

PR 

HUMAN'sche Hauszeitung

...und sie stehen im Mittelpunkt!

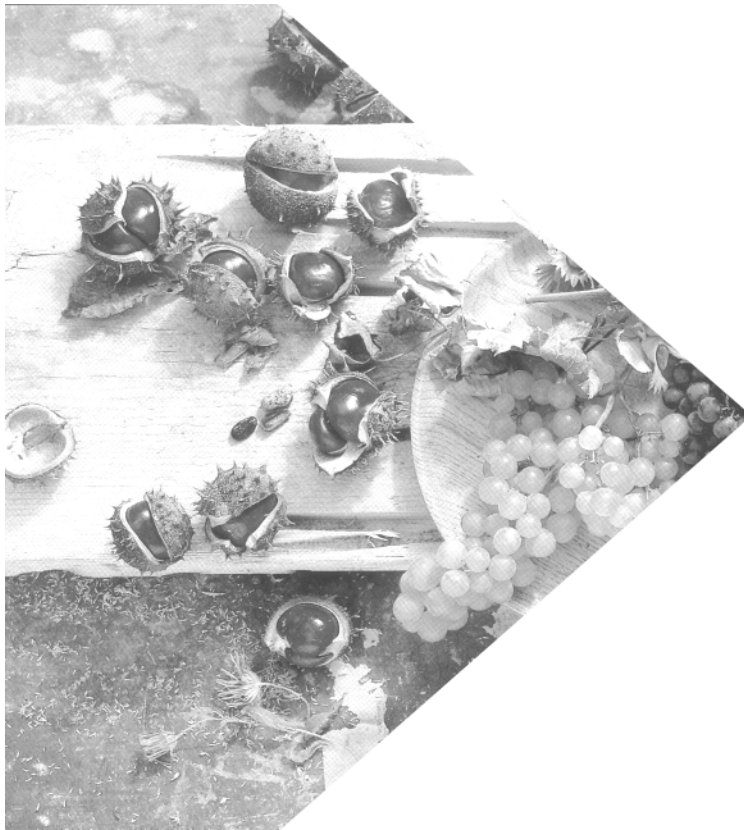


Nr.20
Oktober 2004

**„Ich bin in letzter Zeit so vergesslich.
Manchmal fällt mir wieder etwas ein,
aber im Moment ist es da oben stumm.“**

„Das habe ich alles einmal gewusst.“

**„Irgendwie passt bei mir
nichts mehr zusammen.
Wenn ich den Anfang habe,
fehlt mir das Ende.
Und am Schluss bin ich
ganz verzweifelt.“**



Können Sie sich vorstellen wie es ist, wenn es „da oben stumm ist“, „der Anfang nicht mehr zum Ende passt“ und Sie spüren, dass Sie sich an etwas nicht mehr erinnern? Vielleicht ist es wie ein in der Mitte auseinander geschnittenes Bild, von dem Sie nur noch eine Hälfte besitzen.

Titelbild:

Ideen á la carte, Ulrike Schneiders, Edition Laser Color, Bestellnr. 119510

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einladung	5
Nachgefragt.....	6
Vorgestellt.....	7
Rezept für einen Zucchini-Kuchen.....	8
Grippe-Schutzimpfung jetzt!	9
Der Schatz	10
Krankheitsbilder vorgestellt.....	12
Was wohl kommen mag	14
Hätten Sie es gewusst?.....	15
Wochenplan	16
Schon notiert?	17
Wir sind für Sie da	18

Die PRO HUMAN'SCHE Hauszeitung erscheint vierteljährlich
und wird an Kunden und Interessierte kostenlos verteilt.

Redaktion: Christopher M. Fischer, Ulrike M. Traub

© 2004 bei PRO HUMAN, Böhlingen



Vorwort



Jetzt, Anfang Oktober, feiern wir wieder Erntedank. Wir nehmen diesen Tag zum Anlass um „Danke“ zu sagen:

- Danke dafür, dass auch gewachsen ist, was wir ausgesät haben.
- Danke für die vielen Früchte und Knollen, für die Ernte – auch im übertragenen Sinn.
- Danke nicht nur dafür, dass wir jeden Tag satt geworden sind, sondern
- Danke auch dafür, dass wir auch dieses Jahr wieder im Überfluss leben durften.

Indem wir danken, drücken wir aus, dass uns die vielen tagtäglichen Annehmlichkeiten nicht selbstverständlich sind. Oft ist uns im Alltag nicht bewusst, dass wir hier, in unserem Teil der Erde, zu eben dieser Minderheit gehören, die von Allem reichlich haben.

Schön wenn es dann nicht nur bei dem Gedanken bleibt, von unserem Reichtum ein klein wenig abzugeben. Denn gerade unsere kleinen guten Taten sind gewiss die Saat, die anderswo reiche Früchte trägt.

Und so wünsche ich Ihnen mit dem folgenden Gedicht, dessen Autor mir leider nicht bekannt ist, ein paar Gedanken und Taten zum Erntedank.

