



Haster SenVital Bote

Hausnachrichten

SenVital Senioren- und Pflegezentrum Osnabrück-Haste

Dezember 2023 · Januar · Februar 2024



Grüßwort

von Ulrike Pesch-Krabbenhöft 3

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 4

Persönliches

25-jähriges Dienstjubiläum 5

Termine

Vorschau auf unsere 6

Sonderveranstaltungen 6

Erlebnisse

Geselliges Beisammensein 7

You Are My Sunshine 8

Unser Heimbeirat feiert Bergfest 9

Erntedank-Gottesdienst 10

Wunschkonzert in Haus 4 11

Gesundheit

Diabetes:

Neue Behandlungsmöglichkeiten 12



Wir nehmen Abschied 15

Wissenswertes

Gesund durch die kalte Jahreszeit 17

Unterhaltung

Sudoku 18

Impressum

„Haster SenVital
Bote“

ist die Hauszeitung
des SenVital

Senioren- und
Pflegezentrum
Osnabrück-Haste

V.i.S.d.P

Ulrike Pesch-
Krabbenhöft

Redaktion

Dörte Weßkallnies,
Annekatriin Teschner,
Cornelia Lohs

Fotos

GettyImages,
stock.adobe.com,
Pro Seniore Archiv

**Gestaltung und
Produktion**

Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck

O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 300

Liebe Gäste, sehr geehrte Angehörige, liebe Leserinnen und Leser unserer Zeitung!

... und wieder neigt sich ein Jahr dem Ende entgegen.

Hinter uns liegen 11 ereignisreiche Monate, die wir gemeinsam hier bei uns im SenVital Osnabrück erlebt haben und natürlich auch für jeden Einzelnen von uns. Und wie in jedem Jahr haben wir viele schöne Momente und Ereignisse genießen dürfen, aber manchmal vielleicht auch mit dem Schicksal gehadert. Wir haben jeder und jede für sich gewünscht und geplant und manch ein Wunsch hat sich erfüllt und der ein oder andere Plan ist aufgegangen. Und dann waren noch ganz viele kleine oder auch große Überraschungen, die das Leben einfach so mit sich bringt.

In einem Wunsch vermute ich Einigkeit bei uns allen. Ich bin sicher, wir alle wünschen, dass die bevorstehende Adventszeit eine friedliche Zeit werden wird. Eine Zeit in der wir zur Ruhe kommen und uns nicht vom Trubel einfangen lassen, eine Zeit der Ruhe und der Besinnung und der Vorfreude auf das Weihnachtsfest.



Und natürlich nicht nur in dieser Zeit, aber eben doch besonders in diesen Tagen, sollten wir ein Auge auf unsere Mitmenschen haben und ihnen ein bisschen mehr Zeit und Aufmerksamkeit geben. Ist das nicht überhaupt das schönste Geschenk, das wir uns gegenseitig machen können? Und nehmen wir uns doch einfach auch einmal die Zeit zum Danke sagen.

In diesem Sinne möchte ich mich bei allen Gästen und deren Angehörigen hier im SenVital Osnabrück bedanken, weil Sie uns in diesem Jahr Ihr Vertrauen geschenkt haben. Und nicht zuletzt möchte ich mich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im SenVital bedanken, weil sie ihre Fachlichkeit und ihre Persönlichkeit dafür eingesetzt haben, dieses Vertrauen zu rechtfertigen.

Ich wünsche allen eine friedliche Adventszeit und starten Sie zuversichtlich ins Neue Jahr!

Ihre Ulrike Pesch-Krabbenhöft

A decorative border at the top of the page featuring several balloons in shades of green, purple, and yellow, interspersed with colorful streamers in pink, blue, and yellow, all set against a light blue background with scattered confetti.

Herzlich willkommen!

*Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und
Bewohner unserer Residenz.*

*Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag!*

Wir wünschen allen Bewohnerinnen
und Bewohnern einen schönen
Geburtstag.

Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen
und bleiben Sie gesund und glücklich.

Wir gratulieren auch unseren Mit-
arbeiterinnen und Mitarbeitern und
wünschen ihnen alles Gute im neuen
Lebensjahr.

