

AKTIVE HILFE

PFLEGE UND BETREUUNG



AOK besucht Pflegedienst Monika Jansen in Bredenbeck

Gesundheitsmanagement bietet Chance, sich aktiv für den Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit einzusetzen

Pflegerkräfte sind an ihrem Arbeitsplatz vielfältigen körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Das weiß auch Monika Jansen, Leiterin des gleichnamigen Pflegedienstes in Wennigsen-Bredenbeck. „Wie halte ich mich fit, um allen Anforderungen, die der Beruf täglich mit sich bringt, gerecht zu werden, das ist auch innerhalb unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fast täglich ein Gesprächsthema“, sagt die Inhaberin. Speziell in einem kleineren Unternehmen sei es aber schwierig, sich diesen Fragen zu stellen – und noch schwieriger, passende Antworten und Maßnahmen zu finden.

Beratungstermin vor Ort in Bredenbeck

Aus diesem Grunde vereinbarte Monika Jansen mit der AOK Niedersachsen einen Beratungstermin für und mit ihren Mitarbeiterinnen vor Ort. Die AOK Niedersachsen wirbt dafür mit den Worten: „Betriebliches Gesundheitsmanagement bietet speziell Pflegebetrieben die Chance, sich aktiv und nachhaltig für den Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit einzusetzen. Denn gesunde Beschäftigte sind die Basis für die Leistungsfähigkeit und den Erfolg eines Betriebes.“

AOK Check-Up

Der „AOK-Check-Up – Leistungsfähigkeit im Beruf“ ist ein multifunktionales Messsystem mit dem sich die Rückenfitness der Beschäftigten bestimmen lässt. Die AOK-Experten aus dem Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagement führen diesen Test direkt in den Unternehmen durch. So auch bei Monika Jansen in ihren neuen Räumen in Bredenbeck. Der „AOK-Check-up“ besteht aus mehreren Modulen. Diese werden auf die Bedürfnisse der Betriebe abgestimmt. Rückenschmerzen zählen zu den großen Volkskrankheiten. Sie schränken die Lebensqualität immens ein. Die Betroffenen leiden oft an unspezifischen Schmerzen. Im Mittelpunkt der Therapie steht deshalb vor allem die Rückenmuskulatur. Hier setzt der AOK-Check-Up an. Er



umfasst mehrere mobile Einheiten, die nach individueller Absprache mit den Betrieben eingesetzt werden. Dazu gehört unter anderem der BackCheck. Er ist die zentrale Einheit des Verfahrens. Es wird die Kraftfähigkeit der Muskelgruppen des Rückens, der Rumpf- und Oberkörpermuskulatur gemessen. Dabei werden alle relevanten Daten für die Beurteilung der Rückengesundheit erfasst.

Schnelle Erfassung der Probleme

Es ist eine viel versprechende Möglichkeit zur Erfassung der „Rückenfitness“, die nicht viel Zeit in Anspruch nimmt, denn die Dauer der Messung beträgt nur zirka 15 Minuten. Mit diesem Test können Muskeldysbalancen im Bereich des Halte- und Bewegungsapparates festgestellt werden. Diese Muskeldysbalancen können Ursachen von Fehlhaltungen oder Haltungsschwächen sein, welche langfristig zu Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich oder im schlimmsten Fall zu Bandscheibenvorfällen füh-



Pflegedienstleiterin Monika Jansen lässt ihre Bauch- und Rückenmuskulatur anhand des Messgerätes ermitteln.

ren können. Auf Grund der einzelnen Ergebnisse des BackCheck kann eine individuelle Beratung erfolgen und Gesundheitsangebote der AOK-Niedersachsen gezielter empfohlen werden.

Individuelle Analysedaten

Zum Abschluss des AOK-Check-Ups erhalten die Teilnehmer eine schriftliche Auswertung ihrer Messergebnisse zum BackCheck, die in einem kurzen Gespräch mit den AOK-Experten erläutert werden. Zusätzlich gibt es Tipps wie körperliche Schwachpunkte identifiziert

und die Rückengesundheit gefördert werden kann. Alle Teilnehmer erhalten zudem ein persönliches Programm, in dem die individuellen Analysedaten mit Gesundheitskursen und Präventionsmaßnahmen der AOK Niedersachsen verknüpft werden.

Defizite ausgleichen

„Alle Mitarbeiterinnen haben Empfehlungen bekommen, wie sie mit unterschiedlichen sportlichen Übungen ihre Defizite ausgleichen können. Insgesamt war der Besucher der AOK-Experten für meine Mitarbeiter und mich eine tolle Sache, die

Nach der Auswertung der Körpermessung werden die Pflegekräfte beraten wie sie ihre Defizite mit Sportübungen ausgleichen können.

Foto: Privat (3)

ich nur weiterempfehlen kann“, sagte Monika Jansen zum Abschluss des Besuchs.

