DAS domino-world™ KUNDENMAGAZIN *Ausgabe 1 | 2022*

www.domino-world.de

jung bleiben!

Alt werden ist ein Glück! *Seite 2*

Erfolge des Sommers 2021 *Seite 5*

Elch Herbert auf Reisen *Seite 6*

VORBILD FÜR PFLEGE IN DEUTSCHLAND

domino-coaching Stiftung stellt Jahresplanung vor

Das domino-coaching™ wird in den Einrichtungen von domino-world™ seit über 20 Jahren sehr erfolgreich angewendet. Die Resonanz ist groß – viele Patienten kommen zu domino-world™, weil sie wieder fitter, gesünder und selbstständiger werden wollen.

Mit der gemeinnützigen domino-coaching Stiftung wird das Modell nun verbreitet. Damit soll es über die Grenzen von domino-world™ hinaus bekannt gemacht werden.

Die Grundidee ist einfach. In der Pflege sollen nicht nur Körperpflege, Hauswirtschaft und Beschäftigungsangebote realisiert werden, sondern Pflegekräfte sollen überwiegend rehabilitativ tätig sein. Sie sollen therapeutisch arbeiten und die Grundlagen der Physiotherapie beherrschen, mit den Patienten die Kraft trainieren sowie Laufen und Treppensteigen üben. Dass das möglich ist, beweisen die Mitarbeiter im domino-coaching™.

Fortsetzung auf Seite 2

Liebe Leserinnen und Leser!

Auf das Jahr 2022 freuen wir uns sehr: Wir feiern den 40. Geburtstag unseres Unternehmens und Sie alle werden daran teilhaben.
Alt zu sein heißt, glückliche Jahre zu verbringen. Das spiegelt sich auch in Ihren Geschichten in „domino-coaching™ – Erfolge des Sommers“ wider. Wir zählen auf Sie: Tragen Sie diesen Gedanken weiter!
Um das domino-coaching™ weiter zu verbessern, bilden wir noch mehr domino-coaches aus, qualifizieren Fitness-Trainer, verbessern Ihre Therapieprogramme und die Reha-Stunden.
Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien für 2022 viel Gesundheit, glückliche Stunden und Frohsinn!

Herzlichst Ihre

Dr. Petra Thees

Fortsetzung von Seite 1

„Der Gedanke, dass die Pflege rehabilitativ ausgerichtet sein muss, soll in Deutschland bekannt werden. Diesem Ziel hat sich die domino-coaching Stiftung verschrieben“, führt Lutz Karnauchow, Vorstand der Stiftung, aus. Um dies umzusetzen, sind im Jahr 2022 viele Aktivitäten geplant: Vorträge auf Kongressen, Artikel in Zeitungen, Gespräche mit Politikern und Vertretern von Krankenkassen. „Die ersten 50 Gespräche, die wir führen konnten, waren vielversprechend. Denn dass sich die deutsche Altenpflege grundlegend ändern muss, haben inzwischen die meisten verstanden“, so Lutz Karnauchow weiter.

ALT WERDEN IST EIN GLÜCK!

domino-world™ Mitarbeiter diskutieren ihre Werte

Heiß geht es her in diesen Wochen bei domino-world™: In allen Einrichtungen finden Workshops statt, bei denen das neue Bild vom Alter diskutiert wird, das der Idee des Unternehmens zugrunde liegt und nun auch im Leitbild festgeschrieben wird.

Hier heißt es: „Das neue Bild vom Alter wird Kompass für unser Denken und Handeln. Altwerden ist nicht schrecklich, alt werden ist ein Glück.“ Aber was ist damit gemeint? „Wir sehen ja, dass viele Menschen ein ganz negatives Bild vom Alter im Kopf haben“, meint eine Mitarbeiterin aus Birkenwerder. Ihre Kollegen ergänzen: „Altsein wird verbunden mit Gebrechlichkeit, mit abnehmenden geistigen Fähigkeiten, mit Langsamkeit.“ Und weiter: „Auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen – die meisten von uns haben Angst vor dem Alter.

