степени и кости становятся настолько хрупкими, что к перелому может привести не только падение, но и резкое движение или толчок. Пожилые женщины особенно подвержены этому заболеванию из-за сниженного уровня гормонов эстрогенов в постклиматический период. Заболевание начинает развиваться незаметно. Зачастую первым признаком бывает перелом позвонка, который обнаруживается случайно. Но кроме этого могут быть переломы плечевой кости и шейки бедра.

Развитие остеопороза в пожилом возрасте не в последнюю очередь зависит от того, достаточное ли количество минералов и витаминов принималось в молодом возрасте. Скелет взрослого человека содержит примерно 1 кг кальция; 99% кальция содержится в костях. Кальций играет большую роль в свёртываемости крови, он необходим для работы миокарда и скелетных мышц, а также он регулирует проводниковую способность нервных клеток.

Auch Darmerkrankungen, diverse Medikamente wie z.B. Mittel gegen Magenübersäuerung, Abführ- und Entwässerungsmittel, übermäßiger Kaffee- und Alkoholkonsum, beeinträchtigen die Kalziumaufnahme.

### *Anzeichen eines Kalziummangels*

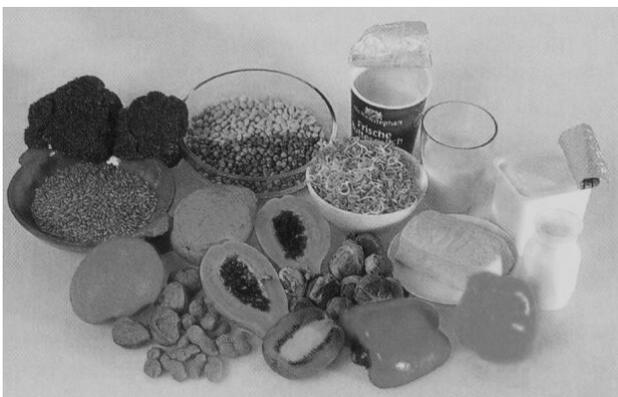
Treten Anzeichen wie Verformung, Schmerzen, Ödeme, flächenhafte Blutergüsse, Verkürzungen einer Extremität, eingeschränkter Bewegungsumfang, Verlust der Blasen- und Darmkontrolle oder auch Lähmungen auf, suchen Sie bitte umgehend Ihren Arzt auf.

### *Nährstoffempfehlung bei Osteoporose*

Eine gesunde und kalziumreiche Ernährung hilft dem Körper seine Funktionen aufrecht zu erhalten.

Reich an Kalzium sind Käse, Ölsardinen, Heilbutt, Hering, Lachs, Sojabohnen, Grünkohl, grüne Blattgemüse, Fenchel, Lauch, Brokkoli, Vollmilch, Joghurt natur, Eier, Orangen, Weizenvollkornbrot, Erdnüsse, Leber, Brennesselsamen.

Der Arzt verordnet bei einem Mangel geeignete Medikamente.



Если в организм с пищей поступает недостаточное количество кальция долгое время, начинает использоваться кальций из костей. Из-за этого нарушается структура костной ткани и её стабильность. Повышенное содержание жира, белка, соли и рафинированного сахара в пище препятствует усвоению кальция. Кроме того, причиной этому могут стать заболевания кишечника, некоторые медикаменты, например, средства для снижения кислотности желудочного сока, слабительные препараты. А так же кофе и избыточное потребление алкоголя могут привести к дефициту кальция в организме.

### *Признаки недостатка кальция*

При появлении таких симптомов как деформации, боли, отёки, подкожные кровоизлияния, укорочение конечностей, ограничение объёма движений, невозможность контролировать кишечник и мочеиспускание, параличи немедленно обратитесь к врачу.

### *Рекомендуемая диета при остеопорозе*

Здоровая, богатая кальцием пища помогает организму поддерживать его функции. В достаточно больших количествах кальций содержится в сыре, жирных сортах рыбы, например сельдь, палтус, лосось, сардины, в бобах сои, в зелени, в зелёном луке, в брокколи, в молоке, в йогурте, в апельсинах, в арахисе, в отрубном хлебе, в печени. При необходимости врач может выписать дополнительно кальций в таблетках.

Bei Osteoporose wirken folgende ätherische Öle entspannend und schmerzlindernd: Muskat Gewürznelke, Johanniskraut, Majoran, Rosmarin und Thymian. Sie können davon einfach ein paar Tropfen in eine Duftlampe geben.

*Wer rastet, der rostet!*

Ein dosiertes und regelmäßiges körperliches Training erhöht die Knochenmasse.

Gehhilfen entlasten die Gelenke und den Rücken. Spaziergänge an der frischen Luft und Sonneneinstrahlung regen den Knochenaufbau an.