25-jähriges Dienstjubiläum

Wir gratulieren unserer Praxisanleiterin **Frau Sendrowski** herzlich zum 25. Dienstjubiläum und bedanken uns, dass sie uns bereits so eine lange Zeit mit viel Engagement die Treue hält. Nach vielen Jahren in der Pflege, auch als Wohnbereichsleitung, umfasst der jetzige Aufgabenbereich die Begleitung aller Pflegegeschüler in unserem Haus aus verschiedenen Schulen durch die komplette Ausbildung und andere wiederum berufsbegleitend durch das Studium. Mit ihrer freundlichen, gewinnenden Art und ihrer umfangreichen fachlichen Kompetenz gelingt es ihr immer wieder, ihre Schüler erfolgreich zu motivieren und zu begeistern.

An dieser Stelle nochmals vielen herzlichen Dank. Wir wünschen weiterhin ganz viel Erfolg und sind sehr froh, sie in unserem Team zu wissen.



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

an dieser Stelle finden Sie unsere besonderen Veranstaltungen, zu denen wir Sie herzlich einladen.

Über **alle täglichen und regelmäßigen Veranstaltungen** informieren wir Sie weiterhin in unserem wöchentlichen Veranstaltungsplan und auf unseren Aushängen.

Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

März

08.03.2024

Internationaler Frauentag

.....

30./31.03.2024

*Osterfeierlichkeiten in allen
Wohnbereichen*



April

03.04.2024

Maibaum aufstellen

Mai

19./20.05 2024

Pfingsten

Es folgen eventuell noch weitere Unternehmungen/Veranstaltungen.

Die Termine dafür werden dann selbstverständlich zeitnah bekannt gegeben.

Änderungen vorbehalten!
Die Räumlichkeiten entnehmen Sie bitte auch unseren Veranstaltungsplänen und Aushängen.

Geselliges Beisammensein

Im Monat August haben wir in zwei Wohnbereichen ein geselliges Beisammensein mit Angehörigen gefeiert. Viele Bewohner*innen haben bei der Vorbereitung geholfen. Namensschilder für die Tische, Dekoration gestaltet, Kuchen gebacken und Salate vorbereitet. Die Mitarbeiter aus der Pflege haben für ihre Gäste gegrillt und es gab Unmengen

an Kuchen. Dieser wurde dann beim gemeinsamen Jakollo spielen oder Geschicklichkeit üben mit dem Schwungtuch, sowie gemeinsamen Tanzen wieder abtrainiert.

Es gab genug Zeit für Gespräche und ein offenes Ohr für Anliegen. Ein wirklich gelungener Nachmittag.





You Are My Sunshine ...

Das war der Titel des diesjährigen Programms der theaterpädagogischen Werkstatt und erfreute uns auch in diesem Jahr wieder. Bei herrlichstem sonnigen Sommerwetter konnten wir gemeinsam den vorgelegten Gedichten, dem Tanz und den Liedern zuhören. Es wurde lautstark mitgesungen, denn Lieder ... die das Leben besingen ... kennen kein Alter. Es war ein wunderschöner Nachmittag.



Unser Heimbeirat feiert Bergfest

Am 5. Oktober feierten die Damen unseres Heimbeirates Bergfest. Ein wirklicher Grund mal einen Ausflug zu machen. Gemeinsam ging es ins Café „Erste Sahne“. In fröhlicher Runde bei leckeren Waffeln mit roter Grütze wurden Geschichten aus dem Leben ausgetauscht. Das Wetter war herrlich und wir haben uns gemeinsam am Rauschen der Blätter erfreut und wären gern noch länger zusammen geblieben.



An dieser Stelle der Hinweis: der Heimbeirat trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat. Wenn Sie Fragen, Anliegen oder Beschwerden haben, können Sie sich jederzeit an Frau E. Gerlemann, als Vorsitzende des Heimbeirates, wenden.





Erntedank-Gottesdienst

Nicht nur die Bauern auf den Feldern bedanken sich im Herbst für die Früchte des Jahres. In unseren Häusern gestaltete Frau Pastoralreferentin Gösmann auch in diesem Jahr mit einem bunt geschmückten Korb mit Erntegaben den Gottesdienst zum Erntedank in allen Wohnbereichen. Die meisten Bewohnern sind dankbar für die Herzlichkeit, die Pflege, die Betreuung, das gute Essen, das freundliche Wort, die Besuche von lieben Menschen, die Gesundheit, die noch da ist und die Gemeinschaft, die untereinander gelebt wird.



