

# InfoBrief

Informationsbrief des St. Carolushauses

April 2025

## Die Themen:

- ✓ Vorstellung von Frau Werner, Leitung Sozialdienst
- ✓ Wellnessangebote
- ✓ Sturzprophylaxe
- ✓ Rückblick: Fasnacht
- ✓ Datenerfassung und Datenschutz

Alle Artikel von:  
Christa Varadi, Direktorin

## Termine:

- ✓ Interne Angebote siehe Veranstaltungsplanung 2024
- ✓ Sonstige Veranstaltungen siehe Aushänge

## St. Carolushaus Gemeinsam leben mit Pflege und Betreuung

Habsburgerstraße 107a  
D-79104 Freiburg  
Telefon 0761 28230  
info@carolushaus.de  
www.st-carolushaus.de  
Redaktion und Bearbeitung:  
Thomas Varadi  
thomas@varadi.de

## Vorstellung von Frau Werner



Mein Name ist Birgit Werner. Ab dem 1. Mai 2025 werde ich im St. Carolushaus arbeiten und nach einer umfassenden Einarbeitung ab dem 1. Juni 2025 die Leitung im Sozialdienst von Frau Förster übernehmen, die sich nach vielen Jahren in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.

Ich bin in Bayern geboren und habe dort meine Ausbildung zur Dipl. Pflegefachfrau absolviert. Nach der pflegerischen Ausbildung und einigen beruflichen Jahren in der Pflege habe ich mich für ein pflegewissenschaftliches Masterstudium an der Universität Witten/Herdecke entschieden.

Seit meinem Studienabschluss im Jahr 2006 bis April 2025 habe ich in der Schweiz gearbeitet und gelebt. Zunächst etwa 10 Jahre als Pflegeexpertin, im Kantonsspital St. Gallen, seit 2018 im Kanton Graubünden zunächst als Heim- und Pflegeleitung in einem kleinen Alters- und Pflegeheim und seit 2024 wieder als Pflegeexpertin in einem Regionalspital.

Aus privaten Gründen bin ich vor wenigen Wochen nach Deutschland zurückgekehrt. Im St. Carolushaus bietet sich mir eine interessante berufliche Perspektive in einer lebenswerten Region.

Ich freue mich auf meine neue Aufgabe, auf das Kennenlernen der Bewohner\*innen und deren Angehörige sowie auf die Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden.

## Wellnessangebote



Wellness im Wohlfühlbad, EG

"Hauptsache Wohlfühlen" - das denken wohl die meisten, wenn sie "Wellness" hören oder lesen. Eine richtige Definition kennen wohl die wenigsten. Das Wort hat es genauso wie Fitness in den allgemeinen Wortschatz der deutschen Sprache geschafft. Dabei ist seine eigentliche Bedeutung im Laufe der letzten 25 Jahre weitgehend auf der Strecke geblieben.

1990 begann mit der Öffentlichkeitsarbeit des Deutschen Wellness Verbands der Siegeszug der Wellnessbewegung in Europa.

Erst durch die konzeptionellen Arbeiten des amerikanischen Mediziners, Dr. H. Dunn wurde „Wellness“ bekannt. Ihm ging es darum, das Be-

wusstsein für ein anderes Verständnis von Gesundheit zu schaffen, als es das vorherrschende Verständnis im krankheitsfixierten Medizinsystem der USA, aber auch der übrigen westlichen Welt war und bis heute noch ist.

Wellness ist, in seinem Grundverständnis, ein ganzheitlich ausgerichteter Lebensstil, der Körper, Geist, Seele und Umwelt umfasst. Wellness als Lebensstil baut auf den vier Säulen Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte und Entspannung auf.

Das Wellnessangebot für unsere Bewohner\*innen im St. Carolushaus findet einmal monatlich statt, die Betreuungskräfte bieten Hand-, Gesichts-, Fußmassagen bei Entspannungsmusik an. Näheres erfahren Sie bei Frau Förster.

## Sturzprophylaxe

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu stürzen ganz erheblich. Etwa jeder fünfte Mensch über 65 stürzt einmal, zumeist mit schweren Folgen. Liegt der Mensch nach einem Sturz im Bett, verliert er im Schnitt pro Tag fünf Prozent seiner Muskelkraft und Kondition. Kontakte zu anderen gehen zurück, die Lebensqualität nimmt ab und die Kosten steigen.

Die Hauptrisikofaktoren für einen Sturz sind: Gehstörungen und Balancestörungen, Nachlassen der Muskelkraft, Einnahme von mehr als vier Medikamenten, sowie altersrelevante kognitive Minderungen mit psychomotorischer Unruhe.

Außerdem können sehr hohes Alter, Sehbehinderungen, der falsche Gebrauch von Gehhilfen, Erkrankungen der unteren Extremitäten, das Parkinson Syndrom, Schilddrüsenerkrankungen sowie geringes Körpergewicht (< 45 kg) die Sturzgefährdung negativ beeinflussen.

Zu den wichtigsten prophylaktischen

Maßnahmen zur Verhütung von Stürzen gehören:

- das Trainieren der Muskelkraft
- Tragen von Hüftprotektoren
- Tragen rutschfester Schuhe
- Einsatz von Orientierungshilfen
- Gebrauch von Seh-/Hörhilfen
- die Nutzung von Gehhilfen wie Rollatoren, Rollstühle.

Der Nationale Expertenstandard zur Sturzprophylaxe im Alter wird im St. Carolushaus regelmäßig geschult und in der praktischen Arbeit im Alltag angewendet.

## Rückblick: Fasnacht



*Mitarbeiterin und Ordensschwester*

Auch in diesem Jahr ging es an Fasnacht hoch her bei uns im Haus.

Mit einem lustigen „Narrenprogramm“ unterhielten die Betreuungsmitarbeiter\*innen alle anwesenden „Narren“.

Später kamen die Satansbraten dazu und der „Tanz in den Morgen“ von Frau Varadi und ihrem Kavalier, Herrn Heinzemann, trugen zu viel Gelächter und hervorragender Stimmung bei. Den Abschluss bildete wie immer die Polonaise der Bewohner\*innen, die mit und ohne Rollstuhl teilnahmen.



*Narri, Narro und Helau!*

## Datenerfassung und Datenschutz

Beim Heimeinzug werden sehr viele Informationen, die wir für die adäquate Versorgung unserer Bewohner\*innen benötigen, erfasst.

Sie können sicher sein, dass Ihre Daten nicht ungefragt weitergegeben werden. Ein Austausch erfolgt nach den zu bearbeitenden Fragestellungen (Anträgen, Abrechnungen) mit folgenden Institutionen:

- Ärzte und Fachärzte
- Apotheken
- Kranken- und Pflegekassen
- Sozialämter, Landratsämter
- Medizinischer Dienst
- Heimaufsicht
- Gesundheitsamt
- Betreuungsbehörden
- Krankenhäuser
- Reha Einrichtungen
- Ordnungsamt und Polizei