### ***So vermeiden Sie Stürze***

Stürze gehören zu den häufigsten und größten Problemen alter Menschen. 30% der über 65jährigen und 40% der über 80jährigen sind in ihrem Haushalt bereits ein- oder mehrmals gestürzt. Gerade älteren Menschen gelingt es nicht mehr, den Körper in Balance zu halten, bzw. Sturzfolgen durch geeignete Abwehrreaktionen zu minimieren. Wurde einmal ein Sturz mit Folgen durchlebt (mit Prellungen, Wunden, Verstauchungen, Knochenbrüchen), besteht eine große Angst erneut zu stürzen. Die Betroffenen verlieren das Vertrauen in ihre eigene Mobilität; häufig erfolgt daraus ein sozialer Rückzug. Die mangelnde Bewegung vergrößert aber wiederum die Sturzgefahr.

*So können Sie die Sturzgefahr minimieren:*

1. Passen Sie ihre Wohnung ihren gesundheitlichen Gegebenheiten an:  
Entfernen Sie Stolperfallen (Teppiche, Kabel, Gegenstände in den Laufwegen). Sorgen Sie für genügend Bewegungsspielraum.
2. Benutzen Sie Hilfsmittel:  
(Gehhilfen, Haltegriffe, Badelifter, Anti-rutschmatten, Brille, Hörgerät, Nachtstuhl, Hüftprotektoren, Greifzangen)

При остеопорозе можно использовать следующие эфирные масла в качестве болеутоляющих средств: масло гвоздики, зверобоя, майорана, муската, розмарина и тимьяна. Для лечебного эффекта достаточно добавить пару капель масла в аромолампу.

*Движение - жизнь!*

Регулярные умеренные физические упражнения способствуют увеличению костной массы. Вспомогательные средства для ходьбы уменьшают нагрузку на суставы и позвоночник. Прогулки на свежем воздухе и солнечные лучи стимулируют регенерационные процессы в костной ткани.



### ***Как избежать падений***

Падения - наиболее острая и часто встречаемая проблема в пожилом возрасте. 30% людей старше 65 лет и 40% пожилых людей старше 80 лет сталкивались с этим в пределах своей квартиры. Это связано с тем, что в этом возрасте людям становится сложно удерживать своё тело в балансе, а так же правильно

3. Prüfen Sie die Lichtverhältnisse in ihrer Wohnung – ist die Beleuchtung ausreichend und blendfrei? Benutzen sie ein Nachtlicht!
4. Tragen Sie festes und passendes Schuhwerk und vermeiden sie ungeeignete (schleifende) Kleidung.
5. Nehmen Sie an einem Kraft- und Balance - Training teil – bewegen sie sich sicher und vorsichtig.
6. Wenn Sie alleine leben, empfiehlt sich die Installation eines Hausnotrufs.
7. Achten Sie auf Nebenwirkungen von Medikamenten – nehmen Sie Schlafmittel nicht zu spät am Abend ein.



Als Kunde von *Julias Pflegeteam* werden Sie in regelmäßigen Abständen über Ihr individuelles Sturzrisiko informiert. Gerne beraten wir Sie professionell über sturzvorbeugende Maßnahmen in ihrer Wohnung.

сгруппироваться при падении. Если человек уже падал с такими последствиями как перелом, раны, вывихи, у него появляется страх снова упасть. Он старается меньше двигаться, но это только увеличивает вероятность нового падения.

*Так вы сможете снизить вероятность падения:*

1. Адаптируйте квартиру согласно гигиеническим стандартам: уберите маленькие коврики, провода, посторонние предметы с проходов. Побойтесь о достаточном для движения пространстве.
2. Используйте вспомогательные средства: костыли, трости, перила, лифт для ванны, резиновые коврики против скольжения, очки, слуховые аппараты, специальные поручни, помогающие при подъёме.
3. Проверьте освещение квартиры: достаточно ли оно и не ослепляет ли оно. Используйте ночники!
4. Носите только точно подходящую по размеру устойчивую обувь, не носите одежду, которая может за что-либо зацепиться.
5. Делайте упражнения для тренировки силы и равновесия.
6. Если кроме вас в квартире никто не живёт, рекомендуется провести кнопку экстренного вызова помощи.
7. Обращайте внимание на побочное действие медикаментов, если вы принимаете снотворное, делайте это не позже, чем за час до сна.

Все клиенты *Julias Pflegeteam* получают индивидуальные советы по поводу того, как избежать падений. По необходимости принимаются меры по снижению риска падений..

## Die Augen sind der Spiegel der Seele...

Schon die alten Schamanen des Ostens konnten in den Augen Krankheiten erkennen. Die Augen als hochempfindliche Sinnesorgane sind nach heutiger Medizin für circa 80% der Informationsaufnahme verantwortlich. Augenerkrankungen sind oft die ersten Vorboten einer internen oder neurologischen Erkrankung. Dosiertes Sonnenlicht auf die Lederhaut des Auges wirkt stimulierend und heilend, verbessert das Weiß der Lederhaut, die Wahrnehmung von Licht und Farbe und nährt die Energiezentren des Körpers.