Viele gute Gründe um DANKE zu sagen.

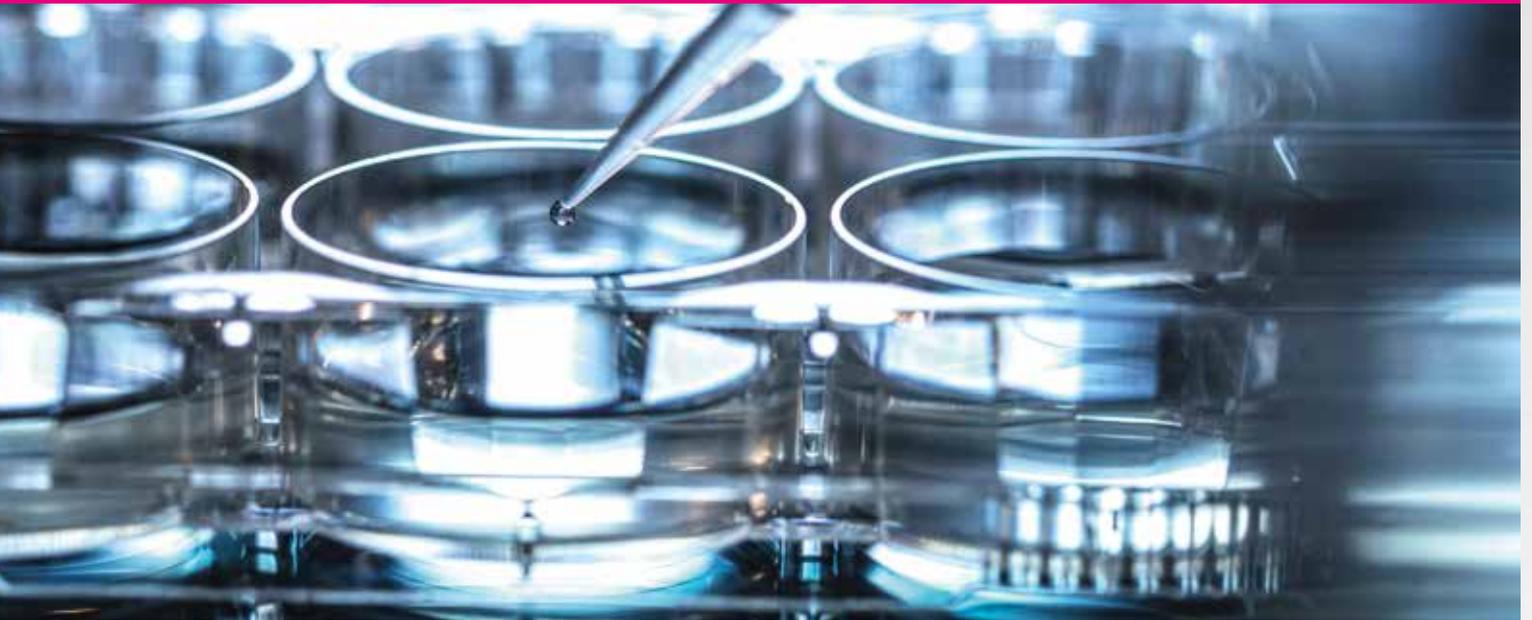


Wunschkonzert in Haus 4



Am 27. September 2023 hatten die Bewohner des Hauses 4 ein Wunschkonzert mit Mo und Di. Es wurde fleißig gefeiert, gesungen, getanzt und gelacht und natürlich auch das ein oder andere Mal angestoßen.





Diabetes: Neue Behandlungsmöglichkeiten

In den USA laufen seit Anfang 2021 erste klinische Studien im Bereich der Zelltherapie

Seit es kanadischen Forschern 1922 erfolgreich gelang, einen Menschen mit Insulin zu behandeln, sind 100 Jahre vergangen. Seitdem hat sich der Forschungsstand nicht sonderlich weiterentwickelt. Nun sollen **neue klinische Studien** den erhofften Durchbruch bringen.

Zuerst die schlechte Nachricht: Typ-1-Diabetes ist bis heute unheilbar. Betroffene sind lebenslang auf den Dreischritt aus Blutzuckerwertmessung, dem Berechnen von Kohlehydraten und Insulininjektionen angewiesen. Tatsächlich lebenslang? Die Forschung ist auf der Suche nach einem Durchbruch.