**Das aber ist Gesetz des Lebens,
Dass alles, was wir ausgesät,
Nicht überflüssig, nicht vergebens,
Denn wie gesät, so wird gemäht.**

**Saat aber ist der Zukunft dienen,
Sich nicht erschöpfen in der Zeit,
Denn wir sind Seelen, nicht Maschinen,
Wir sind der Keim der Ewigkeit.**

**Wir müssen wachsen, blüh'n und reifen,
Bis sich die heil'ge Frucht enthüllt,
Bis wir am eig'nen Sein begreifen,
Wie sich des Lebens Sinn erfüllt.**

**In unsres Schicksals Muttererde
Schloss uns der Ahnen Glaube ein,
Doch in uns ist das Stirb und Werde,
Ist Kärner oder König sein.**

Ihr



Christopher M. Fischer

Einladung

September 2004

Sehr geehrte Angehörige,

auch dieses Jahr möchten unsere Tagespflegebesucher/innen, Kurzzeitpflegegäste und Heimbewohner/innen Sie herzlich zu einer Adventsfeier einladen. Traditionell werden wir mit einer gemeinsamen Feierstunde in der Cafeteria beginnen, an welche sich dann unser Weihnachtsmarkt anschließt.

Diese **Adventsfeier** findet statt am

Sonntag, den 28.November 2004 um 14 Uhr.

Bitte merken Sie sich diesen Termin schon jetzt vor!

Die Vorbereitungen für den Weihnachtsmarkt sind bereits in vollem Gange. Allerlei Selbsthergestelltes (Marmeladen und Eingemachtes, Liköre, Lichterketten, Adventsgestecke, Salben und Öle, Gebäck und Konfekt, Körbe, Tonarbeiten, Poetisches und vielem mehr) werden wir auch in diesem Jahr zum Kauf anbieten.

Wie auch in den letzten Jahren wird es verschiedene Gelegenheiten zum gemütlichen Beisammen sein geben.

Wir freuen uns schon jetzt, Sie in unseren Räumlichkeiten begrüßen zu können.

Mit freundlichen Grüßen im Auftrag unserer Gäste

Ulrike Traub

Ulrike Traub

Liebe Leserinnen und Leser,

Vielleicht haben wir Ihr Interesse geweckt und Sie haben Lust bekommen, mit uns zu feiern. Leider sind unsere Räumlichkeiten begrenzt, so dass die Plätze während der Feierstunde für unsere Tages- und Kurzzeitpflegegäste sowie Heimbewohner/innen und deren Angehörige reserviert bleiben müssen.

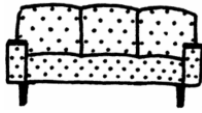
Wir laden Sie daher herzlich zu einem

Besuch unseres Weihnachtsmarktes

am Sonntag, den 28.November 2004 **zwischen 15 und 17.30 Uhr** ein.

Auf Ihr Kommen freuen wir uns!

Das PRO HUMAN-Team



Nachgefragt...

... haben wir bei Maria Bogdanowicz, Schülerin bei PRO HUMAN, wie sie das 1. Ausbildungsjahr erlebt hat.

Im November 2002 habe ich als Pflegehelferin bei PRO HUMAN angefangen. Die Arbeit hat mir so gut gefallen, dass ich mich um einen Ausbildungsplatz zur Altenpflegerin beworben habe. Im Mai 2003 habe ich dann mit der Ausbildung begonnen. Neben der praktischen Arbeit bei PRO HUMAN habe ich regelmäßig Unterricht beim bfw in Singen. Die Ausbildung dauert drei Jahre. Am Ende des ersten Jahres findet die Prüfung zur Altenpflegehelferin statt.

Der Anfang hat sich für ziemlich schwierig erwiesen - die ganze Umstellung. Nach so vielen Jahren wieder die Schulbank drücken und von „geringfügig beschäftigt“ auf „100% beschäftigt“ umsteigen. Es war nicht einfach!

In der Schule stehen auf dem Stundenplan viele interessante Fächer wie z.B. Psychiatrie, Krankheits- und Gesundheitslehre, Berufskunde, Rechtskunde, Aktivierung und Rehabilitation, Ernährungslehre, Pflege, Ethik, Psychologie. In jedem Unterrichtsfach werden Kontrollarbeiten – Klausuren geschrieben (mindestens zwei pro Schuljahr). Dazu kommt eine Jahresarbeit. Im ersten Jahr ist das Thema dafür vorgegeben. Wir mussten die Einrichtung vorstellen, in der wir unsere Ausbildung machen. Ein Bericht über die Geschichte der Einrichtung, das Einrichtungskonzept, die Zielsetzung, die Angebote und Pflegeorganisation sowie über meinen eigenen Arbeitsplatz und einiges mehr wurde gefordert. Dabei habe auch ich Neues über PRO HUMAN erfahren. Ohne die Unterstützung von Seiten meiner Mentorin Tatjana Wiebe und auch anderer Mitarbeiter/innen wäre die Jahresarbeit sicher nicht so gut ausgefallen. An dieser Stelle: Vielen Dank!