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.

Mark Twain

Plötzlich wird man abgetan: Man bekommt den ‚Seniorenteller‘ serviert, an der Supermarktkasse runzeln die jungen Leute die Stirn, weil sie meinen, dass Alte zu langsam seien. Und im Straßenverkehr wird die Fahrtüchtigkeitsprüfung für Alte diskutiert.“ Das sind nur einige Beispiele für die Diskriminierung von Alten.

„Das wollen wir ändern“, verspricht ein Mitarbeiter aus Oranienburg, „wir wissen, dass Muskel- und Nervenzellen bis ins hohe Alter neu wachsen, wir wissen, dass die Lebenszufriedenheit ab dem Alter von 60 Jahren steil nach oben geht.“

Im domino-coaching™ wird dies genutzt. Training von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer stehen auf allen Tagesprogrammen, ergänzt durch gesunde Ernährung. Ein domino-coach fügt hinzu: „Wenn ich in die glücklichen Gesichter meiner Patienten schaue, weiß ich, dass wir auf dem richtigen Weg sind.“

LEUCHTTÜRME FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN

domino-world™ Clubs werden zu Vorbildern

Die Situation in der Bevölkerung ist erschreckend: Fast alle Menschen fürchten sich davor, in ein Pflegeheim einziehen zu müssen, ihr selbstbestimmtes Leben aufzugeben. Sehr emotional beschreibt Frau B. aus Treptow in den „domino-coaching™ Erfolgen des Sommers“ diese Situation: „Meine Welt … ist explodiert. Ich weine unaufhaltsam, meine Kinder auch. Das war es jetzt, mein Ende ist da.“

In den domino-world™ Clubs versuchen die Mitarbeiter, den neuen Bewohnern die Zeit der Eingewöhnung so schön wie möglich zu machen. Aber das reicht nicht. Wichtig ist, dass diejenigen, die dies wünschen, die Perspektive bekommen, wieder in ihre Häuslichkeit zurückzukehren.

Um zu beweisen, dass dies machbar ist, wurden in den drei domino-world™ Clubs in diesem Jahr Pilotgruppen „Leuchtturm“ gegründet. Hier arbeiten jeweils rund 15 Bewohnerinnen und Bewohner daran, wieder so fit zu werden, dass sie – wenn sie es wünschen – wieder allein selbstständig wohnen könnten. „Ich habe schon meine neue Wohnung vor Augen“, erzählt ein Mitglied der Leuchtturm-Gruppe aus dem Club Oranienburg, „ich habe genau geplant, wie ich mir mein neues Zuhause einrichte.“

„Nein“, meint eine Tegelerin, „ein Auszug kommt für mich nicht infrage. Da würde ich ja meine lieben Mitbewohner verlassen müssen, das will ich nicht. Aber trotzdem mache ich in der ‚Leuchtturm-Gruppe‘ mit, um anderen Mut zu machen.“ Eine Bewohnerin aus Treptow aber sieht sich in ihrer eigenen Küche: „Dann werde ich endlich wieder für meine Enkel Kuchen backen.“

Dass der Weg bis zum „Leuchtturm“ weit ist, ist allen klar. „Wir üben sehr, sehr viel“, erläutert ein Bewohner, „spezielle Trainingsprogramme führen wir entweder mit unseren Fitnesstrainern oder auch allein durch.“ Schmunzelnd fügt seine Nachbarin hinzu: „Allein sind wir ja eigentlich nie – der innere Schweinehund ist auch immer dabei. Aber er bekommt keine Chance!“

„Mit unseren Projekten wollen wir unsere Clubs noch stärker an Reha-Einrichtungen ausrichten. Die Bewohner, die es wünschen, bekommen die Perspektive, im domino-coaching™ wieder so fit zu werden, dass die Rückkehr in die Häuslichkeit gleich beim Einzug geplant wird. Damit nehmen wir dem Pflegeheim den Schrecken und niemand braucht Angst zu haben, dass das Leben zu Ende ist“, erläutert domino-Vorstand Dr. Petra Thees den Plan und fügt hinzu: „Wir merken jetzt schon, dass die Resonanz riesengroß ist – Heime mit Rehabilitation sind genau das, was wir in Deutschland brauchen.“