Zelltherapie statt Insulin?

Seit Anfang 2021 laufen in den USA erste klinische Studien im Bereich der Zelltherapie. Dabei sollen die durch das Immunsystem zerstörten Zellen durch transplantierte Zellen ersetzt werden „die in der Lage sind, den Blutzuckerspiegel zu überwachen und darauf zu reagieren, indem sie Insulin produzieren und so den Blutzuckerspiegel in normale physiologische Bereiche bringen“, so die Leiterin des Forschungsprogramms „Typ-1-Diabetes“ Felicia Pagliuca. Erste Patientendaten werden im Laufe des Jahres 2022 erwartet. Gelänge der Durchbruch, könnten an Typ-1-Diabetes-Erkrankte in Zukunft auf die Insulinspritze verzichten.

Abspecken statt Insulin

Im Gegensatz zum Typ-1-Diabetes lässt sich der Typ-2-Diabetes, mit über 90 Prozent die häufigste Diabetesform, in den meisten Fällen ohne Insulin kontrollieren. Mit und ohne zusätzliche Tabletten-einnahme. Tatsache ist: je mehr Kilo Typ-2-Diabetiker auf die Waage bringen, desto mehr Insulin müssen sie spritzen. Und erlangen dadurch noch mehr Körpergewicht, was wiederum zu weiteren Krankheiten führen kann. Mit frühzeitigem Abspecken und dem Halten des Gewichts kann allerdings verhindert werden, dass überhaupt Insulin gespritzt werden muss.

Eine Studie der britischen Newcastle University belegte bereits 2018, dass Diabetes Typ 2 in vielen, jedoch nicht in allen Fällen, mit einer Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion ebenso gut behandelt werden kann wie mit Insulin und anderen Medikamenten.

Die Studienteilnehmer zwischen 20 und 65 Jahren mit einem BMI von über 27 kg/m² wurden drei Monate lang mit eiweißreichen Nährstoff-Shakes ernährt und nahmen insgesamt nur knapp 900 Kalorien am Tag zu sich. Die Tabletten gegen Diabetes wurden gleich zu Beginn der Studie abgesetzt. Während dieser Zeit bekamen die Teilnehmer eine Ernährungsberatung und wurden zu mehr Bewegung angeleitet. Das Studienergebnis zeigte: Je kürzer die Erstdiagnose Diabetes Typ 2 zurücklag und je mehr die Teilnehmer an Gewicht verloren hatten, desto größer war der Erfolg. Bei einem Gewichtsverlust von mindestens 15 Kilo lag die Chance bei 86 Prozent, langfristig komplett auf Diabetes-Medikamente verzichten zu können. Wer mindestens sieben Kilo abgenommen hatte, hatte nur eine Chance von sieben Prozent, dieses Ziel zu erreichen.

Wer an Typ-2-Diabetes leidet, muss nun keinesfalls auf eiweißreiche Nährstoff-Shakes umstellen – eine Umstellung der Ernährung erzielt ähnliche Resultate. So zum Beispiel:

- Vollkornbrot statt Weißmehl und Zucker
- Gemüse und Vollkornnudeln/Vollkornreis statt Fast Food und Fertigprodukte
- Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten, Nüssen, Milchprodukten und Fisch anstelle von zu viel eiweißreichem Fleisch
- Verzicht auf süße und kohlehydrathaltige Snacks
- Wasser und ungesüßte Tees anstatt Limonaden und Fruchtsäfte
- Mehrstündige Essenspausen zwischen den Hauptmahlzeiten einlegen, damit der Körper auf Fettverbrennung schalten kann.



In manchen Fällen lässt sich Diabetes mit ausgewogener Ernährung behandeln



Wer regelmäßig Sport treibt, kann seinen Blutzuckerspiegel dauerhaft senken

Prädiabetes? Mehr Bewegung schafft Abhilfe!

Anders als der Typ-1-Diabetes ist der Diabetes Typ 2 keine Immunerkrankung, die in der Regel schon im Kindesalter auftritt und keine Erkrankung, die von heute auf morgen entsteht. Sehr häufig entwickelt sie sich über Jahre hinweg aus einer Vorstufe, dem sogenannten Prädiabetes, das heißt, es kommt zu einem Anstieg der Blutzuckerwerte. Schuld daran sind ein permanentes Überangebot an Kohlehydraten, Übergewicht, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel. Wird all das vermieden, muss aus dem Prädiabetes nicht unbedingt ein Typ-2-Diabetes werden.