Mitte März fingen die Prüfungen an. Zuerst die schriftlichen Prüfungen in Gesundheits- und Krankheitslehre, Psychiatrie und Arzneimittellehre. Danach zwei praktische Prüfungen in der Pflege und Aktivierung. Für die praktischen Prüfungen habe ich zwei Umschläge mit den Aufgaben bekommen. Für die schriftliche Ausarbeitung hatte ich zwei Tage Zeit bekommen, was sehr knapp bemessen war.

Am 30. April 2004 waren die letzten Prüfungen – die mündlichen Prüfungen in Berufskunde, Rechtskunde, Pflege, Krankheits- und Gesundheitslehre.

In meiner Klasse haben alle Schülerinnen und Schüler die Prüfungen bestanden. Die Freude war groß. Ich hoffe, dass auch am Ende des dritten Ausbildungsjahres wieder alle die Prüfung zur/zum examinierten Altenpfleger/in bestehen.

Maria Bogdanowicz
Altenpflegeschülerin

Vorgestellt

In dieser Rubrik möchten wir Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von PRO HUMAN vorstellen.



Heute: **Annette Seelen**
examinierte Altenpflegerin

Frage: Guten Tag Frau Seelen. Ich möchte Sie heute für unsere Hauszeitung interviewen. Können Sie uns Ihren Werdegang bei Pro Human schildern?

Fr. Seelen: 1998 – 2001 Ausbildung zur Altenpflegerin bei PRO HUMAN. Nach der Ausbildung, Festanstellung bei PRO HUMAN als Altenpflegerin.

Frage: Was begeistert Sie an der Arbeit bei PRO HUMAN?

Fr. Seelen: Die gute Teamarbeit und das Familiäre. Die Wertschätzung eines Menschen und dessen Wünsche in einem angemessenen Rahmen so mittragen zu können.

Frage: Sie haben neben ihrer Familie noch 2 Hunde, 2 Katzen und einen Papagei, dazu noch ein ganz süßes Enkelkind. Wie bewältigen Sie das alles?

Fr. Seelen: Es ist einfach eine Sache der Einteilung und der Organisation.

Frage: Gibt es auch ein Hobby, das Ihnen Spaß macht?

Fr. Seelen: Lesen, sich mit dem Enkelkind beschäftigen und lange Spaziergänge mit den Hunden machen.

Vielen Dank Frau Seelen für das interessante Interview und alles Gute weiterhin...

Brigitte Knoll

Rezept für einen Zucchini-Kuchen

Zutaten:

3 ganze Eier
2 Tassen Zucker (große Tasse)
1 Tasse Oel
½ Teel. Salz
1 Vanillezucker
1 Tasse gem. Mandeln oder Nüsse
3 Tassen Mehl
1 Backpulver
1 Teelöffel Zimt
2 Tassen Zucchini fein geraspelt

Zubereitung:

- 1) Zucchini auf einer Reibe fein raspeln,
- 2) Eier mit Zucker und Salz schaumig rühren, Vanillezucker dazu,
- 3) Mehl, Backpulver, Nüsse oder Mandeln, Zimt unter die Schaummasse ziehen,
- 4) zu allerletzt die geraspelten Zucchini unterheben.

Den Kuchen bei 160° C/Umluft 60-70 Min. backen.

Noch ein Tipp:

***Dieses Rezept kann man auch mit Kürbis backen!
Gleiche Menge wie Zucchini.***

Viel Spaß beim Ausprobieren und gutes Gelingen!!!

Die Tagespflegegäste waren eifrig dabei, als wir diesen Kuchen am 28.9.2004 hergestellt haben. Geschmeckt hat er übrigens auch.

Brigitte Knoll

Grippe-Schutzimpfung jetzt!

Oktober und November sind als Zeitraum für die Schutzimpfung gegen Influenza (Virusgrippe) optimal – rechtzeitig bevor die jährliche Grippewelle beginnt. „Daher sollten sich alle gefährdeten Menschen in nächster Zeit impfen lassen“, appelliert Reinhard Kurth, Präsident des Robert Koch-Instituts, an alle über sechzig Jahre alten Menschen, an chronisch Kranke jeden Alters und an Beschäftigte in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr, insbesondere in medizinischen Einrichtungen und Altenheimen. „Bei der Impfung chronisch Kranker werden häufig Kinder mit Atemwegserkrankungen, zum Beispiel Asthma, vergessen“, unterstreicht Kurth.

Nach der Impfung benötigt das Immunsystem zwischen sieben und 14 Tagen, um einen vollständigen Immunschutz aufzubauen. „Die heute verfügbaren Grippeimpfstoffe sind gut verträglich. Zudem kontrolliert das Paul-Ehrlich-Institut jede Impfstoff-Charge und gibt sie erst dann zur Anwendung frei“, erklärt Johannes Löwer, der Präsident des Paul-Ehrlich-Instituts. Bis Ende September konnte das PEI mehr als 20 Millionen Dosen Grippeimpfstoff freigeben.

Die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Zusammensetzung der Impfstoffe enthält Bestandteile folgender Virusstämme:

- eines A/New Caledonia/20/99 (H1N1)-ähnlichen Virus,
- eines A/Fujian/411/02 (H3N2)-ähnlichen Virus,
- eines B/Shanghai/361/02-ähnlichen Virus.