„GOLDENER ELCH“ VERLIEHEN

Beste Leistungen im domino-coaching™ ausgezeichnet

Aufgrund der Corona-Pandemie musste im letzten Jahr eine schöne Tradition durchbrochen werden: Unser jährlich stattfindendes Sommerfest musste abgesagt werden und somit konnte auch der Excellence-Preis für die Mitarbeiter-Teams nicht verliehen werden.

Deshalb entschloss sich die Unternehmensleitung, aus der Not eine Tugend zu machen und das Herzstück des Unternehmens, das domino-coaching™, in den Mittelpunkt der Preisverleihung zu stellen.

In Anlehnung an den Kraftspender im domino-coaching™, Elch Herbert, wurde der neue Preis ausgelobt: der „Goldene Elch“.

Mit dem „Goldenen Elch“ wurden die Teams ausgezeichnet, die sich durch eine vorbildliche Qualität des domino-coaching™ hervorgehoben hatten.

Und immer bedenken:

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Geisteshaltung. Und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“

Thomas von Aquin

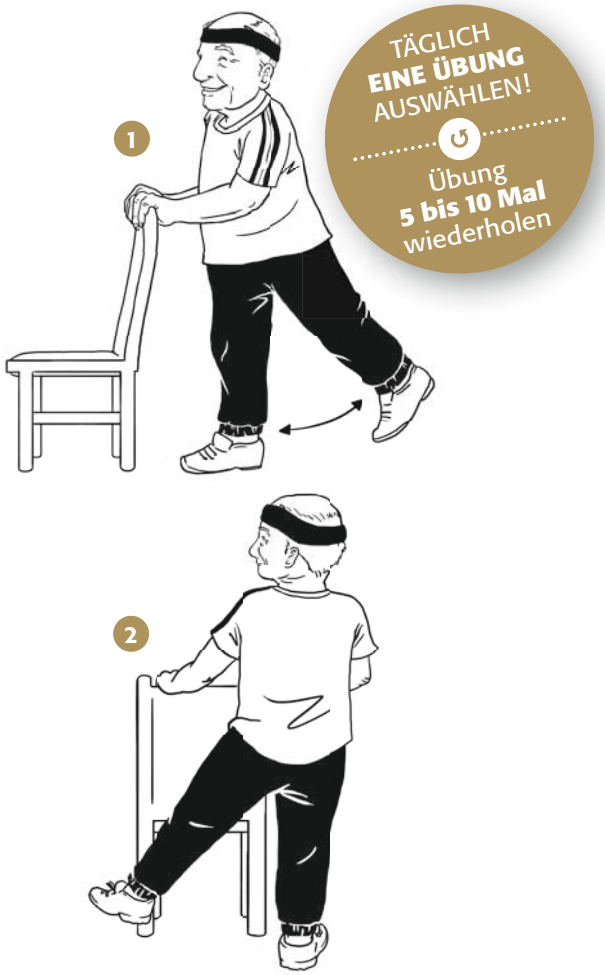
Am 30. September 2021 war es so weit: Die Erweiterte Unternehmensleitung würdigte die fünf besten Teams. Der „Goldene Elch“ für die Berliner Center ging an das Team des Centers Kreuzberg, der für die Oberhaveler Center an das Team des Centers Hennigsdorf. Im Club Oranienburg gewann die Etage 4, im Club Treptow die Etage 2 und im Club Tegel die Etage 2.

„Diese Auszeichnung spornt uns enorm an, weiter im domino-coaching™ unser Bestes zu geben“, freute sich eine der anwesenden Ausgezeichneten.

WER RASTET, DER ROSTET …

Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur

Um Ihre Beweglichkeit zu verbessern und sich weiterhin fit und gesund zu fühlen, sollten Sie täglich kleine Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur in Ihren Tagesablauf integrieren.



