ویستا

APH AMBULANTES
PFLEGEZENTRUM HAMBURG

ویستا؛ سلامت، زندگی، فرهنگ

شمارهٔ ۱۸، آبان و آذر ۱۴۰۵

VISTA

Gesund und geborgen zu Hause

Nr. 18 – November 2026

زندگی سالم، ایمن و آرام در خانه

گفت‌وگوی پرستاری | صفحهٔ ۱۸
تأسیس و مدیریت خدمات پرستاری | ۲۹
حافظ، آشپزی و جدول | ۲۴ تا ۲۶

اسکن کنید؛ ویستا را بخوانید



November

2026

@VISTA_APH

سخن سردبیر

خانه‌ای سرشار از اعتماد

ویستا؛ سلامت، زندگی، فرهنگ

خوانندگان عزیز، خانه فقط یک نشانی نیست. جایی است که آدم دوست دارد در آن خودش باشد؛ با خاطره‌ها، عادت‌ها و حق انتخابش. وقتی سن بالا می‌رود یا بیماری پیش می‌آید، سؤال مهم این است: چگونه می‌توانیم در خانه امن‌تر زندگی کنیم و تا جایی که ممکن است استقلالمان را نگه داریم؟

شمارهٔ هجدهم ویستا را به همین سؤال اختصاص داده‌ایم: «زندگی سالم، ایمن و آرام در خانه». دربارهٔ کمک به والدین، روزهای پس از بیمارستان، مصرف دارو و شناخت مشکلات حافظه می‌خوانید. هدف ما این است که گفت‌وگو با خانواده و متخصصان آسان‌تر شود؛ نه اینکه از روی یک مقاله برای کسی تشخیص بگذاریم.

ویستای تازه، در کنار سلامت و مراقبت، به زندگی و فرهنگ هم می‌پردازد. شعر حافظ، یک غذای پاییزی، گفت‌وگوی پرستاری و جدول کلمات، فرصتی هستند برای لذت‌بردن از خواندن. قرار نیست در هر صفحه دربارهٔ بیماری حرف بزنیم؛ زندگی چیزهای بیشتری برای گفتن دارد.

برای جوانانی که به حرفهٔ پرستاری فکر می‌کنند نیز راهی باز می‌کنیم. مجموعهٔ کوتاهِ تأسیس و مدیریت خدمات پرستاری از همین شماره آغاز می‌شود. نقش مهاجران و هوش مصنوعی را هم با نگاه انسانی و مسئولانه دنبال خواهیم کرد. کار خوب زمانی شکل می‌گیرد که دانش، نظم و احترام به آدم‌ها کنار هم قرار بگیرند.

در بخش معرفی خدمات، راه ارتباط با APH را جداگانه آورده‌ایم. پیشنهادهای این مجله باید به شما امکان انتخاب بدهند. اعتماد با قول‌های بزرگ ساخته نمی‌شود؛ از شنیدن، توضیح روشن و انجام تعهدهای کوچک به وجود می‌آید.

دکتر ملک منصور سپهیار

سردبیر ویستا و مدیرعامل APH در هامبورگ

دکترای مدیریت؛ فعال در مدیریت و تحول دیجیتال

کمک خوب، حق انتخاب را حفظ می‌کند.

راهنمای خواندن

زندگی سالم، ایمن و آرام در خانه

شمارهٔ ۱۸ | نوامبر ۲۰۲۶ | ۶۰ صفحه

بخش فارسی؛ صفحات ۱ تا ۳۰

۵-۴	سالم و مستقل در دوران سالمندی
۷-۶	وقتی پدر و مادر به کمک نیاز دارند
۹-۸	ده موضوع مهم سلامت در سالمندی
۱۱-۱۰	پس از ترخیص از بیمارستان
۱۳-۱۲	مصرف صحیح و ایمن داروها
۱۵-۱۴	حافظه و شناخت زوال عقل
۱۷-۱۶	ویژگی‌های مراقبت خانگی باکیفیت
۱۹-۱۸	یک روز پرستاری؛ گفت‌وگوی خیالی
۲۱-۲۰	حرفهٔ پرستاری؛ قلب و آینده
۲۳-۲۲	راهنمای پیدا کردن کمک
۲۵-۲۴	حافظ و آشپزی پاییزی
۲۷-۲۶	جدول، یادآوری و پرسش خوانندگان
۳۰-۲۸	معرفی APH، مدیریت، مهاجرت و فناوری

بخش آلمانی، جداگانه در پایان

بخش آلمانی از صفحهٔ ۳۱ آغاز می‌شود. فهرست آن در صفحهٔ ۳۲ و شناسنامه و منابع کامل در صفحهٔ ۵۹ قرار دارند.

قرار بعدی ما

شمارهٔ ۱۹، ژانویهٔ ۲۰۲۷: زمستان سالم، زندگی پرانرژی؛ همراه با پاسخ جدول‌های این شماره.

زندگی در خانه | استقلال

کمک بگیریم، خودمان بمانیم

استقلال همیشه به معنی انجام‌دادن همهٔ کارها به‌تنهایی نیست.

خانه
آرامش
انتخاب



تصویر ساخته‌شده با هوش مصنوعی؛ صحنهٔ نمایشی

گاهی یک کمک کوچک، روز را عوض می‌کند: کسی خرید سنگین را می‌آورد و سالمند هنوز خودش غذایش را انتخاب می‌کند. کسی برای حمام‌رفتن همراهی می‌کند و فرد دربارهٔ زمان و شیوهٔ آن تصمیم می‌گیرد. سؤال این نیست که چه چیز را از او بگیریم؛ سؤال این است که چگونه کارهای مهم زندگی‌اش را ممکن نگه داریم.

اول بپرسیم چه چیزی مهم است

برای یک نفر، آماده‌کردن چای صبح اهمیت دارد؛ برای دیگری، رسیدن به بازار محله. برنامه‌ای که فقط فهرست کارهای مراقبتی باشد، ممکن است همین خواسته‌ها را نبیند. در گفت‌وگو، از خود فرد بپرسید: کدام کار را می‌خواهید همچنان انجام دهید؟ در کدام بخش کمک می‌خواهید؟

به توانایی‌های موجود توجه کنیم

اعضای خانواده گاهی از روی محبت همهٔ کارها را به دست می‌گیرند. می‌توان قبل از هر کمک پرسید: «دوست داری خودت شروع کنی و من کنارت باشم؟» زمان بیشتری لازم است، ولی ممکن است برای فرد خوشایندتر باشد. کمک باید با توان واقعی و وضعیت سلامت او هماهنگ شود.

گفت‌وگوی این هفته

سه کار دوست‌داشتنیِ روزمره را بنویسید. کنار هر کدام مشخص کنید: مستقل، با همراهی یا با کمک حرفه‌ای. این نوشته یک نقطهٔ شروع برای گفت‌وگوست؛ ارزیابی تخصصی نیست.