Die Fachzeitschrift „Diabetes“ berichtete im Dezember 2021 über die Ergebnisse einer „Prädiabetes-Lebensstil-Interventions-Studie“ (PLIS) des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung. Die Studie (zwölf Monate plus zwei Jahre Nachbeobachtungszeit) ergab, dass sich bei vielen Menschen mit Prädiabetes mehr Bewegung und gesunde Ernährung positiv auf das Krankheitsbild auswirken. Unter den 1.105 Studienteilnehmern

befanden sich Menschen mit einem niedrigen und einem erhöhten Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Um eine lange Studienauswertung kurz zu machen: die Teilnehmer mit einem hohen Risiko, die eine intensiviertere Lebensstil-Intervention mit Verdoppelung der erforderlichen Bewegung erhielten, zeigten nach zwölf Monaten verbesserte Blutzucker- und kardiometabolische Werte. Auch das Fett in der Leber hatte sich bis in den Normalbereich reduziert. Das zeigt, dass sich durch eine intensive Lebensstil-Intervention (gesundes Essen, mehr Bewegung) der Typ-2-Diabetes hinauszögern oder sogar ganz vermeiden lässt. Für mehr Bewegung ist nicht unbedingt eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio notwendig. Geeignete Sportarten sind zum Beispiel auch:

- Wandern
- Schnelles Gehen
- Nordic Walking
- Radeln
- Tanzen

Wichtig ist, dass regelmäßig mindestens fünf- bis sechsmal in der Woche 30 Minuten am Stück trainiert und gesünderes Essen nicht vernachlässigt wird.

Cornelia Lohs

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern



Es ist besser, etwas gehabt
und wieder verloren zu haben,
als es nie gehabt zu haben.

Walisisches Sprichwort



WIR GEBEN
DER PFLEGE EINE STIMME



Pflegekräfte müssen zusammenstehen – wie hier beim ersten proud to care Pflegekongress „Pflege meets Ruhpolding 2022“.

Die Pflege verdient mehr Gehör und Anerkennung, da sind wir uns einig. Doch wie können wir das Image der Pflege verbessern und wieder mehr Menschen für diesen vielfältigen Berufszweig begeistern?

Die Antwort: Wir müssen gemeinsam an einem Strang ziehen und ein neues Selbstbewusstsein bei den Pflegenden schaffen! Wir vom proud to care e. V. haben uns daher

zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz Deutschland zu vereinen und gemeinsam für eine bessere Repräsentation des Berufsfeldes zu kämpfen – mit Events für Pflegenden, innovativen Konzepten und vielem mehr.

Denn ja, Pflege ist eine Berufung, auf die man stolz sein kann! Eine sinnstiftende Arbeit, bei der man am Ende des Tages weiß, dass man einen wichtigen Beitrag geleistet hat.

WE ARE PROUD TO CARE!

Willst du mehr über unsere Initiative erfahren oder möchtest uns sogar im Kampf für eine stärkere Pflege unterstützen? Dann informiere dich gleich unter: www.proud-to-care.de



#proudtocare

Gesund durch die kalte Jahreszeit



Gesund durch die kalte Jahreszeit? Gar nicht so einfach, denn trockene Heizungsluft und ständige Temperaturschwankungen erhöhen das Erkältungsrisiko. Doch ein starkes Immunsystem kann helfen, sich besser gegen Erreger zur Wehr zu setzen.

Mit den folgenden Tipps lässt sich das Wohlbefinden steigern und zugleich das Immunsystem unterstützen:

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Inwiefern es zusätzlich sinnvoll sein kann, diese noch mit Nahrungsergänzungsmitteln zu unterstützen, sollte in Absprache mit Ihrem Hausarzt erfolgen.
- Trinken Sie etwa zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag, um die Schleimhäute feucht zu halten. Andernfalls können sich Bakterien leichter vermehren, da diese nicht abtransportiert werden.
- Regelmäßige Bewegung wie Spazieren oder Nordic Walking stärkt ebenfalls die körpereigene Abwehr. Zudem regen Aktivitäten an der frischen Luft die Durchblutung des

Körpers an und helfen, den Stoffwechsel zu regulieren sowie den Blutdruck im Normalbereich zu halten.