1 HÜFT-STRECKER

Hinter einen Stuhl aufrecht hinstellen und an der Stuhllehne festhalten. Ein Bein so hoch wie möglich **nach hinten strecken**, ohne dabei das Knie anzubeugen oder den Oberkörper zu bewegen. Die Fußspitze ist dabei angezogen. Nun die Fußspitze einmal wegstrecken und wieder anziehen. Danach das Bein wieder in die Startposition zurückbringen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

2 HÜFT-SEITHEBER

Hinter einen Stuhl aufrecht hinstellen und an der Stuhllehne festhalten. Ein Bein so hoch wie möglich **seitlich wegstrecken**, ohne dabei das Knie anzubeugen oder den Oberkörper zu bewegen. Die Fußspitze ist dabei angezogen. Das Bein langsam wieder absetzen und die Übung mit abwechselnden Beinen wiederholen.

„DOMINO-COACHING™ ERFOLGE DES SOMMERS 2021“

Mut und Hoffnung vermitteln

Endlich war es wieder so weit: Mitarbeiter und Patienten hatten sehnsüchtig auf die neue Ausgabe der „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ gewartet. Anfang Januar hielten alle das Buch in den Händen.

Und wieder sind viele schöne Geschichten geschrieben worden: Sie erzählen davon, wie schwer es für die Patienten war, als sie am Anfang standen. Wie hart sie trainiert haben, wie sie immer wieder gegen den inneren Schweinehund angekämpft haben. Und wie sie letztendlich belohnt wurden: mit neuer Kraft, mit mehr Selbstständigkeit und einem neuen Lebensgefühl.

Bei manchen Geschichten kommen dem Leser fast die Tränen, bei anderen muss man schmunzeln oder sogar laut loslachen. Die Erfolge der Patienten machen anderen Mut, sie wirken wie ein Placebo und nähren die Hoffnung auf die Verbesserung des eigenen Zustands.

„Wir haben die Bücher auch an unsere Kooperationspartner sowie an Vertreter aus der Politik geschickt. Die Resonanz ist sehr gut – einer unserer Partner schrieb uns gleich, wie ihn die Geschichten beeindruckt haben“, erläutert Vorstand Dr. Petra Thees, und fügt hinzu: „Ich freue mich schon auf die Ausgabe 2022 – die ersten Geschichten aus den Einrichtungen sind schon da!“

DOMINO-COACHING™ ELCH HERBERT AUF REISEN

Maskottchen begleitet domino-coaches

Manchmal kommt es vor, dass Patienten, die neu mit dem domino-coaching™ beginnen, „Elch Herbert" belächeln: „Was soll ich denn in meiner Situation mit so einem Stofftier für Kinder?"

Der domino-coach kann das schnell aufklären: „Was wie ein Spielzeug aussieht, hat einen ernsten therapeutischen Hintergrund. Denn der Elch wirkt bei der Genesung wie ein Placebo: Er hört den Sorgen und Nöten, aber auch den Freuden der Patienten zu, er ist ein Symbol dafür, bei Rückschlägen nicht aufzugeben, sondern weiterzumachen."

In der Medizin ist die Wirkung von Hoffnung und Zuversicht auf die Genesung seit langem bekannt. So belegten Hirnforscher, dass Schmerzen gelindert und Beschwerden verringert werden, wenn der Patient daran glaubt, wieder gesund zu werden. Der domino-coaching™ Elch Herbert unterstützt diesen Prozess: Er kann die Selbstheilungskräfte der Patienten beflügeln.

Und nun begleitete er die Mitarbeiter des Clubs Oranienburg auf ihren Urlaubsreisen und schnupperte neue Eindrücke. Frischer Wind für die Patienten!

SO KLEIN – SO GUT!