زندگی در خانه | برنامهٔ کوچک

روزهای معمولی را بهتر بسازیم

یک برنامهٔ ساده، بهتر از فهرستی طولانی است که اجرا نمی‌شود.

حرکت، غذا و ارتباط

تغذیهٔ متنوع و فعالیت بدنیِ متناسب می‌توانند به حفظ سلامت در سن بالاتر کمک کنند. شکل مناسب فعالیت به وضعیت فرد بستگی دارد. اگر کسی از افتادن می‌ترسد، کنارگذاشتن کامل حرکت لزوماً راه‌حل خوبی نیست؛ دربارهٔ تمرین مناسب و کمک لازم با متخصص صحبت کنید.

برای زندگی جا بگذاریم

برنامه فقط ساعت دارو و مراجعه نیست. وقتی برای تماس با یک دوست، شنیدن موسیقی یا نشستن کنار پنجره در نظر بگیرید. اگر فرد مایل است، یک قرار کوچک و قابل‌انجام انتخاب کنید. روزی که همهٔ آن با وظیفه‌ها پر شده، ممکن است از نظر عملی منظم باشد ولی حس خوبی نداشته باشد.

نمونهٔ برنامهٔ شخصی

صبح	یک کار موردعلاقه، در کنار کارهای ضروری.
میانهٔ روز	غذا و فعالیت متناسب با توان، با فرصت استراحت.
عصر	تماس یا دیدار کوتاه، اگر فرد علاقه دارد.
پایان روز	مرور یک نکتهٔ خوب و یک نیاز برای فردا.

این برنامه نسخهٔ درمانی نیست. اگر درد، سرگیجه یا محدودیت تازه‌ای ایجاد شده، برنامه را صرفاً با فشار بیشتر ادامه ندهید؛ علت را بررسی کنید. بهتر است هدف با شرایط فرد عوض شود تا اینکه فرد مجبور شود خود را با یک جدول ثابت تطبیق دهد.

سؤال ساده

اگر فقط یک چیز را در روز شما بهتر کنیم، آن چیز چه خواهد بود؟ پاسخ را از خود فرد بشنویم.

منابع: ۱۲، ۱۳ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

خانواده | اولین گفت‌وگو

وقتی پدر و مادر کمک می‌خواهند

از نگرانی شروع کنیم، نه از دستور.

خانه آرامش انتخاب



تصویر ساخته‌شده با هوش مصنوعی؛ صحنهٔ نمایشی

دختر می‌گوید: «دیگر نباید تنها زندگی کنی.» مادر می‌شنود: «تو دیگر نمی‌توانی.» این صحنهٔ خیالی نشان می‌دهد که حتی نیت خوب هم ممکن است گفت‌وگو را سخت کند. جملهٔ دیگری را امتحان کنیم: «متوجه شدم خرید برایت خسته‌کننده شده؛ چه کمکی برایت مناسب است؟»

مشاهده را از قضاوت جدا کنیم

به جای گفتنِ «تو دیگر از پس هیچ چیز برنمی‌آیی»، یک موقعیت مشخص را بیان کنید. چه کاری دشوار شده؟ از چه زمانی؟ خود فرد چه نظری دارد؟ اگر مسئله تازه یا ناگهانی است، فقط دربارهٔ تغییر سبک زندگی صحبت نکنید؛ بررسی پزشکی ممکن است لازم باشد.

یک قدم، نه همهٔ تصمیم‌ها

لازم نیست در اولین جلسه دربارهٔ تمام آینده تصمیم بگیرید. می‌توانید بر یک کمک محدود توافق کنید و بعد از مدتی آن را مرور کنید. چه کسی خرید را می‌آورد؟ چه کسی تماس‌ها را هماهنگ می‌کند؟ فرد چه کاری را همچنان خودش انجام می‌دهد؟

جمله‌ای برای آغاز

«می‌خواهم زندگی برایت راحت‌تر شود. دوست داری از کدام کار شروع کنیم؟» گفت‌وگو باید با احترام و متناسب با توان تصمیم‌گیری فرد پیش برود.

خانواده | تقسیم مسئولیت

همهٔ بار روی دوش یک نفر نباشد

کمک خانوادگی وقتی پایدارتر است که وظیفه‌ها روشن باشند.

کارهای پنهان را هم ببینیم

مراقبت فقط حضور در خانه نیست. هماهنگی تلفنی، سفارش وسایل، دنبال‌کردن نامه‌ها و یادآوری قرارها هم وقت می‌گیرند. کسی که این کارها را انجام می‌دهد ممکن است کمتر دیده شود. فهرست را با مشارکت فرد نیازمند کمک تهیه کنید و کارها را مشخص نام ببرید.

چهار توافق خانوادگی

مسئول هر کار	نام یک نفر و راه تماس او مشخص باشد.
جایگزین	اگر مسئول اصلی بیمار شد، چه کسی خبر می‌گیرد؟
مرز کمک	هر کس صادقانه بگوید چه مقدار وقت و توان دارد.
زمان مرور	یک قرار کوتاه برای بررسی اینکه برنامه هنوز مناسب است.

خستگی را زودتر بگوییم

گفتنِ «من دیگر توان این مقدار کار را ندارم» نشانهٔ بی‌محبتی نیست. می‌تواند آغاز یک برنامهٔ بهتر باشد. برای شناخت کمک‌های ممکن با بیمهٔ مراقبت یا مرکز مشاوره صحبت کنید. این مراجعه به معنی کنارگذاشتن نقش خانواده نیست؛ می‌تواند نقش‌ها را روشن‌تر کند.

تمرین خانوادگی

این هفته یک کار را که معمولاً بی‌صدا انجام می‌شود نام ببرید، از مسئولش تشکر کنید و بپرسید برای ادامهٔ آن چه کمکی لازم دارد.

منابع: ۱۱ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

سلامت | ده موضوع مهم

پنج موضوع که بهتر است دیده شوند

بخش اولِ ده موضوع مهم؛ این فهرست رتبه‌بندی آماریِ شایع‌ترین بیماری‌ها نیست.

از زندگی روزمره شروع کنیم

۱ | افتادن	مسیر رفت‌وآمد و روشنایی را بررسی کنید. دربارهٔ تغییر تعادل و کمک مناسب سؤال کنید.
۲ | داروها	نام و دستور داروها باید روشن باشد. داروی بدون نسخه و مکمل‌ها را هم در گفت‌وگو با پزشک یا داروساز مطرح کنید.
۳ | کم‌خوردن	تغییر در اشتها، وزن یا توان غذاخوردن را نادیده نگیرید؛ علت باید بررسی شود.
۴ | کم‌نوشیدن	اگر نوشیدن دشوار شده، کمک لازم را مشخص کنید. میزان مناسب نوشیدن، به‌خصوص در بعضی بیماری‌ها، باید شخصی تعیین شود.
۵ | کم‌تحرکی	دربارهٔ حرکت مناسب با وضعیت فرد برنامه‌ریزی کنید؛ هدف یک مسابقهٔ ورزشی نیست.

