

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Tagespflege
LEHRTE
EINE EINRICHTUNG DER SOZIALSTATION

Unser Motto
„Individuell betreut werden -
Gemeinsamkeit erleben -
vorhandene Fähigkeiten fördern -
Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen!“

Gut aufgehoben, betreut und das über den Tag.
Sie haben Fragen zur Tagespflege, rufen Sie uns an - wir helfen Ihnen gerne!
Tel. 0 51 32 / 9 29 84 28

211567501_002624

Jens Brandtstädter
Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09
info@burgwedel-pflegedienst.de
www.burgwedel-pflegedienst.de

21156301_002624

TAGESPFLEGE
Sabine Schmidtko

Eigener Fahrdienst 80€ Kennenlern-Gutschein

Montag bis Freitag 08:30 – 16:30 Uhr

Sie sind herzlich eingeladen, die besinnliche Adventszeit in unserer Gemeinschaft, an einem oder bis zu fünf Tagen in der Woche, zu erleben.

Beim Plätzchenbacken, Glühwein trinken und Singen verbringen wir diese Tage unter Gleichgesinnten in vertrauensvoller und familiärer Atmosphäre.

In Gemeinschaft ist es doch am schönsten.

Wächterstieg 9 31303 Burgdorf Auf dem Amtshof 3 30938 Burgwedel
05136/ 804 64 99 05139/ 951 92 78
www.tagespflege-schmidtko.de | info@tagespflege-schmidtko.de

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

21153701_002624

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Netzwerkstandorte: Wettmar, Kleinburgwedel, Engensen, Thönse, Oldhorst, Neuwarmbüchen, Grobburgwedel, Isernhagen, HB, FB, NB, KB

Dammstraße 7 • 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon (05139) 895816

21156201_002624

Wir bieten Ihnen

- Kurzzeitpflege
- Moderne stationäre Pflege und Betreuung überwiegend in Einzelzimmern
- einen speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- Tagespflege** in unserem Servicehaus in Bolzum

AWO Residenz Sehnde

Achardstr. 1 • 31319 Sehnde
☎ 05138 - 5034 0
www.aworesidenz-sehnde.de • info@aworesidenz-sehnde.de

21156701_002624

SCHICKE'S PFLEGEDIENST
VON MENSCH ZU MENSCH
Inhaberin: Stefanie Schicke

Manskestraße 22
31275 Lehrte
Tel.: 05132 - 58 83 737
Fax: 05132 - 58 83 738
Mail: info@schickes-pflegedienst.de
Web: www.schickes-pflegedienst.de

Für Menschen von Menschen

28114201_002624

Dunkel, kalt, immer müde? Was der Seele jetzt hilft

Winterblues oder Winterdepression - was ist der Unterschied?

Nicht jeder, der sich in der dunkleren Jahreszeit niedergeschlagen fühlt, leidet zwangsläufig unter einer Winterdepression. «Teilweise sprechen wir auch nur von einem sogenannten Winterblues», so Steffen Häfner, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und ärztlicher Direktor der Klinik am schönen Moos in Bad Saulgau in Baden-Württemberg.

WINTERBLUES

Beim Winterblues stehen Häfner zufolge «melancholische Gedanken im Vordergrund und das Bedürfnis, sich vermehrt auf sich selbst und den engeren Kreis seiner Liebsten zu konzentrieren». Die Symptome sind mild und gehen oft von allein wieder vorbei. Falls sie aber länger als zwei Wochen anhalten oder sich verschlimmern, ist es durchaus ratsam, sich professionelle Hilfe zu suchen.

WINTERDEPRESSION

Bei der Winterdepression oder Seasonal Affective Disorder (SAD) wiederum können spezifische Symptome und solche einer klassischen Depression zusammen auftreten. Dazu gehören:

- * Starkes Schlafbedürfnis (Hypersomnie)
 - * Heißhungerattacken, insbesondere auf Süßes und Kohlenhydrate
 - * Antriebslosigkeit
 - * Stimmungsschwankungen, erhöhte Reizbarkeit
 - * Soziale Isolation, weniger Interesse an Freizeitaktivitäten
- Symptome wie Heißhunger und ein ausgeprägtes Schlafbedürfnis gelten als typisch für die Winterdepression. Von einer Winterdepression spreche man, wenn die Symptome mindestens zwei Jahre lang bestehen.

Denn: Ein charakteristisches Merkmal der Winterdepression sei



Nicht jeder, der sich im Winter niedergeschlagen fühlt, leidet unter einer Winterdepression.

Foto: Stratenschulte/dpa

«ihr wiederkehrender Verlauf», so Häfner: «Mit dem Einsetzen des Frühlings lassen die Symptome meist nach, nur um in der Herbst- und Wintersaison erneut aufzutreten.» Wer Jahr für Jahr in dieser Zeit die Symptome bemerkt, sollte über eine ärztliche Abklärung nachdenken. Häfner rät, vorsorglich die eigenen Energiereserven in der dunklen Jahreszeit zu stärken und so einer Winterdepression entgegenzuwirken.

Wie kann man im Alltag einer Winterdepression vorbeugen?

* Mehr Licht

Raus aus dem Haus: «Regelmäßiger Aufenthalt im Freien, insbesondere bei Tageslicht, wirkt stimmungsaufhellend», sagt Häfner.

Das natürliche Licht habe selbst an grauen Tagen positive Effekte auf den Biorhythmus und das Wohlbefinden.