Nüsse – Boten der Gesundheit

Lange Zeit waren Nüsse wegen ihres hohen Fettgehalts in Verruf geraten. Tatsächlich sind sie aber sehr gute Lieferanten von einfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Stoffe wirken außerordentlich positiv auf das Herz- und Gefäßsystem. Untersuchungen haben gezeigt, dass man das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung schon senken kann, wenn man täglich eine einzige Portion Nüsse isst.

Joghurt mit Feigen und Walnüssen

- 150 Gramm einfacher Joghurt
- etwas Honig
- 2 getrocknete Feigen
- 5 Walnüsse

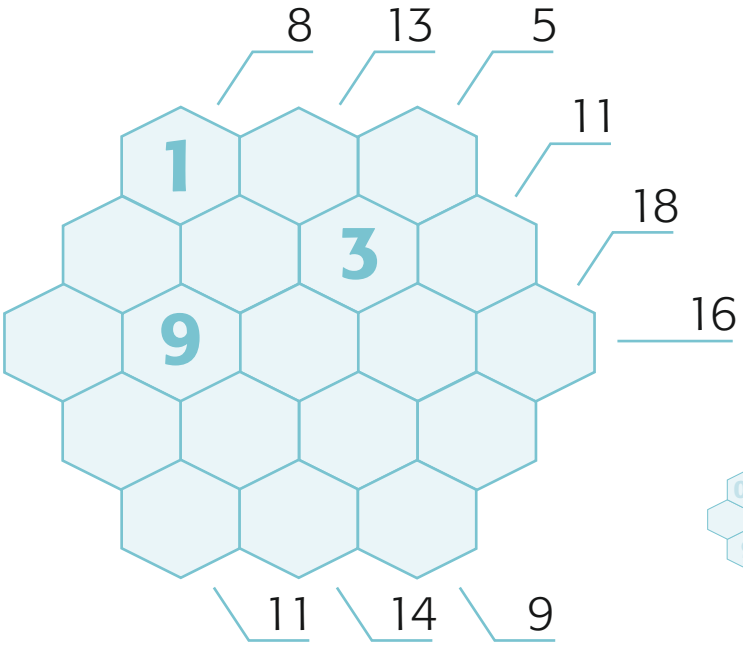
Zubereitung:
Den Joghurt mit dem Honig vermengen, die Feigen klein schneiden und dazugeben. Die Nüsse in kleine Stücke brechen, zum Joghurt geben und genießen.

Guten Appetit!

FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Sie wissen ja: Regelmäßiges Training verbessert die Gehirnleistung

Ob Kreuzworträtsel oder Kopfrechnen – das tägliche Üben hilft Ihnen, geistig fit zu bleiben. Bei diesem Zahlenrätsel müssen Sie ein bisschen rechnen, aber vor allem tüfteln und basteln. Beachten Sie dabei, dass nur die **Zahlen von 1 bis 10** verwendet werden dürfen, und **zwar nur ein Mal**. Jede gerade Linie (Zeile oder Diagonale) enthält jeweils nur zwei Zahlen. Die **kleinen Zahlen außen** geben die **Summe** der Zahlen in der Zeile oder Diagonale an. Es gibt **nur eine mögliche Lösung**. *Viel Spaß beim Rätseln!*



Lösung:

WUSSTEN SIE SCHON, …?

… was Wim Thoelke über Prominenz dachte?
Für einen Prominenten gibt es nur eines, was schlimmer ist, als auf der Straße erkannt zu werden – nämlich nicht erkannt zu werden.

… was Hans-Joachim Kulenkampff über das Alter meinte?
Mein Maskenbildner hat mir gesagt: „Du siehst immer gleich aus. Nur dauert es jetzt etwas länger, bis es so weit ist."

… was man beim Essen bedenken sollte?
Wer Fisch nicht mag, wohl aber Hummer, ist nicht unbedingt ein Dummer.

Ach, übrigens:
Ein Lächeln kostet weniger als elektrischer Strom und gibt mehr Licht.
(Schottisches Sprichwort)

Coupon ausfüllen, ausschneiden und einschicken oder in Ihrer Einrichtung abgeben.