یک سؤال بهتر از یک برچسب

جملهٔ «این طبیعیِ سن اوست» ممکن است گفت‌وگو را زود ببندد. به جای آن بپرسیم: آیا این وضعیت نسبت به قبل تغییر کرده؟ آیا کار روزمره را دشوارتر کرده؟ چه چیزی باید بررسی شود؟

برای جلسهٔ بعدی

فقط دو نگرانی اصلی را یادداشت کنید. مثال مشخص، زمان شروع و اثر آن بر روزمره را بنویسید؛ نه یک تشخیص حدسی.

منابع: ۱۲، ۱۳، ۱۴ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

سلامت | ادامهٔ ده موضوع

پنج موضوع دیگر؛ با نگاه آرام

شناخت تغییرها به معنی نگرانی همیشگی نیست.

پرسش‌هایی برای پیگیری

۶ | حافظه و جهت‌یابی	آیا کارهای آشنا به‌طور مکرر دشوار شده‌اند؟ تغییرهای ادامه‌دار را با پزشک مطرح کنید.
۷ | دیدن و شنیدن	آیا گفت‌وگو یا خواندن دشوار شده؟ راه مناسبِ بررسی را پیدا کنید.
۸ | درد و خواب	درد تازه یا اختلال مداوم خواب را فقط به سن نسبت ندهید؛ برای بررسی وقت بگیرید.
۹ | تنهایی	خود فرد چه نوع ارتباطی دوست دارد؟ حضور بیشتر همیشه به معنی ارتباط بهتر نیست.
۱۰ | تغییر ناگهانی	گیجی تازه، افت شدید توان یا علامت شدید را برای ویزیت معمولیِ آینده نگه ندارید.

خانه را با هم نگاه کنیم

از فرد بپرسید کدام بخش خانه برایش دشوار شده است. می‌توانید راهِ تخت تا سرویس بهداشتی، دسترسی به تلفن و جای وسایل پرکاربرد را مرور کنید. چیزی را بدون رضایت و توضیح جابه‌جا نکنید؛ محل آشنای یک وسیله ممکن است برای او مهم باشد.

کمک فوری

در خطر جانی، بیهوشی، تنگی نفس شدید یا علائم ناگهانیِ سکته، با ۱۱۲ تماس بگیرید. درخواست معمولی از یک مرکز پرستاری جای تماس اورژانسی را نمی‌گیرد.

منابع: ۱۵، ۱۶ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

پس از بیمارستان | پیش از برگشت

ترخیص، آغازِ مرحلهٔ بعد است

برگشت به خانه باید با برنامهٔ مراقبت بعدی هماهنگ باشد.

شنیدن
فهمیدن
همراهی



تصویر ساخته‌شده با هوش مصنوعی؛ صحنهٔ نمایشی

چمدان آماده است؛ اما خانواده هنوز نمی‌داند اولین پانسمان را چه کسی انجام می‌دهد. این مثال خیالی نشان می‌دهد چرا فقط تاریخ ترخیص کافی نیست. از تیم بیمارستان بخواهید نیازهای پس از خروج و مسئول هر کار را توضیح دهد.

مدیریت ترخیص یعنی چه؟

بیمارستان در چارچوب قانون وظیفه دارد برای انتقال به مراقبتِ پس از بستری، مدیریت ترخیص فراهم کند. بخش درمان، پرستاری و خدمات اجتماعی می‌توانند در هماهنگی نقش داشته باشند. نوع ادامهٔ مراقبت به وضعیت فرد بستگی دارد؛ خانه تنها گزینهٔ ممکن برای همه نیست.

قبل از خروج سؤال کنیم

چه درمانی باید ادامه پیدا کند؟ چه چیز در داروها تغییر کرده؟ آیا وسیله یا خدمت خاصی لازم است؟ قرار بعدی چه زمانی است؟ اگر مراقبت خانگی لازم است، فقط نام یک مرکز کافی نیست؛ زمان شروع و امکان ارائهٔ خدمت باید روشن شود.

جمله‌ای برای خانواده

«پیش از رفتن می‌خواهیم بدانیم اولین روز در خانه چگونه پیش می‌رود و اگر مسئله‌ای پیش آمد با چه کسی تماس بگیریم.» این سؤال بهتر است پیش از روز آخر مطرح شود.

منابع: ۱۷ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

پس از بیمارستان | روز اول

پنج چیز برای یک شروع روشن

فهرستی برای گفت‌وگو با تیم درمان؛ نه دستور درمانی.

برگشت به خانه

نامهٔ ترخیص	اطلاعات مهم و راه انتقال آن به پزشکِ ادامه‌دهنده را روشن کنید.
فهرست دارو	از تیم بپرسید کدام دستور جاری است و چه چیز تغییر کرده است.
خدمت و وسیله	چه کسی، از چه روزی و برای چه کاری حضور خواهد داشت؟
قرار بعدی	تاریخ، محل و روش رفت‌وآمد را یادداشت کنید.
راه تماس	شمارهٔ پاسخ‌گوییِ مناسب و موقعیت‌های نیازمند کمک فوری را بپرسید.

از همان روز اول همه چیز را جبران نکنیم

خانواده ممکن است بخواهد با یک غذای بزرگ یا مهمانی از برگشت استقبال کند. بهتر است از خود فرد بپرسد چه چیزی برایش راحت‌تر است.

برنامهٔ دیدارها و کارهای خانه را با توان او هماهنگ کنید. دستورهای تخصصیِ ترخیص بر پیشنهادهای عمومی مقدم‌اند.

توافق‌ها در یک جا باشند

یک برگهٔ مشترک برای تماس‌ها و قرارها، از چند پیام پراکنده آسان‌تر است. اطلاعات سلامت فقط با افراد مجاز و مورد توافق در میان گذاشته شود. اگر خدمت وعده‌داده‌شده آماده نیست، پیش از خروج با تیم ترخیص مطرح کنید.

معرفی خدمات APH | صفحهٔ ۲۸

برای پرسش دربارهٔ امکان مراقبت خانگی می‌توانید با APH تماس بگیرید. پذیرش و شروع خدمت به بررسی نیاز، ظرفیت و شرایط قرارداد بستگی دارد.

منابع: ۱۷ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

دارو | دانستن و پرسیدن

یک فهرست روشن، یک گفت‌وگوی بهتر

داروها فقط به تعداد جعبه‌ها شناخته نمی‌شوند.