Eine Infektion mit dem Influenzavirus bedeutet für Personen mit bestimmten Grundleiden und für ältere Menschen eine Gefährdung. Bei ihnen kommt es im Krankheitsverlauf häufiger zu Komplikationen wie bakteriellen Lungenentzündungen, die tödlich enden können. Selbst bei durchschnittlichen Grippewellen sind 5.000 bis 8.000 influenzabedingte Todesfälle zu beklagen. Beschäftigte in Krankenhäusern, Altenheimen oder Arztpraxen haben nicht nur ein erhöhtes Risiko, selbst an der Virusgrippe zu erkranken, sondern gefährden durch eine Infektion auch ihre eigenen Patienten.

Älteren Menschen und Personen mit Grunderkrankungen empfiehlt die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut auch die (alle sechs Jahre zu erneuernde) Schutzimpfung gegen Pneumokokken, wichtige Erreger von Lungenentzündung und Hirnhautentzündung.

Quelle: Robert-Koch-Institut

Christopher M. Fischer

Der Schatz

Ich möchte von einem Schatz erzählen, den ich vor einiger Zeit gefunden habe.

Ein altes Haus sollte von oben bis unten renoviert werden. Vorher wurde alles Gerümpel nach draußen befördert. Unter anderem war da eine Truhe vom Dachboden, die wohl schon lange Zeit dort unberührt gestanden hatte. Die Truhe war voller Kram. Ganz unten auf dem Truheboden lag ein schäbiger, unförmiger Klumpen Papier. Das Ganze roch ekelhaft, und ich wagte kaum, es mit den Fingern anzufassen. Es stellte sich heraus, dass dieser Klumpen eine uralte Bibel aus dem Jahre 1618 war! Aber in welchem traurigen Zustand war sie. Im späteren Bericht des Buchbinders, der die Restaurierung übernehmen sollte, stand: „Desolater Allgemeinzustand, Vorderdeckel nicht mehr vorhanden, Rückenfragmente und Rückendeckel nicht mehr verwendbar, Risse, Wurmfraß, Wasserschäden, Ratten- oder Mäuseabnagungen, Ecken z.T. umgeknickt“.

Aber nun kommt das, was mich bewegt hat: Der gesamte Text der Bibel war unversehrt und klar und deutlich zu lesen. Die Jahrhunderte haben dem gedruckten Wort nichts anhaben können. Wie viel Wind und Wetter waren doch auf dem Dachboden über das Buch hinweggezogen, wie viele Würmer und Mäuse hatten am Papier ihren Hunger gestillt, wie viel menschliche Geschichte war seit Druck vergangen, angefangen vom Dreißigjährigen Krieg bis hin zum 2. Weltkrieg und bis heute. Wie viel Hass und Unverständnis auch zwischen Christen. Ja, und es sieht wirklich so aus, als habe all das tiefe Spuren im Buch hinterlassen. Nur eines war im wahrsten Sinne des Wortes „in alter Frische“ geblieben: GOTTES WORT. Alles war wie am Anfang beim Druck. Ein Wunder? Ein Zufall?

Jedenfalls wurde ich bei der Begegnung mit diesem Buch an das Herrenwort erinnert:

Himmel und Erde werden vergehen, aber meine Worte werden nicht vergehen. (Lukas 21,33).

Alles ist vergänglich, aber Gottes Treue bleibt. Sein Wort ist verlässlich, ich kann und darf darauf bauen. Das alte Buch war äußerlich doch so unansehnlich, aber der Kern, die Botschaft darin, war taufersch und lebendig. Ich habe noch nie so innerlich froh und ehrfürchtig eine Bibel in die Hand genommen wie diese. Der Zahn der Zeit und die Zähne der Mäuse hatten es nicht geschafft, das lebendige Wort Gottes zu zerstören. Welch großes Zeichen! Seine Botschaft gilt immer neu, ja gerade jetzt, hier, heute. Ich wage zu sagen: Aus diesem fast verrotteten Buch schlägt das Herz Gottes für uns!

Seit einiger Zeit ist die Bibel restauriert. Sie hat einen neuen Ledereinband und liegt auf dem Tisch unseres Wohnzimmers. Jedes Mal, wenn ich das Buch anschau oder darin lese, spüre ich: Gott ist da, mitten unter uns, gestern, heute und morgen.- Wäre es nicht gut, einfach wieder die Bibel mitten auf den Tisch zu legen, sie in die Hand zu nehmen, in ihr zu lesen in dem frohen Bewusstsein: Gottes Herz schlägt für mich aus diesem Buch! Ihre Bibel muss nicht die Vergangenheit haben wie die von 1618. Es kommt auf das Wort an, in dem – wie Martin Luther sagt, Gott selbst zu uns wie ein Mensch zu seinen Freunden redet.