Weiterempfehlen lohnt sich!

Sie sind begeistert von Ihrer domino-world™ Einrichtung? Oder Sie kennen jemanden, der sich für eine unserer anderen Einrichtungen interessieren könnte?

Wenn Sie uns an Ihre Freunde, Bekannten oder Verwandten empfehlen, erhalten Sie eine tolle Prämie von domino-world™.

Als Dankeschön für meine Weiterempfehlung wähle ich folgende Prämie:

- ○ Das Kirschkernkissen
- ○ Den Massagegurt
- ○ Die Therapie-Hantel

CORONA? – HÄLT MICH NICHT AUF!

domino-coaching™ Erfolg des Sommers 2021 von Ilse Schramm

Ich grüße alle neugierigen Leser, mein Name ist Ilse Schramm und ich bin Bewohnerin der Etage 3. Als mein domino-coach mich bat, eine Sommergeschichte 2021 zu schreiben, musste ich erstmal schlucken. Erfolge? In solch einem schlimmen Jahr? Doch dann bin ich in mich gegangen und fing an zu überlegen.

Ein großer Erfolg ist erstmal, dass wir alle gesund geblieben sind! Ein großer Erfolg ist, dass das domino-coaching™ mit der dazugehörigen Reha-Stunde trotzdem stattgefunden hat. Zwar anders, aber trotz allem wurde immer darauf geachtet, dass ich meine Übungen durchführe, dass ich weiterhin am Rollator selbstständig und sicher laufe. Ja, auch das ist ein Erfolg! Denn Sie sollen wissen, dass ich bei meinem Einzug im Dezember 2019 noch fest im Rollstuhl saß und vom selbstständigen Laufen weit entfernt war. Also, wieder ein Erfolg, und was für einer!

Trotz der ganzen Einschränkungen fanden die Einzeltherapien statt. Die Mitarbeiter kamen auf das Zimmer und haben mit mir Kraftübungen durchgeführt und wenn ich Redebedarf hatte, dann hatte jeder ein offenes Ohr. Ja, man sollte auch einmal an dieser Stelle alle Mitarbeiter loben, die immer bemüht sind, uns weiterhin zu motivieren.

Ich bin sehr pflichtbewusst und führe alle meine Übungen durch und habe sogar schon vor Corona selbstständig Gruppentherapien mit den Bewohnern der Etage 3 durchgeführt. Ich hoffe, dieses bald wieder tun zu dürfen, denn es hat mir großen Spaß gemacht. Das alles wäre niemals möglich gewesen, ohne all die täglichen Trainingsstunden im domino-coaching™. Wieder ein Erfolg!

Wie Sie lesen können: Wenn man sich ein paar Minuten Zeit nimmt, fallen einem eine Menge Erfolge ein und wenn ich jetzt so darüber nachdenke, kann ich sagen: „Ich bin echt stolz auf mich."

Es ist Quatsch, wenn einer sagt: „Ich konnte wegen Corona ja nicht trainieren"; ich glaube, derjenige hatte dann nie große Lust dazu. Es gibt und gab immer Mittel und Wege, seine Reha-Einzeltherapien durchzuführen. Ich motiviere täglich sogar noch viele meiner Mitbewohner, achte darauf, dass sie ihre Laufübungen durchführen, und kümmere mich um das eine oder andere." *(gekürzt)*

Frau Schramm absolviert das domino-coaching™ im Club Tegel. Ihr domino-coach ist Melanie Lehmann.

IMPRESSUM

domino-world™
Karl-Marx-Str. 84–86, 16547 Birkenwerder
Telefon: 03303/29 37 60
Zentrale@domino-world.de
www.domino-world.de
Redaktion: Dr. Petra Thees
Fotos: domino-world™, pixabay, shutterstock
Gestaltung: tiff.any GmbH & Co. KG, Berlin

Ich habe domino-world™ weiterempfohlen an:

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Absender:

Name

Straße

PLZ/Ort

domino-world™
Karl-Marx-Straße 84–86
16547 Birkenwerder