Gemeinsame Arbeit macht Spaß

Mit derzeit gut 25 Mitarbeiterinnen ist der Pflegedienst Monika Jansen in Bredenbeck hervorragend aufgestellt. „Ich bin überaus stolz auf mein Team, alle machen einen hervorragenden Job, die Arbeit macht viel Spaß, und das, obwohl es nicht immer einfach ist“, sagt Monika Jansen. Sich aufeinander verlassen zu können, sich gegenseitig zu unterstützen, aber auch sich auszutauschen, das sei ungeheuer wichtig und werde innerhalb des Teams praktiziert.

Zuneigung sowie fachkompetente Pflege und Betreuung, das ist es, was den Pflegedienst Monika Jansen aus Bredenbeck auszeichnet. Wer im Alltag alleine nicht mehr so gut zurecht kommt und sich gerne bei den täglichen Aufgaben unterstützen lassen möchte, der ist bei dem Pflegedienstteam Jansen in Bredenbeck mehr als richtig. Zum Team gehört auch eine Wundmanagerin.

Wir bleiben zu Hause

Ein neues barrierefreies Bad schenkt Ihnen Unabhängigkeit: 3D-Badplanung, eine fast staubfreie Ausführung und alles aus einer Hand von zertifizierten Fachbetrieben.

JK Meister *Wir verstehen unser Handwerk!* **hohe** Heizung · Sanitär-Fachbetrieb

Fliesenlegermeister Jean Klingenhagen
Akazienstraße 4 · 30974 Wennigsen
Tel. 05103-820880 · www.jean-klingenhagen.de

Dieter Hohe · Bad · Heizung
Kundendienst · Meisterbetrieb
Hornstr. 15 · 30989 Gehrden
Tel. 05108-5511 · www.dieter-hohe.de

5028702_000116

Beratung | Pflegeberatungsgespräche
Grundpflege | Ernährung | Behandlungspflege
Verhinderungspflege | Betreuung

Pflegedienst Monika Jansen GmbH

Beratungsstützpunkt Pflege
Pflegedienstleitung und Geschäftsführerin: Monika Jansen
ab dem 15. September 2016 erreichen Sie uns in unseren neuen Büroräumen unter folgender Adresse:
Wenniger Str. 17 | 30974 Wennigsen/Bredenbeck
Tel. 0 51 09 67 52 51 0 | Fax 0 51 09 563 06 47
www.pflegedienst-jansen.de | info@pflegedienst-jansen.de

32721901_000117

24 Stunden Pflege

Zu Hause leben.

24-Stunden-Pflege

Bezahlbare Lebensqualität

Pro-Pflege24 GmbH
Wallensteinstr. 17, 30459 Hannover
info@pro-pflege24.de
www.pro-pflege24.de

26 11 00 26

19541301_000117

25 Jahre Haus Gehrden **Senioren- und Pflegezentrum**

Wir bieten vollstationäre Pflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege - alles unter dem Motto: „Fit für zu Hause“ mit hausinterner Rehabilitations- und Therapieabteilung sowie einem umfangreichen Animations- und Eventprogramm.

Schulstraße 16
30989 Gehrden

Tel.: 05108/928-0
Fax: 05108/928-240

www.haus-gehrden.de
hausgehrden@t-online.de

Menü-Bring-Dienst

60064602_000116



Die Pflegedienstmitarbeiterinnen Petra Grefe (links) und Sandra Bauer füllen einen Fragebogen der AOK zu ihren persönlichen Daten aus.



48093501_000116

info@haus-am-hirtenbach.de

Haus am Hirtenbach SENIORENHEIM

Genießen Sie die Annehmlichkeiten unseres Hauses:

- ▶ Einzelzimmer ohne Aufpreise (Unschlagbares Preis-Leistungsverhältnis)
- ▶ Zimmer mit eigenem Bad und Balkon
- ▶ Frisörsalon und Fußpflege genießen Sie direkt im Haus
- ▶ Bereitstellung unserer Erfahrung auch in verwaltungstechnischen Angelegenheiten
- ▶ Tägliche und unkomplizierte Aufnahmen – auch an den Wochenenden!

Überzeugen Sie sich selbst, von einem einzigartigen Zuhause in wohliger, warmer Atmosphäre!

Für uns gehört **EXKLUSIVE PFLEGE** zum **STANDARD**

Haus am Hirtenbach Betrieb GmbH
Kolberger Straße 12 · 30952 Ronnenberg
Tel.-Nr.: (051 09) 51 900

Pflege mit Herz ...

Wir kümmern uns liebevoll und mit Respekt um pflegebedürftige Menschen.

- kostenlose Beratung
- Betreuung bei Demenz
- Rufbereitschaft rund um die Uhr
- alle Krankenkassen

Mehr Infos: 05108 927622
www.hkg-gehrden.de

5736002_000117