Mancher von uns wird nun sagen, die Bibel ist schwierig zu lesen, ich begreife so wenig, das ist etwas für Fachleute. Mark Twain, ein amerikanischer Schriftsteller, sagt dazu: „Die meisten Menschen haben Schwierigkeiten mit den Bibelstellen, die sie nicht verstehen. Ich für meinen Teil muss zugeben, dass mich gerade diejenigen Bibelstellen beunruhigen, die ich verstehe.“

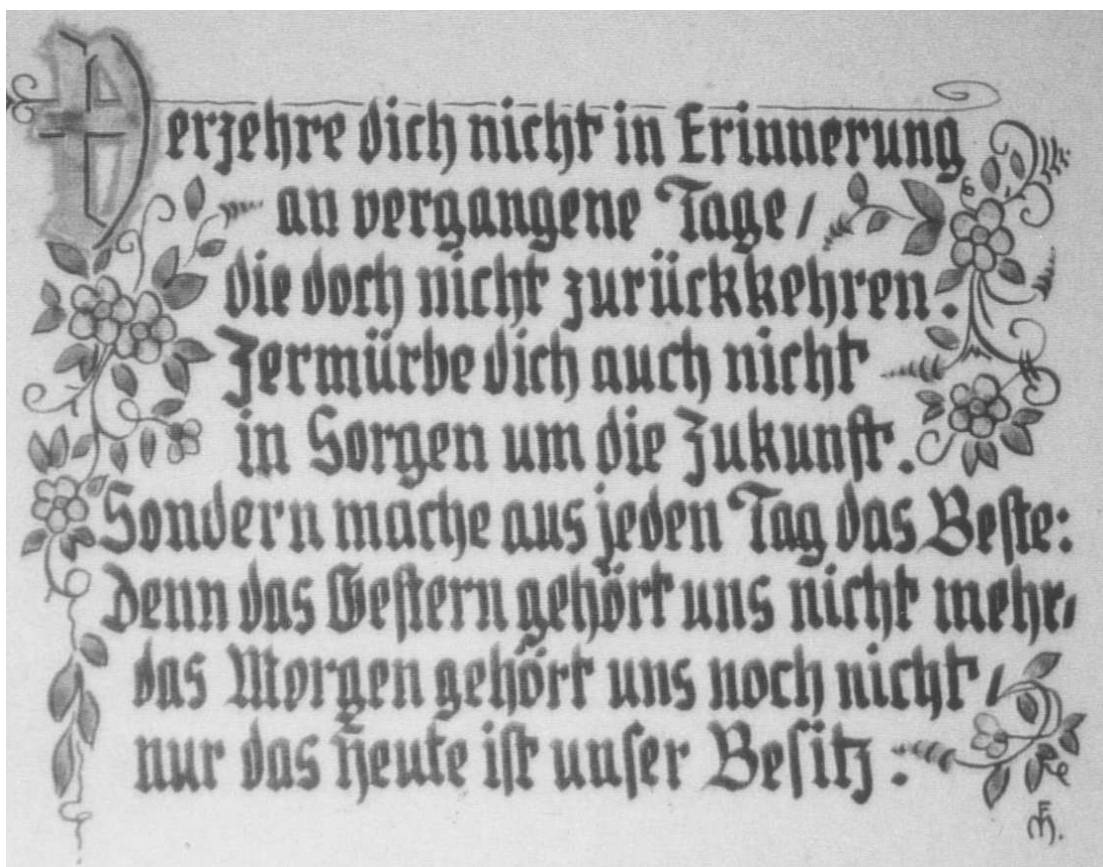
Ich möchte Sie ermuntern, das Abenteuer mit der Bibel zu wagen. Ich bin davon überzeugt, dass Sie nicht unverändert bleiben werden. Das WORT GOTTES wird sie anrühren, trösten, Hoffnung schenken, aber auch be(un)ruhigen und hellwach machen.

W. Olschewski

An dieser Stelle möchten wir Sie herzlich zu den **Gottesdiensten** mit Herrn Pfarrer Olschewski in unserem Haus einladen.

Der Erntedankgottesdienst findet am Dienstag, den 19. Oktober statt. Am Dienstag, den 30. November 2004 beim adventlichen Wortgottesdienst sind Sie herzlich willkommen. Die Gottesdienste beginnen jeweils um 10.30 Uhr und finden in der Cafeteria statt.

Besonders hinweisen möchten wir auf den **Besinnungstag** „Perlen des Glaubens“ mit Pfarrer Olschewski am Mittwoch, dem 17. November 2004. Interessierte treffen sich an diesem Tag vormittags in der Zeit von 10.30 bis 12 Uhr und von 14.30 bis 15.45 Uhr. Um vorherige Anmeldung bei Frau Traub wird gebeten. Danke!



in Erinnerung an Maria Fleischmann

Krankheitsbilder vorgestellt

Heute: Prostataerkrankungen

Lage und Funktion

Jeder Mann hat sie und doch kennt sie kaum einer wirklich....

Die Prostata oder auch Vorsteherdrüse ist ein etwa kastaniengroßes Drüsenorgan welches am Blasenausgang ringförmig um die Harnröhre liegt. An der Stelle, an der die Prostata die Harnröhre umgibt, münden die Samenleiter in die Harnröhre. In ihrer Form gleicht die Prostata einem halben Apfel. Beim erwachsenen Mann wiegt sie etwa 20 Gramm.

In ihrer Funktion als Drüsenorgan produziert die Prostata ein milchiges Sekret, das beim Samenerguss den größten Teil der Flüssigkeit bildet.