- Für eine intakte Immunabwehr benötigt der Körper Vitamin D. Über die Nahrung kann nur ein Teil davon aufgenommen werden, den größeren Anteil produziert der Körper selbst über das Sonnenlicht. Auch bei bedecktem Himmel reichen 30 Minuten am Tag aus, um die Vitamin-D-Produktion anzukurbeln. Dabei sollten Gesicht, Hände und Unterarme unbedeckt sein.
- Gesunder Schlaf: bei ausreichendem und erholsamem Schlaf werden im Körper regenerative Prozesse aktiviert. Umgekehrt hat (dauerhafter) Schlafmangel eine Schwächung der Immunität zur Folge, da Stresshormone ausgeschüttet werden. Empfohlen werden ca. 7 bis 8 Stunden pro Nacht.
- Gegen trockene Heizungsluft hilft regelmäßig durchlüften.



Um das Immunsystem zu stärken und einer Erkältung vorzubeugen, gibt es also zahlreiche Möglichkeiten. Und zu guter Letzt ein Tipp für das ganze Jahr: Lachen Sie doch mal! Denn wer regelmäßig lacht, wirkt nicht nur positiv auf andere, sondern baut auch das durch Stress produzierte Cortisol im Körper ab.

SUDOKU

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.



A) sehr leicht

		8	4		6		1	
	2				7		3	
4	3						8	
								5
7	1	9						
			1	9	3			
8			2				4	
1	7		8				3	
2	4		3		1			7

B) leicht

2	4					5		
				1	6			
						8	7	4
4	7						9	6
	9			7	5			
					1			8
8		4	2					
		2	7			4	8	3
		9						

C) mittelschwer

				3		2		8
	1							
5	8		1	4		3		
			4		3	8	7	
7	5	9					6	
			9		7		5	
1		5						4
		6	8		9	5		
	9	3						1

Lösungen

A

9	5	8	4	3	6	2	1	7
6	2	1	9	8	7	5	3	4
4	3	7	5	1	2	6	8	9
3	6	4	7	2	8	1	9	5
7	1	9	6	5	4	8	2	3
5	8	2	1	9	3	7	4	6
8	9	3	2	7	5	4	6	1
1	7	6	8	4	9	3	5	2
2	4	5	3	6	1	9	7	8

B

2	4	3	8	9	7	5	6	1
5	8	7	4	1	6	2	3	9
9	6	1	5	3	2	8	7	4
4	7	5	3	2	8	1	9	6
1	9	8	6	7	5	3	4	2
3	2	6	9	4	1	7	5	8
8	5	4	2	6	3	9	1	7
6	1	2	7	5	9	4	8	3
7	3	9	1	8	4	6	2	5

C

9	6	4	7	3	5	2	1	8
3	1	2	6	9	8	7	4	5
5	8	7	1	4	2	3	9	6
6	2	1	4	5	3	8	7	9
7	5	9	2	8	1	4	6	3
4	3	8	9	6	7	1	5	2
1	7	5	3	2	6	9	8	4
2	4	6	8	1	9	5	3	7
8	9	3	5	7	4	6	2	1



at the heart of healthcare

WIR SIND DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN!

Seit 30 Jahren versorgen wir bundesweit chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen.

Wir möchten dazu beitragen, die Lebensqualität und Mobilität unserer Patienten zu stärken und zu verbessern.

Unser Service für Sie:

- Versorgung in den Therapiebereichen enterale Ernährung, IV-Therapien, Stoma, Tracheostoma, Wundversorgung, ableitende Inkontinenz und Diabetes.
- Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort.
- Abstimmung der Versorgung mit dem behandelnden Arzt.
- Schnelle und zuverlässige Lieferung der benötigten Produkte, einfach auf Rezept.

Sie möchten nähere Informationen?

Dann fragen Sie nach uns. Wir sind regelmäßig in Ihrer Einrichtung.

Kostenlose Informationen:

0 800-33 44 800

Mediq Deutschland GmbH • 66661 Merzig
kundenservice@mediq.de • www.mediq.de



SenVital Senioren- und Pflegezentrum Osnabrück-Haste
Wilhelm-von-Euch-Straße 2 · 49090 Osnabrück
Tel. 0541 / 6693-09 · www.senvital.de
info-osnabrueck@senvital.de