*Begrüßen Sie die Frühlingssonne mit einem kurzen Sonnenbad mit geschlossenen Augen.*  
von Herr Doktor Meyer

### *Übung für einen frischen Blick:*

Den Kopf still halten.

Ruhig ein- und ausatmen. Die Augen sind geöffnet. Den Blick gezielt langsam nach oben und unten, nach rechts und links wandern lassen. Übung 3-4mal wiederholen, dabei die Blickrichtung wechseln. Trainiert die Augenmuskeln, fördert die Durchblutung der Augen.

### *Und was den Augen sonst noch gut tut...*

Blinzeln Sie, rollen Sie ihre Augen bei geschlossenen Lidern - die Augenlider massieren dabei den Augapfel.

Ermüdete und gestresste Augen besänftigt man mit einer Kompresse mit abgekühltem Augentrosttee. (1EBL. auf 150 ml kochendes Wasser)

Extrakte der Heidelbeere verbessern die Sehfähigkeit bei Nachtblindheit. Eine Augenaufgabe mit Baldrianwurzel macht müde Augen munter. (1EBL. auf 1/4l kochendes Wasser)

Vit. C, E, Betacarotin und Zink können fortschreitendem Sehverlust entgegenwirken.

Achtung! Auch Augen können Sonnenbrand bekommen (UV-Strahlung). Fachärzte vermuten einen Zusammenhang zwischen intensiver Sonnenbestrahlung und altersbedingten Augenerkrankungen.

## Глаза – зеркало души...



Древние целители востока могли по глазам определять болезни человека. Глаза – очень чувствительный орган. По данным современной медицины, 80% всей информации мы получаем через зрение. Заболевания глаз часто бывают проявлениями неврологических болезней. Дозированный солнечный свет может излечивать склеру глаза, восприятие света и цвета подпитывает энергию организма.

*Встречайте весеннее солнышко!*

Вы можете сделать для глаз непродолжительную солнечную ванну, глаза при этом следует держать закрытыми.

### *Упражнения для зрения (док. Майер)*

Расслабьте мышцы шеи. Делайте спокойно вдох и выдох. Глаза открыты. Медленно переводите взгляд сверху вниз, справа налево. Повторяйте это 3 - 4 раза, меняя при этом направление взгляда. Это упражнение тренирует мышцы глаза, улучшает кровообращение глазного яблока.

*Что ещё полезно для глаз...*

Моргайте, легонько массируйте глаза через закрытые веки.

Уставшим глазам хорошо помогает компресс с холодным чаем. Для глаз очень полезна черника и её экстракты, а также витамины В, С, бетакаротин и цинк.

Внимание! Глаза могут тоже получить солнечный ожог. Врачи-специалисты подозревают связь между солнечными лучами и возрастными заболеваниями глаз.

## Geburtstage im Frühling:

**Wir gratulieren herzlich** Frau Vasilieva, Frau Auch, Frau Sultanova, Frau Wegner, Frau Bekk, Frau Majninger, Frau Schoe, Frau Meisterling, Frau Jaekel, Frau Mekk, Herrn Niemand, Frau Gradascevic

**Alt macht nicht die Zahl der Jahre,  
alt machen auch nicht graue Haare.  
Alt ist, wer den Mut verliert  
und sich für nichts mehr interessiert.**

### Humor J

Er: "Liebling, wenn Du mich noch einmal küsst, gehöre ich Dir für immer!"

Sie: "Danke für die Warnung, Schatz."



Unsere Kundin, Fr.Kolotilova, möchte sich bei allen Mitarbeitern von *Julias Pflegeteam* bedanken, besonderes bei Irena Indruliene, Sandra Imbrasiene, und Rosa Bartel.

Redaktion für den deutschsprachigen Teil:  
Anna Rehwald - Kramer  
*Julias Pflegeteam*, Rathenower Straße 47  
10559 Berlin, Tel. 030/398 805 16/17

## Именинники весны:

**Мы поздравляем** Васильеву Анну, Аух Валентину, Вегнер Элизабет, Екель Ингрид, Майстерлинг Эмму, Шое Аделаиду, Ниманн Рудольфа, Майнингер Магдалену, Султанову Джамилю, Градацевич Девлету, Ниманн Рудольфа, Зорин Розу, Мекк Берту, Бекк Марию.



**Желаем забыть про болезни,  
невзгоды,  
Здоровыми быть еще долгие годы,  
Чтоб радость дарили вам люди  
сполна,  
Чтоб в сердце царили покой и  
весна!**

### Юмор J

Он: "Дорогая, если ты меня ещё раз поцелуешь, я буду твой навеки!"

Она: "Спасибо за предупреждение, милый."

Наша клиентка Колотилова Антонина выражает благодарность всем сотрудникам *Julias Pflegeteam*, особенно Ирине Индрулиене, Сандре Имбразине и Розе Бартель.

Редакция русскоязычной части:  
Марина Максимюк  
*Julias Pflegeteam* Rathenower Straße 47  
10559 Berlin, тел.: 030/ 398 805 16/17