Neben ihrer sekretorischen Funktion hat die Prostata noch weitere Aufgaben zu erfüllen. So sorgt sie zusammen mit dem Blasenschließmuskel dafür, dass beim Samenerguss das Sperma nicht in die Blase fließt, sondern durch die Harnröhre über den Penis nach außen befördert wird. Umgekehrt sichert sie durch ihren ventilartigen Verschluss, dass beim Wasserlassen Urin in die Samenwege gelangen kann.

Prostataveränderungen

Wenn sich die Prostata verändert, dann meist ab dem fünften Lebensjahrzehnt. Bei den bis zu 60jährigen hat fast die Hälfte eine Prostata – Erkrankung. Männer zwischen 60 und 80 sind schon zu etwa Dreiviertel betroffen, über 90jährige Männer zu ungefähr 90%

Je weiter die Erkrankung fortschreitet, das heißt, je stärker sich die Prostata vergrößert, desto eher können auch Komplikationen auftreten. Hierzu zählen insbesondere Entzündungen der Harnwege sowie der so genannte „Harnverhalt“, bei dem man plötzlich gar kein Wasser mehr lassen kann.

Akute und chronische Prostatitis

Die erhöhte Gefahr von Entzündungen, so genannten Harnwegsinfektionen, kommt zustande, weil sich infolge der verminderten und unvollständigen

Blasenentleerung leichter Keime in den unteren Harnwegen festsetzen können, die Entzündungen hervorrufen. Verdacht auf einen Harnwegsinfekt besteht, wenn man Brennen und verstärkt Schmerzen beim Wasserlassen verspürt. Ein dauernder Druckschmerz und ein Spannungsgefühl in der Damm- und Afterregion und Schmerzen beim Sitzen sind häufig Begleiterscheinungen. Insbesondere wenn erhöhte Temperatur oder Fieber sowie ein allgemeines Krankheitsgefühl hinzukommen, sollten sie unverzüglich Ihren Arzt aufsuchen, damit eine Infektion baldmöglichst behandelt wird. Im Allgemeinen heilt eine akute Prostataentzündung in 10-14 Tagen aus. Sie kann jedoch auch in ein chronisches Stadium übergehen.

Bei der chronischen Prostatitis handelt es sich um eine bakteriell bedingte Prostataentzündung, die aus einer nicht ausgeheilten

Beschwerden in Unterbauch und Darmgegend. Oft bleibt ein Gefühl, als wäre die Blase nicht ganz leer, oder es tröpfelt nach, obwohl man glaubt, fertig zu sein.

Prostatahyperplasie

Die Altersvergrößerung der Prostata, die medizinisch als benigne Prostatahyperplasie kurz: BPH bezeichnet wird, kann bereits ab dem 40 Lebensjahr auftreten. Durch das zunehmende Volumen der vergrößerten Prostata wird die Harnröhre massiv eingeengt und es kommt zu Blasenentleerungsstörungen, die behandlungsbedürftig sind. Aber nur bei jedem 7. Mann wird eine Operation notwendig.

Prostatakrebs

Im Gegensatz zur BPH (Benigne Prostatahyperplasie) ist der Prostatakrebs eine maligne, das heißt bösartige Erkrankung der Prostata. Trotz guter Behandlungsmöglichkeiten ist das Prostatakarzinom heute die häufigste Krebserkrankung und nach dem Lungenkrebs die zweithäufigste Krebstodesursache beim Mann. Etwa 38.000 Männer erkranken in Deutschland neu an Prostatakrebs.

Während bei der BPH das Volumen der Prostata über einen längeren Zeitraum zunimmt, kommt es beim Prostatakrebs häufig zu einem schnelleren Wachstum entarteter Zellen.

Medikamentöse Möglichkeiten

Phytopharmaka nennt man Arzneimittel, die aus pflanzlichen Bestandteilen hergestellt werden. Zur Behandlung der gutartigen Vergrößerung gibt es Extrakte aus Sägepalme, Brennnesselwurzel, Kürbis, Salbei, Roggen, u.a. Viele Jahre waren die Phytopharmaka die einzig verfügbaren Arzneimittel bei Prostatabeschwerden.

Alpha-Blocker

Diese rezeptpflichtige Medikamenten-Gruppe erweitert den Blasenausgang und entspannt beziehungsweise entlastet die Prostata. In erster Linie werden diese Arzneimittel zur Verbesserung der Miktionsbeschwerden eingesetzt.

5-alpha-Reduktasehemmer

Diese ebenfalls rezeptpflichtigen Medikamente können als einzige auf das Wachstum der Prostata-Geschwulst einwirken. Sie sind in der Lage, ab einer bestimmten Prostatagröße das Wachstum nicht nur aufzuhalten, sondern sogar zu einer Verkleinerung der Geschwulst zu führen, um so eine Verbesserung störender Beschwerden zu erreichen. Darüber hinaus kann das Risiko schwerwiegender Komplikationen wie etwa eines akuten Harnverhalts reduziert werden.