Zu Hause oder im Büro empfiehlt er Tageslichtlampen. Ein Tageslichtwecker, der den Sonnenaufgang simuliert, könne helfen, besser in den Tag zu starten.

* Bewegen

So wird man im Wortsinn aktiv gegen den Stimmungsabfall: «Sport reduziert das Stressempfinden und fördert zugleich die Freisetzung von Glückshormonen», erklärt Psychosomatiker Häfner. Und besser durchschlafen könne man dadurch auch.

* Gesunder Schlafrhythmus

Die längere Dunkelheit

draußen führt dazu, dass der Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin ausschüttet. Zu ausgiebiges Dösen oder langes Schlafen kann Depressionen begünstigen, so Häfner.

«Wer merkt, dass durch das Liegenbleiben schlechte Laune entsteht, sollte gegebenenfalls seine Bettzeit verkürzen.»

* Soziale Kontakte pflegen

Auch wenn es manchmal Überwindung kostet: «Sozialer Austausch und gemeinsame Aktivitäten zählen zur Basis einer gesunden Psyche», erklärt Häfner. So lasse sich die mentale Widerstandskraft stärken, und man könne den Anforderungen des Alltags besser begegnen.

HILFT VITAMIN D GEGEN DEN WINTERBLUES?

Ärzte und Psychiater empfehlen manchmal auch Vitamin D. Es wird in der Haut mit Hilfe von UV-Licht der Sonneneinstrahlung gebildet und ist wichtig für Knochen, Muskeln und Immunsystem. Vitamin D beeinflusst aber auch Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin im Gehirn, die unter anderem an der Regulierung von Aktivität, Stimmung und psychischer Verfassung beteiligt sind, heißt es von den Oberberg-Fachkliniken für Psychiatrie. Bevor eine Einnahme von Vitamin-D-Präparaten erfolgt, sollte ein möglicher Vitamin-D-Mangel unbedingt überprüft werden. (DPA)

Ist es Gürtelrose?

So erkennen Sie's und handeln richtig

Es tut irgendwie weh, man will sich kratzen, und dann ist da noch so ein Abgeschlagenheitsgefühl: Diese Symptome sind erst einmal unspezifisch, können aber auch auf eine Gürtelrose hindeuten. Kerstin Lommel, Chefarztin der Dermatologie und Allergologie im Helios Klinikum Berlin-Buch, erklärt, wie man eine Gürtel-

rose erkennt und welche Behandlung helfen kann. Wie entsteht eine Gürtelrose?

Die Gürtelrose (Herpes zoster) ist eine Nervenerkrankung und wird durch das Varizella-Zoster-Virus ausgelöst - dasselbe Virus, das im Kindesalter Windpocken verursacht. Nach Abklingen der Windpocken bleibt das Virus

«schlafend» in den Nervenzellen des Körpers zurück und kann Jahre später wieder aktiv werden. «Besonders häufig tritt eine Gürtelrose bei Menschen ab 50 Jahren auf oder in Phasen, in denen das Immunsystem geschwächt ist», so Lommel.

TYPISCHE SYMPTOME DER GÜRTELROSE

Erste Symptome können Schmerzen in den betroffenen Hautbereichen, Abgeschlagenheit, Berührungsempfindlichkeit und Fieber sein. Eine Gürtelrose tritt in der Regel nur einseitig an Armen, Beinen oder Rumpf auf - oder auch am Kopf, wenn der Trigeminusnerv betroffen ist.

Ein bis zwei Tage nach den ersten Beschwerden komme der charakteristische Ausschlag: «Das eindeutigste Symptom für eine Gürtelrose ist ein Hautausschlag bestehend aus in Gruppen stehenden Bläschen auf geröteter Haut in den betroffenen Arealen», so die Fachärztin. «Die Bläschen sind mit einer klaren Flüssigkeit gefüllt und verkrusten nach einigen weiteren Tagen.»

Schnelle Behandlung - für einen milderen Verlauf: Bereits bei ersten Anzeichen einer Gürtelrose sollten Betroffene kurzfristig eine



Hautbläschen und Juckreiz sind typische Symptome der Gürtelrose.

Foto: Gentsch/dpa

Ärztin oder einen Arzt aufsuchen: Um einen möglichst komplikationsfreien Krankheitsverlauf zu erreichen, sollte die Behandlung mit einer antiviralen Medikation möglichst früh beginnen, rät Lommel. «Im besten Fall in den ersten Stunden nach dem Auftreten des Ausschlags auf der Haut.» Außerdem können Schmerzmittel eingenommen werden, eine entsprechende Hautpflege den Juckreiz lindern und antiseptische Maßnahmen verhindern, dass auch noch eine bakterielle Infektion hinzukommt.

Die Gürtelrose bildet sich bei den meisten Menschen nach etwa fünf bis sieben Tagen zurück. Verläuft sie jedoch schwerer, werden

Betroffene stationär aufgenommen und medizinisch überwacht.

VORSICHT: ANSTECKUNGSGEFAHR

Die Flüssigkeit in den Bläschen ist ansteckend und kann durch Schmierinfektionen übertragen werden. Patientinnen und Patienten können die Ansteckungsgefahr für ihre Mitmenschen gering halten, indem sie den Ausschlag möglichst gut bedecken.

Im Gesichtsbereich ist das aber schwierig. Daher sollte dann vor allem der Kontakt mit Schwangeren, Kindern und Menschen mit Immunschwäche gemieden werden. (DPA)

WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.

Ehlbeck 2 | 30938 Burgwedel
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de
@diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

24725902_002624