دارو
پرسش
اطمینان



تصویر ساخته‌شده با هوش مصنوعی؛ صحنهٔ نمایشی

یک جعبه سفید است، یکی آبی؛ اما رنگ جعبه دستور مصرف نیست. نام دارو، مقدار و زمان مصرف باید روشن باشد. اگر بسته عوض شده، حدس نزنید. از داروساز یا پزشک بپرسید کدام فرآورده و کدام دستور برای شماست.

همهٔ چیزهایی که مصرف می‌کنیم

در گفت‌وگو، داروهای بدون نسخه، مکمل‌ها و فرآورده‌های گیاهی را هم مطرح کنید. بعضی ترکیب‌ها می‌توانند بر اثر داروها تأثیر بگذارند. طبیعی‌بودنِ یک فرآورده به معنی بی‌خطر بودنِ ترکیب آن با همهٔ داروها نیست.

فهرست را همراه داشته باشیم

یک فهرست جاری می‌تواند به گفت‌وگوی پزشک، داروساز و بیمار کمک کند. نام، مقدار، زمان و نکتهٔ مهم مصرف باید قابل فهم باشند. وقتی دستور تغییر کرده، روشن کنید چه کسی فهرست را به‌روز می‌کند تا چند نسخهٔ متفاوت در خانه باقی نماند.

سه سؤال خوب

این دارو برای چه کاری است؟ چگونه باید مصرف شود؟ اگر دربارهٔ مصرف یا عارضه سؤال داشته باشم، با چه کسی تماس بگیرم؟ مقدار یا زمان را خودسرانه تغییر ندهید.

منابع: ۱۴، ۱۸ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

دارو | نظم روزانه

وقتی مطمئن نیستیم، حدس نزنیم

یک روال ساده باید با دستور حرفه‌ای هماهنگ باشد.

دستور باید قابل اجرا باشد

اگر نوشتهٔ روی بسته را نمی‌بینید، زبان آن را نمی‌فهمید یا بازکردن ظرف دشوار است، موضوع را بگویید. مشکل را پنهان نکنید و به حافظهٔ یک نفر تکیه نکنید. داروساز و تیم درمان می‌توانند دربارهٔ راه مناسب توضیح دهند.

جعبهٔ تقسیم دارو برای همه یکسان نیست

پیش از تقسیم‌کردن، خردکردن یا خارج‌کردن دارو از بسته، مناسب‌بودنِ آن را با داروساز بررسی کنید. بعضی داروها نیازهای ویژه‌ای دارند. محل نگهداری هم باید با اطلاعات همان فرآورده هماهنگ باشد، نه صرفاً با عادت خانه.

سه موقعیت برای تماس

یک نوبت نامشخص
اگر نمی‌دانید دارو مصرف شده یا نه، به‌جای دوبرابرکردن از متخصص راهنمایی بگیرید.

دستورهای متفاوت
اگر نامهٔ بیمارستان و فهرست خانه فرق دارند، دستور جاری را روشن کنید.

نشانهٔ تازه
زمان شروعِ علامت و مصرف داروها را برای بررسی یادداشت کنید.

همکاری، بدون سرزنش

جملهٔ «چرا یادت رفت؟» مسئله را حل نمی‌کند. بپرسیم چه چیزی باعث شد دستور سخت شود و چگونه می‌توان آن را روشن‌تر کرد.

منابع: ۱۴ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

حافظه | شناخت تغییرها

فراموشی همیشه زوال عقل نیست

تغییرهای ادامه‌دار را بررسی کنیم؛ برچسب نزنیم.

شنیدن
فهمیدن
همراهی



تصویر ساخته‌شده با هوش مصنوعی؛ صحنهٔ نمایشی

پیدانکردنِ یک کلید، به‌تنهایی یک تشخیص نیست. مهم این است که آیا تغییرهای مکرر، کارهای آشنا را دشوار می‌کنند. آیا قرارها مرتب فراموش می‌شوند؟ آیا راهی آشنا گیج‌کننده شده؟ آیا مدیریت کارهای روزانه نسبت به قبل تغییر کرده است؟

از مثال مشخص شروع کنیم

به جای اینکه بگوییم «حافظه‌اش خراب شده»، دو یا سه موقعیت را با زمان تقریبی یادداشت کنیم. این نوشته به گفت‌وگو با پزشک کمک می‌کند. خود فرد هم باید فرصت داشته باشد تجربه‌اش را بیان کند؛ دربارهٔ او حرف نزنیم انگار در اتاق حضور ندارد.

بررسی پزشکی اهمیت دارد

مشکلات حافظه و جهت‌یابی می‌توانند علت‌های مختلفی داشته باشند. مراجعه به پزشک خانواده معمولاً نقطهٔ شروع مناسبی است. تشخیص، به بررسی حرفه‌ای نیاز دارد؛ جدول اینترنتی یا قضاوت خانواده جای آن را نمی‌گیرد.

تغییر ناگهانی فرق دارد

گیجیِ ناگهانی را صرفاً به «زوال عقل» نسبت ندهید. برای ارزیابی فوری کمک بگیرید؛ در وضعیت خطر جانی با ۱۱۲ تماس بگیرید.

منابع: ۱۵، ۱۶ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

حافظه | همراهی در خانه

آرامش از گفت‌وگوی روشن شروع می‌شود

آدم‌ها فقط مجموعه‌ای از علامت‌ها نیستند.

کمتر امتحان بگیریم

پرسش پشت پرسش، مثل «امروز چه روزی است؟ اسم من چیست؟»، ممکن است گفت‌وگو را به امتحان تبدیل کند. می‌توان به‌جای آن خود را معرفی کرد و موقعیت را آرام توضیح داد. در گفت‌وگو یک موضوع را پیش ببرید و برای پاسخ فرصت بدهید.

عادت‌های دوست‌داشتنی را بشناسیم

یک آهنگ آشنا، یک غذای موردعلاقه یا داستانی از گذشته می‌تواند موضوعی برای همراهی باشد. فرض نکنید هر فرد از یک فعالیت لذت می‌برد. ترجیح او را ببینید و اگر خسته یا ناراحت است، برنامه را عوض کنید. مشارکت باید با توان و میل فرد هماهنگ باشد.

خانواده هم به کمک نیاز دارد

همراهی طولانی، پرسش‌های تازه‌ای ایجاد می‌کند. دربارهٔ تغییرهای روزمره، ایمنی و فشار روی مراقبان با افراد متخصص صحبت کنید. کمک‌گرفتن، به معنی کم‌شدنِ محبت نیست. لازم نیست یک نفر تمام نقش‌ها را به‌تنهایی انجام دهد.

یک پیشنهاد گفت‌وگو

به جای «باز هم یادت رفت»، بگوییم: «اشکالی ندارد؛ با هم نگاه می‌کنیم.» این یک پیشنهاد ارتباطی است، نه روش درمان یا تضمین نتیجه.

منابع: ۱۵، ۱۱ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

مراقبت خانگی | کیفیت

مراقبت خوب چه شکلی دارد؟

کیفیت باید در کار روزمره دیده شود.