Vorsorge kann Leben retten

Bei der Vorsorgeuntersuchung wird eine gründliche Untersuchung des äußeren Genitales vorgenommen sowie eine Untersuchung des Enddarms und der Prostata mit dem Finger. Bestandteil dieser Untersuchung ist ab dem 50. Lebensjahr ferner die Überprüfung des Stuhlgangs auf das prostataspezifische Antigen (PSA-Test). Bleibt der PSA-Wert auch über einen längeren Zeitraum erhöht, besteht ein Verdacht auf Prostatakrebs. Die Vorsorgeuntersuchung dient dazu, diese Erkrankung bereits im Frühstadium zu erkennen, da bei frühzeitiger Erkennung die Aussichten auf eine vollständige Heilung günstig sind.

Carola Fischer
gerontopsychiatrische Fachschwester

Was wohl kommen mag

Endlich

Endlich alles fallen lassen können,
nicht mehr jagen, nicht mehr rennen,

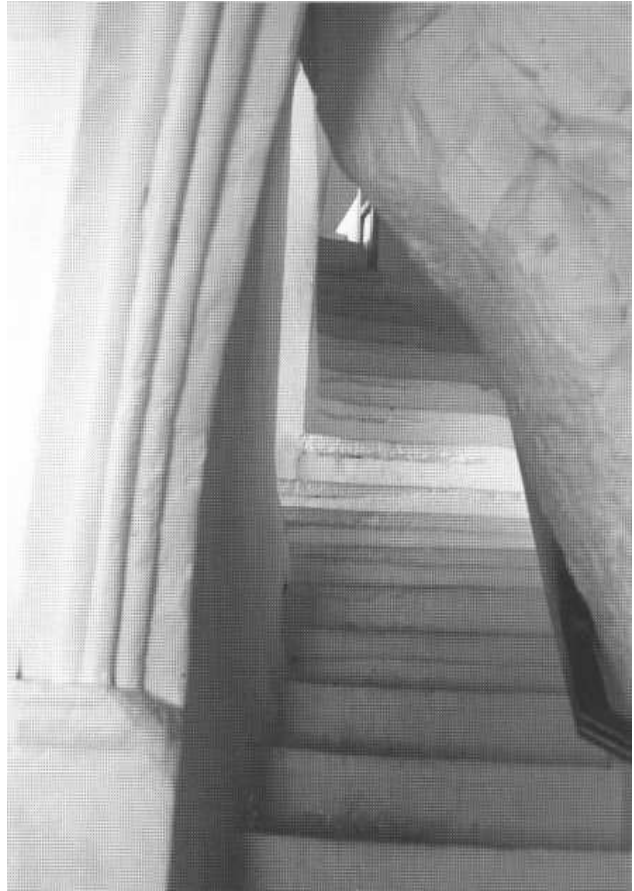
irgendwo in Ruhe stehen
und sich selbst im Spiegel sehen,

sitzen, träumen, sich bescheiden
aufhören, andere zu beneiden

fern, ganz fern die Pforte ahnen
nicht mehr fliehen aus den Bahnen

leise werden, Augen schließen
bis die Ströme wieder fließen.....

(Ute Latendorf)



Der tiefste Grund meiner Freude besteht, glaube ich, darin, dass ich bereit bin, eines Tages das irdische Leben zu verlassen, um in ein neues Leben hinüber zu gehen, das nie enden wird.

Wie die Ewigkeit Gottes sein wird, berührt mich wenig; ich habe besseres zu tun, als mir Bilder und Vorstellungen auszumalen, wie das Paradies sein wird. Aber allein das Wissen, dass ich einmal in Frieden meine Augen schließen und Christus begegnen kann, ist für mich ein Grund zu Freude. Die Zustimmung zum eigenen Tod lässt mich meinen Lebensstrom neu entdecken.

(Roger Schutz, Prior von Taize)

eingereicht von Karin Zeyen

Hätten Sie es gewusst?

Welches Land steckt in den folgenden Wörtern?

Die Anfangsbuchstaben sind „fett“ gedruckt.

POLGRAUT _____

DAHANILT _____

SILNAD _____

WONNEGER _____

LITAIEN _____

GALBUNEIR _____

RANDLIECHGEN _____

WESCHEND _____

TAIHI _____

Durcheinander gefragt

Welche bekannte Insel fängt mit IS an, hört mit ND auf und hat ein LA in der Mitte?

In welchem Märchen reißt ein Zwerg sich mitten entzwei und versinkt in dem Boden aus Zorn darüber, dass sein Name erraten wurde?

Welche Mäuse, rate mal, fliegen über Berg und Tal?

Ich höre ohne Ohren, rede ohne Mund und spreche doch in allen Sprachen. Wer bin ich?

Wie heißt der Mann, wenn er verschwindet, nur ein Fisch sich findet?

Ich werde gestern sein, bin morgen da gewesen. Wer bin ich?

Gabriela Waidele
examinierte Altenpflegerin

Wochenplan

Immer wieder werden wir gefragt, welche Angebote es bei uns gibt. Neben vielen Einzelaktivitäten gibt es ein regelmäßig stattfindendes Wochenprogramm. (Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel - lesen Sie dazu die nächste Seite):

Es gibt ein Aktivitätenprogramm für die **Tagesgäste** ...

