



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Besuch beim Osteopathen

Das sollten Sie vorher wissen

Rückenprobleme, Sportverletzungen und Co.: Viele Mediziner empfehlen Patienten eine Behandlung bei einem Osteopathen. Dort wird ganzheitlich und nur mit den Händen gearbeitet. Doch wie findet man eine gute Praxis? Der Berufsverband Osteopathie e.V. (BVO) rät, bei der Auswahl eines Osteopathen auf Qualifikation und Seriosität zu achten und auf das eigene Bauchgefühl zu hören, wenn Sie sich für einen Therapeuten entscheiden. Denn eine gute Beziehung zum Therapeuten, basierend auf Vertrauen, Respekt und Empathie, sei essenziell für den Behandlungserfolg. Osteopathie-Neulingen erklärt der BVO, worauf sie sich bei der osteopathischen Behandlung einstellen können:

Anamnese

Die erste Behandlung beginnt typischerweise mit einem ausführlichen Gespräch über Ihre Krankheitsgeschichte. Der Osteopath



Seriöse Osteopathen machen keine Heilversprechen und bieten keine Behandlungspakete zum Vorab-Kauf an.

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

wird sich nach früheren Unfällen, aktuellen Beschwerden und Ihrer medizinischen Vorgeschichte erkundigen, so der Verband. Auch vorhandene Röntgenbilder oder CT-Ergebnisse können hilfreich sein, um ein vollständiges Bild Ihrer Gesundheit zu erhalten.

Untersuchung

Danach wird der Osteopath Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit überprüfen und Ihren Körper auf Auffälligkeiten abtasten. Dies hilft dem BVO zufolge, versteckte Ursachen von Beschwerden zu identifizieren, die auf frühere Verletzun-

gen oder Operationen zurückgehen können.

Kleidung

Für die Untersuchung und Behandlung ist es nicht erforderlich, sich vollständig zu entkleiden.

Keine Heilversprechen

Seriöse Osteopathen machen keine Heilversprechen und bieten keine Behandlungspakete an. Entscheidungen über weitere Behandlungen treffen sie nach sorgfältiger Bewertung des ersten Termins, heißt es weiter.

Kosteninformation

Ein verantwortungsbewusster Osteopath wird Sie über die ungefähren Kosten der Behandlung informieren. Dabei sei zu beachten, dass Osteopathie in der Regel keine Kassenleistung ist, aber einige Krankenkassen einen Teil der Kosten erstatten. Auf der BVO-Webseite kann man sich dazu informieren. (DPA)

Freizeitgestaltung für Pflegebedürftige

Wie kann man den Alltag abwechslungsreich gestalten?

Der Alltag von Pflegebedürftigen, insbesondere von jenen, die in einem Pflegeheim leben, kann eintönig erscheinen. Oft sind diese Menschen aufgrund ihrer körperlichen oder kognitiven Einschränkungen auf Hilfe angewiesen, was ihre Möglichkeiten, den Tag selbstbestimmt zu gestalten, stark einschränkt. Dennoch ist es wichtig, für eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung zu sorgen, um das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Pflegebedürftigen zu fördern. Es geht nicht nur darum, den Tag zu füllen, sondern auch um das Erleben von Freude, die Stärkung sozialer Bindungen und die Förderung kognitiver Fähigkeiten. Zudem fördern solche Aktivitäten die Selbstbestimmung und das Selbstwertgefühl der Betroffenen, indem sie ihnen die Möglichkeit geben, aktiv am Leben teilzuhaben und ihre Interessen und Fähigkeiten auszuleben.

Die Freizeitgestaltung für Pflegebedürftige sollte stets individuell angepasst werden, denn was dem einen Freude bereitet, kann für den anderen uninteressant oder sogar anstrengend sein. Zu den grundlegenden Ansätzen gehört die Berücksichtigung der persönlichen Vorlieben, Interessen und Fähigkeiten des Einzelnen. Dabei können sowohl aktive als auch passive Tätigkeiten in Betracht gezogen werden.

Kreativ: Kunst und Handarbeit sind wunderbare Möglichkeiten, um die Kreativität zu fördern und gleichzeitig feinmotorische Fähigkeiten zu trainieren. Das Malen, Basteln, Töpfeln, Häkeln oder Sticken bietet nicht nur eine sinnvolle Beschäftigung, sondern kann auch ein Ventil für emotionale Ausdrücke sein. Wichtig ist, dass die Materialien und Techniken an die Fähigkeiten der Pflegebedürftigen angepasst werden. Auch gemeinsames Singen oder Musizieren kann eine Quelle der Freude und des Ausdrucks sein.



Eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung und das Ausüben eines Hobbys tragen zum Wohlbefinden von Pflegebedürftigen bei.

Foto: Pexels

Kognitiv: Geistige Anregung ist ein Schlüssel zur Aufrechterhaltung kognitiver Fähigkeiten. Gesellschaftsspiele, Kreuzworträtsel, das Lesen von Büchern oder Zeitschriften sowie Gespräche über aktuelle Ereignisse können das Gedächtnis und die Denkfähigkeit stärken. Auch das Erzählen von Geschichten oder das Teilen von Erinnerungen fördert die geistige Aktivität und schafft eine Verbindung zwischen Vergangenheit und Gegenwart.

Körperlich: Auch körperliche Betätigung, soweit sie möglich ist, spielt eine wichtige Rolle in der Freizeitgestaltung. Schon einfache Bewegungsübungen, wie das Anheben und Senken der Arme oder leichte Dehnübungen, können die Mobili-

tät fördern und das körperliche Wohlbefinden steigern. Für mobile Pflegebedürftige können Spaziergänge im Freien, begleitet von einem Angehörigen oder Pflegepersonal, eine willkommene Abwechslung sein. Dabei können sie die Natur genießen und frische Luft tanken, was sich positiv auswirkt.

Sozial: Soziale Interaktion ist ein wesentlicher Bestandteil eines er-

füllten Lebens. Gemeinsame Mahlzeiten, Spieleabende oder das Feiern von Festen und Feiertagen im Pflegeheim können das Gemeinschaftsgefühl stärken. Der Kontakt zu anderen Bewohnern und das gemeinsame Erleben von schönen Momenten sind von unschätzbarem Wert. Auch der Besuch von Familienmitgliedern oder Freunden kann einen wichtigen Beitrag zur emotionalen Stabilität leisten.

Spirituell: Für viele Menschen spielen religiöse oder spirituelle Rituale eine wichtige Rolle im Leben. Das Lesen von religiösen Texten, das gemeinsame Beten oder der Besuch von Gottesdiensten (sei es persönlich oder über Medien) kann eine Quelle des Trostes und der Kraft sein. Pflegeeinrichtungen bieten oft die Möglichkeit, dass Seelsorger oder ehrenamtliche Helfer regelmäßig vorbeikommen und spirituelle Unterstützung leisten.

**Job oder
Pflegeplatz
gesucht?**



Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.



BACHSTRASSE
SENIORENHEIM

www.bachstrasse.de
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

4536602_002624



Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten.

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0
allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

MediCare
Seniorenresidenz Allerhop



3822901_002624

Achtung! Neue Adresse!

Der Mensch im Mittelpunkt

Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann
Godshorner Straße 2 • 30851 Langenhagen

0511-76 19 05 34 Termine nach Vereinbarung

- Alle Fachbereiche
- Hausbesuche
- Gruppentherapien für Kinder
- kurze Wartezeiten

5910502_002624

IPflegedienst
Petra Schmidtke
Ihre Ambulante Pflege
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

Voigtwiese 8
30851 Langenhagen
Tel. 0511 / 47574727
Fax 0511 / 47574725

Ambulanter Pflegedienst

19870801_002624

CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 0
Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 50
Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de www.piepers-garten.de

3811801_002624

ZUR EICHE
Tagespflege
Bissendorf

DAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN:

- individuelle Betreuung
- Gemeinsamkeit erleben
- vorhandene Fähigkeiten fördern
- Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen

Telefon: 0 51 30 / 97 56 00
Burgwedeler Straße 10 • 30900 Wedemark
www.tagespflege-wedemark.de

Sozialstation

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- uvm.

Pflegeschützpunkt
Wedemark

Tel.: 0 51 30 / 69 99 - Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark

Wohnpark ALTE FESTWIESE - ELZE
Tagespflege ALTE FESTWIESE - ELZE

**Sorglos-Wohnen - Wohngemeinschaft - Tagespflege
Pflegedienst - Service & Pflege**

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark
info@sozialstation-wedemark.de - Tel.: 05130 / 9719-0
www.sozialstation-wedemark.de

7534001_002624