شنیدن
فهمیدن
همراهی



تصویر ساخته‌شده با هوش مصنوعی؛ صحنهٔ نمایشی

یک مراجعهٔ کوتاه ممکن است با احترام و توضیح روشن همراه باشد؛ یک مراجعهٔ طولانی هم ممکن است فرد را بی‌خبر بگذارد. کیفیت فقط زمان نیست. مهم است چه کاری توافق شده، چگونه انجام شده و فرد چه اندازه در تصمیم‌ها حضور داشته است.

پیش از شروع، توقع‌ها روشن شوند

فهرست خدمات، زمان‌بندیِ قابل انتظار، هزینه‌ها و راه تماس باید توضیح داده شوند. اگر خدمتی ممکن نیست، پاسخ روشن بهتر از وعدهٔ مبهم است. خانواده و بیمار باید بدانند در تغییر وضعیت چه کسی را خبر کنند.

شنیدن، بخشی از کار است

فرد حق دارد دربارهٔ شیوهٔ کمک سؤال کند. پرستار باید بتواند توضیح متناسب بدهد و پرسش حل‌نشده را از راه درست پیگیری کند. زبان مشترک مفید است، ولی نباید جای تأییدِ فهمِ مطلب را بگیرد.

سه نشانهٔ قابل مشاهده

توافق روشن • پاسخ‌گویی مشخص • احترام به انتخاب فرد. برای ارزیابی یک مرکز، دربارهٔ همین موارد سؤال کنید؛ ادعای کلیِ «بهترین» اطلاعات کافی نمی‌دهد.

مراقبت خانگی | انتخاب آگاهانه

قبل از امضا، سؤال کنیم

انتخاب خوب با گفت‌وگوی روشن شروع می‌شود.

پرسش‌هایی برای مقایسهٔ خدمات

چه کاری؟	کدام خدمت مشخص در قرارداد است و کدام نیست؟
چه زمانی؟	دربارهٔ بازهٔ مراجعه و اطلاع‌رسانیِ تغییرها بپرسید.
چه هزینه‌ای؟	چه بخش‌هایی را بیمه و چه بخش‌هایی را خود فرد می‌پردازد؟
چه ارتباطی؟	مسئول سؤال‌ها و شکایت‌ها چه کسی است؟
چه همراهی‌ای؟	با رضایت فرد، خانواده چگونه در برنامه دخالت دارد؟

تجربهٔ خود فرد مهم است

بعد از شروع، فقط تعداد مراجعه‌ها را بررسی نکنید. از فرد بپرسید چه چیزی راحت‌تر شده و چه چیزی هنوز نامعلوم است. اگر ناراضی است، مثال مشخص را از راه توافق‌شده مطرح کنید. اصلاح یک سوءتفاهم کوچک می‌تواند از مشکل بزرگ‌تر جلوگیری کند.

همکاری با دیگران

خانه ممکن است محل حضور چند نفر و چند خدمت باشد. روشن کنید کدام موضوع به پزشک، کدام به مرکز پرستاری و کدام به خانواده مربوط است. اطلاعات لازم باید با رعایت رضایت و حفاظت داده منتقل شود.

یادداشت همراه

سه سؤال اصلیِ خود را قبل از جلسه بنویسید. بعد از جلسه، پاسخ و قدم بعدی را کنار هر سؤال ثبت کنید.

گفت‌وگوی پرستاری | روایت آموزشی

یک روز پرستاری؛ اول خوب گوش بدهیم

گفت‌وگوی ساختگی با «لیلا»، یک پرستار خیالی؛ این متن مصاحبه یا گزارش واقعیِ APH نیست.

شنیدن
فهمیدن
همراهی



تصویر ساخته‌شده با هوش مصنوعی؛ صحنهٔ نمایشی

شروع یک روز خیالی

پیش از مراجعه، برنامه و اطلاعات لازم مرور می‌شوند؛ در خانه، وضعیت و خواستهٔ فرد پرسیده می‌شود. پس از خدمت، مشاهدات واقعی ثبت و سؤال‌های باز پیگیری می‌شوند.

ویستا: سخت‌ترین بخش روز کاری شما چیست؟

لیلا: وقتی چند نیاز هم‌زمان پیش می‌آید، باید آرام بمانم و بدانم از چه کسی کمک بگیرم. دشواری فقط تعداد کارها نیست؛ گاهی اطلاعات ناقص است یا خانواده نگرانی زیادی دارد. داشتنِ یک راهِ روشن برای تماس و هماهنگی، خیلی فرق ایجاد می‌کند.

ویستا: زبان مشترک چقدر مهم است؟

لیلا: مهم است، ولی همه‌چیز نیست. ممکن است فارسی حرف بزنیم و باز هم یکدیگر را درست نفهمیم. من از بیمار می‌پرسم کدام قسمتِ توضیح روشن نیست. اگر موضوع حساس باشد، کمکِ مناسب می‌گیرم. آشنایی زبانی نباید باعث شود حدس بزنم بیمار چه می‌خواهد.

ویستا: چه لحظه‌ای برای شما رضایت‌بخش است؟

لیلا: وقتی بیمار می‌تواند خواسته‌اش را بگوید و احساس می‌کند حرفش شنیده شده است. حتی یک تغییر کوچک، مثل روشن‌شدنِ زمان مراجعه یا پیدا شدنِ وسیلهٔ موردنیاز، می‌تواند نگرانی خانواده را کمتر کند. این نتیجه‌ها شاید در یک گزارش طولانی دیده نشوند، اما در زندگی روزمره مهم‌اند.

چرا گفت‌وگوی خیالی؟

برای طرح سؤال‌های واقعیِ کار، بدون نسبت‌دادن تجربه یا جمله به یک شخص واقعی. در شماره‌های آینده می‌توان گفت‌وگوهای واقعی را با رضایت مصاحبه‌شونده منتشر کرد.

گفت‌وگوی پرستاری | ادامه

از مدیر چه انتظاری دارید؟

ادامهٔ گفت‌وگوی خیالی؛ پاسخ‌ها نوشتهٔ تحریریه‌اند.

ویستا: یک مدیر خوب چه چیزی را بهتر می‌بیند؟

لیلا: می‌بیند که برنامهٔ روی کاغذ با کار در خانهٔ بیمار فرق دارد. وقتِ رفت‌وآمد، توضیح به خانواده و هماهنگی را هم در نظر می‌گیرد. وقتی مشکلی را می‌گویم، اول می‌پرسد چه اتفاقی افتاده؛ بعد دنبال راه‌حل می‌گردد. این رفتار باعث می‌شود مشکل را زودتر مطرح کنم.