Wochentag	vormittags	nachmittags
MONTAG	Mit allen Sinnen wahrnehmen ab 11.30 Uhr hauswirtschaftliche Tätigkeiten und Spaziergänge	Musik und Tanz
DIENSTAG	Gedächtnistraining ab 11.30 Uhr hauswirtschaftliche Tätigkeiten und Spaziergänge	Singkreis
MITTWOCH	Gymnastik ab 11.30 Uhr hauswirtschaftliche Tätigkeiten und Spaziergänge	Quizrunde
DONNERSTAG	Überraschungsrunde	Bibelkreis
FREITAG	Hätten Sie's gewusst? ab 11.30 Uhr Korbflechten und Spaziergänge	Heimkino

und ein Wochenprogramm für die **Kurzzeitpflegegäste** und **Heimbewohner/innen**:

Wochentag	vormittags	nachmittags
MONTAG	Vormittagstreff Spaziergänge	Musik und Tanz
DIENSTAG	Gymnastik Spaziergänge	Singkreis
MITTWOCH	Vormittagstreff Spaziergänge	Quizrunde
DONNERSTAG	Donnerstagsrunde, Nähgruppe, Entspannungsrunde im Wechsel	Bibelkreis
FREITAG	Vormittagstreff ab 11.30 Uhr hauswirtschaftliche Tätigkeiten	Heimkino

Am Wochenende und an Feiertagen bieten wir kleine Runden an, die sich an den Interessen der Teilnehmer/innen orientieren.

Ulrike Traub

Schon notiert?



Im Oktober 2004

- *treffen wir uns ab 7.10. einmal wöchentlich donnerstags vormittags für die Vorbereitungen unseres Weihnachtsmarktes,
- *beginnen wir am Montag, 11.10. mit der Kegelsaison in der Gartenstadt in Singen,
- *kommen am Montag, 18.10. die Heimfürsprecher/in zu einem offenen Gesprächsnachmittag.
- *feiern wir mit Pfarrer Olschewski am Dienstag, 19.10. Erntedankgottesdienst,
- *ist was los am Dienstag, 19.10. bei unserem **Herbstfest**,
- *sind sie eingeladen zum Erzählcafé am Freitag, 22.10. mit Frau Mende und Frau Piorreck,
- *heißt es am Montag, 25.10 wieder „Alle Neune“,
- *gehen die Heim- und Kurzzeitpflegegäste am Mittwoch, 27.10. abends zum Schlachtplatteessen nach Güttingen.

Im November 2004

- *gedenken wir am Allerseelentag Dienstag, 1.11. der Verstorbenen,
- *fahren wir am Montag, 8.11. zum Kegeln nach Singen,
- *kommen am Dienstag, 9.11. die Heimfürsprecher/in zu einem offenen Gesprächsnachmittag,
- *begleitet uns am Dienstag, 16.11. Frau Schoppert im Singkreis am Klavier,
- *sind sie herzlich zum Besinnungstag „Perlen des Glaubens“ mit Pfarrer Olschewski am Mittwoch, 17.11. eingeladen (lesen sie dazu auch Seite 11),
- *sind sie eingeladen zum Erzählcafé am Freitag, 19.11. mit Frau Mende,
- *heißt es am Montag, 22.11. wieder „In die Vollen“,
- *laden wir zur **Adventsfeier** und zum **Weihnachtsmarkt** am Sonntag, 28.11. in unserem Räumlichkeiten ein (lesen sie dazu auch Seite 5),
- *feiern wir Gottesdienst am Dienstag, 30.11. mit Pfarrer Olschewski.

Bitte beachten Sie auch die **täglichen Veranstaltungshinweise** im Aufenthaltsraum. Danke!

Frisör und **Fußpflege** kommen regelmäßig ins Haus. Diese Termine werden ebenfalls durch Aushang bekannt gegeben - um Anmeldung wird gebeten. Danke!

Die nächste Hauszeitung erscheint im Dezember 2004.

Wir sind für Sie da

Wenn Sie Fragen und Anregungen haben, neu oder zu Besuch im Haus sind, helfen wir Ihnen gern weiter.

Heimfürsprecher/in:

Frau Hannelore Pawaletz

(07732) 2849

Herr Wilhelm Olschewski

(07731) 955307

Bereichsleitungen der Pflege:

Tatjana Wiebe

Heimpflege

9230-21

Marianne Kneifel

Kurzzeitpflege

9230-21

Wolfgang Eichholz

Tagespflege

9230-21

Hauswirtschaft:

Brigitte Knoll

Hauswirtschaftliche Leiterin

9230-10

Fahrdienst:

Cristina Levo

Fahrdienstleiterin

0171-2050595

Leitung und Verwaltung:

Christopher M. Fischer

Leiter von PRO HUMAN

9230-22

Ulrike Traub

Stellvertretende Leitung
und Sozialdienst

9230-23

Elke Marschall

Verwaltung

9230-22

Altenhilfezentrum PRO HUMAN
Tages-, Kurzzeit- und Heimpflege
Rickelshausener Strasse 32
78315 Böhringen
Telefon (07732) 9230-0 Fax (07732) 9230-50
Email: PRO_HUMAN@hotmail.com