ویستا: هوش مصنوعی را چطور می‌بینید؟

لیلا: اگر برای آموزش یا مرتب‌کردن متنِ عمومی کمک کند، می‌تواند مفید باشد. اما نتیجه را باید بررسی کنم. نمی‌خواهم جمله‌ای در گزارش بماند که من مشاهده نکرده‌ام. ابزار خوب باید کار را روشن‌تر کند، نه اینکه مسئولیت را مبهم کند.

ویستا: به یک جوان علاقه‌مند چه می‌گویید؟

لیلا: پیش از تصمیم بزرگ، محیط کار را بشناس. دربارهٔ آموزش، ساعت کار، مسئولیت و حمایت در شروع سؤال کن. اگر چیزی را نمی‌دانی، سؤال‌پرسیدن ضعف نیست. این حرفه هم دانش می‌خواهد، هم تحملِ شرایط دشوار و هم همکاری. علاقهٔ اولیه خوب است؛ یادگیریِ مداوم آن را به توانایی تبدیل می‌کند.

سؤال‌های پیشنهادی برای مصاحبهٔ واقعی

تجربه	چه چیزی در شروعِ کار برای شما غیرمنتظره بود؟
کیفیت	کدام تغییرِ کوچک، مراقبت را بهتر کرده است؟
همکاری	وقتی به کمک نیاز دارید، چه اتفاقی می‌افتد؟
مدیریت	چه تصمیمی از مدیر، کار شما را آسان‌تر می‌کند؟
آینده	دوست دارید کدام مهارت را بیشتر یاد بگیرید؟

در مصاحبهٔ واقعی، دربارهٔ تجربهٔ شخصی سؤال می‌پرسیم و از انتشار اطلاعات شناساییِ بیماران خودداری می‌کنیم.

سؤال‌پرسیدن، بخشی از کارِ حرفه‌ای است.

حرفهٔ پرستاری | آینده

شغلی با قلب و آینده

علاقه به آدم‌ها، با یادگیری حرفه‌ای کامل می‌شود.

زبان
اعتماد
همکاری



تصویر ساخته‌شده با هوش مصنوعی؛ صحنهٔ نمایشی

پرستاری فقط مهربان‌بودن نیست. دانش، دقت، ارتباط و توان همکاری می‌خواهد. کسی که به این حرفه فکر می‌کند بهتر است از وظیفه‌های واقعی، زمان کار و روش آموزش سؤال کند. تصویر زیبا از یک شغل، جای شناخت روزمرهٔ آن را نمی‌گیرد.

راه آموزش را بشناسیم

آموزش عمومیِ حرفهٔ پرستاری در حالت تمام‌وقت سه سال طول می‌کشد و با آزمون دولتی پایان می‌یابد. مسیر دانشگاهی هم وجود دارد. شرایط ورود، زبان و مدارک را از محل آموزش بپرسید. برای مدارک خارجی، ممکن است فرایند شناسایی حرفه‌ای لازم باشد.

از اولین تجربه چه می‌خواهیم؟

اگر امکان آشنایی مجاز با محیط کار فراهم است، فقط به سرعت کار نگاه نکنید. ببینید سؤال‌ها چگونه پاسخ داده می‌شوند، مسئولیت‌ها چگونه روشن‌اند و فرد تازه‌وارد چگونه همراهی می‌شود. محیط یادگیری باید اجازه بدهد ندانستن به پرسیدن تبدیل شود.

یک سؤال برای جوانان

در این حرفه کدام توانایی را دوست دارید یاد بگیرید: ارتباط، دانش بالینی، سازمان‌دهی یا آموزش دیگران؟ لازم نیست همه را از روز اول داشته باشید.

منابع: ۱۰ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

حرفهٔ پرستاری | انتخاب محیط

محیطی که یادگیری را جدی می‌گیرد

سؤال خوب، بخشی از حرفه‌ای‌بودن است.

پیش از همکاری بپرسید

همراه شروع	چه کسی در آغاز کار مرا راهنمایی می‌کند؟
وظیفه و صلاحیت	کدام کارها در محدودهٔ آموزش و مسئولیت من هستند؟
زمان و برنامه	برنامه چگونه ابلاغ می‌شود و تغییرها چه مسیری دارند؟
بازخورد	چه زمانی دربارهٔ کیفیت کارم گفت‌وگو می‌کنیم؟
رشد	کدام مسیر آموزشی یا حرفه‌ای در آینده ممکن است؟

قلب خوب، ساختار خوب می‌خواهد

انگیزهٔ انسانی با بی‌نظمی دوام نمی‌آورد. مدیر باید راه کمک‌گرفتن و گزارش مشکل را روشن کند. همکار هم باید محدودیت دانش یا توان خود را صادقانه بیان کند. کمک‌خواستن قبل از یک خطا، اغلب از توضیح‌دادن بعد از آن بهتر است.

از کار تا مسئولیت مدیریتی

با تجربه و آموزش متناسب، مسیرهایی مانند آموزش همکاران، کیفیت یا مدیریت می‌توانند مطرح شوند. هیچ عنوانی به‌تنهایی توانایی ایجاد نمی‌کند. در مجموعهٔ مدیریتی ویستا، دربارهٔ ساختن یک تیم و ادارهٔ مسئولانهٔ خدمات صحبت خواهیم کرد.

معرفی APH | فرصت گفت‌وگو

اگر به همکاری یا مسیر آموزش علاقه دارید، از راه تماسِ بخش APH دربارهٔ امکان‌های جاری سؤال کنید. این متن اعلامِ یک جای خالیِ تضمین‌شده نیست.

راهنما | دریافت کمک

کمک را از کجا پیدا کنیم؟

نام نهادها را بشناسیم تا سؤال در جای درست مطرح شود.

چهار نقطهٔ شروع

پزشک
برای علامت، بررسی و تصمیم درمانی با تیم پزشکی صحبت کنید.

بیمهٔ مراقبت
دربارهٔ درخواست و راه دسترسی به مشاورهٔ مراقبت سؤال کنید.

مرکز مشاوره
Pflegestützpunkt می‌تواند در شناخت امکان‌ها و هماهنگی کمک کند.

ارائه‌دهندهٔ خدمت
دربارهٔ خدمات مشخص، ظرفیت، هزینه و زمان شروع بپرسید.

مشاوره فقط برای وقتی نیست که همه چیز سخت شده

در هامبورگ، مراکز مشاورهٔ مراقبت دربارهٔ کمک در خانه، درخواست‌ها و مسائل مالی راهنمایی می‌کنند. می‌توانید برای شناخت راه‌های موجود پیش از بحران هم سؤال کنید. نشانی و راه تماسِ مرکز مناسب را در سایت رسمی شهر پیدا کنید.

برای جلسه چه آماده کنیم؟

خواستهٔ خود فرد، مشکل اصلی و سؤال‌ها را بنویسید. در صورت نیاز مدارک مرتبط را به شکل امن همراه داشته باشید. هدف، ارائهٔ یک تصویر روشن است؛ نه جمع‌کردن تمام جزئیاتِ نامرتبط.

نشانی رسمی هامبورگ

hamburg.de را باز کنید و «Pflegestützpunkte» را جست‌وجو کنید. راه مستقیم و منابع در صفحهٔ ۵۹ آمده‌اند.

منابع: ۱۱، ۱۹ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

راهنما | قدم بعدی

از مشاوره تا یک کار مشخص

هر گفت‌وگو بهتر است با مسئول و موعد تمام شود.

پاسخ را با قدم بعدی کامل کنیم

اگر شنیدید «باید درخواست بدهید»، بپرسید به کجا، با چه مدارکی و از چه راهی. اگر گفتند «خدمت لازم است»، بپرسید چه خدمتی و چه کسی آن را هماهنگ می‌کند. پاسخ کلی می‌تواند آغاز باشد؛ برای انجام کار، جزئیات لازم‌اند.

برگهٔ پیگیری

سؤال	کدام مسئله باید روشن شود؟
قدم	کار بعدی دقیقاً چیست؟
مسئول	چه کسی آن را انجام می‌دهد؟
موعد	تا چه زمانی و چگونه نتیجه اعلام می‌شود؟

خواستهٔ فرد فراموش نشود

بین نامه‌ها و تماس‌ها، ممکن است خود فرد از گفت‌وگو کنار برود. پیش از انتخاب خدمت دوباره بپرسیم: آیا این برنامه برای شما مناسب است؟ چه چیزی هنوز نگران‌کننده است؟ با اجازهٔ او خانواده را در جریان بگذاریم.

نمونهٔ آموزشی

«تا سه‌شنبه با مرکز مشاوره تماس می‌گیرم، زمان جلسه را ثبت می‌کنم و نتیجه را با شما مرور می‌کنم.» این جمله از «دارم پیگیری می‌کنم» روشن‌تر است.

فرهنگ | حافظ

حافظ؛ جایی برای امید

گاهی یک بیت، فرصتی برای مکث و گفت‌وگوست.

شعر
امید
گفت‌وگو



تصویر ساخته‌شده با هوش مصنوعی؛ صحنهٔ نمایشی

«یوسف گم‌گشته بازآید به کنعان، غم مخور / کلبهٔ احزان شود روزی گلستان، غم مخور»؛ در این بیتِ حافظ، امید در کنار تجربهٔ سختی می‌نشیند. شاعر نمی‌گوید امروز غمی وجود ندارد. تصویری می‌سازد که در آن، آینده می‌تواند شکل دیگری داشته باشد.

شعر را با هم بخوانیم

لازم نیست جلسهٔ ادبی تشکیل دهیم. یک بیت را بخوانیم و بپرسیم: این جمله شما را یاد چه چیزی می‌اندازد؟ شاید پاسخ، خاطرهٔ خانه‌ای در ایران باشد؛ شاید صدای کسی که دیگر کنار ما نیست. اگر فرد مایل نبود حرف بزند، سکوت هم می‌تواند محترم باشد.

پل بین دو زبان

ترجمه قرار نیست تمام موسیقیِ شعر را منتقل کند. می‌تواند راهی برای ورود به تصویر و احساس آن باز کند. در یک جمع فارسی و آلمانی، اول شعر را در زبان اصلی بخوانیم، بعد معنای سادهٔ آن را بگوییم؛ بدون امتحان‌گرفتن از دیگران.

پرسش کنار چای

در یک روز دشوار، چه جمله‌ای به شما دلگرمی می‌دهد؟ آن را بنویسید و اگر دوست دارید، برای شمارهٔ بعد با ویستا در میان بگذارید. شعر جای درمان نیست؛ فرصتی برای فرهنگ و ارتباط است.

منابع: ۲۰ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

آشپزی | پاییز در خانه

سوپ کدوحلوایی و هویج

یک پیشنهاد ساده برای دو نفر؛ با طعم و اندازهٔ دلخواه.

طعم پاییز در خانه



تصویر ساخته‌شده با هوش مصنوعی؛ صحنهٔ نمایشی

مواد لازم

سبزیجات
۳۰۰ گرم کدوحلوایی آمادهٔ پخت، ۲ هویج متوسط و ۱ سیب‌زمینی کوچک.

برای پخت
۱ قاشق غذاخوری روغن، حدود ۶۰۰ میلی‌لیتر آب؛ کمی نمک و ادویهٔ دلخواه.

برای کنار غذا
نان سبوس‌دار و، در صورت تمایل و تحمل، کمی ماست ساده.

روش آماده‌کردن

سبزیجات را بشویید، در صورت نیاز پوست بگیرید و به قطعات کوچک تقسیم کنید. روغن را در قابلمه گرم کنید و سبزیجات را کوتاه تفت دهید. آب را اضافه کنید و با حرارت ملایم بپزید تا نرم شوند. با مخلوط‌کنِ مناسب به‌آرامی یکدست کنید؛ مراقب پاشیدن مایع داغ باشید. با آب، غلظت و با ادویه، طعم را تنظیم کنید.

غذا، فرصتِ همراهی

اگر فرد علاقه دارد، انتخاب ادویه یا چیدن میز را با او انجام دهید. مشارکت لازم نیست کار سنگین باشد. یک سؤال دربارهٔ غذای پاییزیِ دوران کودکی می‌تواند شروعِ گفت‌وگو شود.

متناسب با نیاز خودتان

این دستور، رژیم درمانی نیست. در حساسیت غذایی، محدودیت نمک یا مایعات و مشکل بلع، مواد و بافت غذا باید با توصیهٔ تخصصی هماهنگ شوند. تصویر، نمونهٔ سرو است.

استراحت کوتاه | جدول کلمات

پنج دقیقه برای خودتان

این جدول خیلی آسان است؛ شش واژهٔ آشنا را پیدا کنید.

واژه‌ها فقط افقی و از راست به چپ پنهان شده‌اند. بعضی خانه‌ها اضافه‌اند. دور هر واژه خط بکشید. لازم نیست سریع باشید؛ این چند دقیقه برای لذت‌بردن است.

آ	ب	س	د	ر	ی	پ	ز
ک	ن	ا	ن	ز	پ	ر	م
ر	گ	ل	س	ن	پ	ز	ی
س	خ	و	ا	ب	ن	ر	م
د	ا	م	ی	د	گ	س	ن
پ	ز	م	ه	ر	ن	ا	ی
س	ر	د	پ	ن	گ	ز	ی
ن	پ	س	گ	ر	ا	ز	م

واژه‌های این شماره

آب • نان • گل • خواب • امید • مهر

پاسخ جدول در شمارهٔ ۱۹، ژانویهٔ ۲۰۲۷ چاپ می‌شود. پاسخ‌های خودتان را نگه دارید و شمارهٔ آینده مقایسه کنید.

سرگرمی | سؤال و یادآوری

خاطره‌ها، سؤال‌ها و قرار بعدی

برای لذتِ گفت‌وگو؛ نه آزمون تشخیصیِ حافظه.

بوی پاییزِ شما چیست؟

سه چیز را که شما را یاد پاییز می‌اندازند نام ببرید: یک غذا، یک صدا و یک جای دوست‌داشتنی. می‌توانید آن‌ها را بنویسید یا فقط تعریف کنید. جواب درست و غلط نداریم. اگر کسی نخواست ادامه دهد، موضوع دیگری انتخاب کنید.

پرسش خواننده: از کجا شروع کنیم؟

«مادرم هنوز مستقل است، ولی خرید و هماهنگی قرارها سخت شده. آیا باید صبر کنیم؟» پاسخ تحریریه: برای شناخت امکان‌ها می‌توانید زودتر مشاوره بگیرید. با خود مادرتان از یک نیاز مشخص شروع کنید. علامت یا تغییر تازه‌ای را با پزشک مطرح کنید؛ همهٔ دشواری‌ها یک علت ندارند.

برنامهٔ شماره‌های آینده

**۱۹	ژانویهٔ ۲۰۲۷**	زمستان سالم؛ همراه با سعدی و پاسخ جدول‌ها.
**۲۰	مارس**	بهار و نوروز؛ فردوسی و پیوند نسل‌ها.
**۲۱	مه**	زندگی فعال و مستقل؛ مولانا.
**۲۲	ژوئیه**	خانواده و لذت زندگی؛ خیام.
**۲۳	سپتامبر**	انسان‌های مراقبت‌گر؛ پروین اعتصامی.
**۲۴	نوامبر**	کرامت و کیفیت زندگی؛ سهراب سپهری.

برای ویستا بنویسید

info@vista-magazine.de

سؤال عمومی یا خاطرهٔ فرهنگی بفرستید؛ اطلاعات خصوصیِ بیمار را ارسال نکنید. پرسش این صفحه نمونهٔ ساخته‌شدهٔ تحریریه است.

معرفی خدمات APH | بخش تبلیغاتی

برای یک گفت‌وگوی روشن با APH

این صفحه معرفی مجموعه است؛ از مطالب مستقلِ مجله جداست.

زبان اعتماد همکاری



تصویر ساخته‌شده با هوش مصنوعی؛ صحنهٔ نمایشی

APH Ambulantes Pflegezentrum Hamburg GmbH

در هامبورگ فعالیت می‌کند. اگر دربارهٔ کمک در خانه یا امکان همکاری سؤال دارید، می‌توانید با مجموعه تماس بگیرید. در گفت‌وگوی اول، نیاز و محدودهٔ خدمت روشن می‌شوند؛ امکان پذیرش، زمان شروع و هزینه‌ها باید مشخص بررسی شوند.

دو راه برای آغاز

خانواده و بیمار

بگویید در کدام کارِ روزمره یا خدمت پرستاری کمک لازم است و از چه زمانی.

علاقه‌مندان به همکاری

رشته، تجربه و نوع همکاریِ موردنظر را معرفی کنید و دربارهٔ امکان‌های جاری بپرسید.

ارتباط

Berner Chaussee 6
22175 Hamburg
Telefon: 040 2020 680 0
info@pflegezentrum-hamburg.de
pflegezentrum-hamburg.de

قبل از ارسال مدارک

ابتدا روش امنِ ارائهٔ اطلاعات سلامت یا مدارک درخواست همکاری را بپرسید. ایمیل معرفی اولیه می‌تواند بدون جزئیات حساس باشد.

این معرفی، تضمین پذیرش فوری، تأمین هزینه از سوی بیمه یا وجود یک جای شغلیِ مشخص نیست. برای خطر جانی با ۱۱۲ تماس بگیرید.

برای تماس و پرسش دربارهٔ خدمات یا همکاری

منابع: ۲۱ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

از ایده تا مدیریت | قسمت اول

قبل از تأسیس، مسئولیت را بشناسیم

از دکتر ملک منصور سپهیار؛ آغاز مجموعهٔ مدیریتی ویستا.

دکتر ملک منصور سپهیار | مجموعهٔ تأسیس و مدیریت

یک مرکز خدمات پرستاری فقط یک شرکت با چند مراجعه نیست. مجموعه‌ای از تعهدها به بیمار، کارکنان و بیمه‌هاست. پیش از فکرکردن به تعداد مشتری، باید روشن کنیم برای چه نیازی، با چه مهارتی و در چه محدوده‌ای می‌توانیم خدمت قابل‌اعتماد ارائه دهیم.

سه پایهٔ آغاز

اول، نوع خدمت و شرایط حرفه‌ای و قراردادیِ آن را بشناسیم. دوم، تیم، وظیفه‌ها و جانشینی را واقعی برنامه‌ریزی کنیم. سوم، هزینهٔ شروع، هزینهٔ ماهانه و فاصلهٔ دریافت پول را جدا ببینیم. درآمدِ روی کاغذ با نقدینگیِ حساب یکی نیست.

فرصت، همراه با دشواری

ارتباط نزدیک با مردم و ساختن یک تیم خوب، از جذابیت‌های این مسیرند. کمبود نیرو، زمان رفت‌وآمد و اسناد ناقص هم می‌توانند کار را دشوار کنند. گسترش زمانی مفید است که کیفیتِ روزهای معمولی و روزهای سخت قابل حفظ باشد.

قدم جوانان

ورود به این حوزه می‌تواند از یادگیری و تجربهٔ حرفه‌ای آغاز شود؛ همه لازم نیست از فردا صاحب شرکت شوند. در شمارهٔ ۱۹، مدل خدمت و محدودهٔ فعالیت را بررسی می‌کنیم.

منابع: ۳، ۴، ۷ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

نگاه به آینده | مهاجرت و فناوری

آدم‌ها در مرکزِ مراقبت می‌مانند

زبان مشترک و ابزار تازه، وقتی مفیدند که مسئولیت روشن باشد.

ابزار تازه
مسئولیت روشن



تصویر ساخته‌شده با هوش مصنوعی؛ صحنهٔ نمایشی

مهاجران؛ بخشی از نیروی مراقبت

طبق گزارش ۸ مهٔ ۲۰۲۶ آژانس کار آلمان، یک‌پنجمِ کارکنان پرستاریِ مشمول بیمهٔ اجتماعی تابعیت خارجی دارند. این عدد دربارهٔ تابعیت است، نه همهٔ کسانی که سابقهٔ مهاجرت دارند. نقش افراد را فقط در یک عدد نبینیم؛ مهارت، زبان و همکاری در زندگی روزانهٔ بیمار دیده می‌شوند.

زبان فارسیِ مشترک می‌تواند آغاز خوبی باشد. اما ترجیح فرهنگی یا خانوادگی را از روی ملیت حدس نزنیم. بپرسیم چه چیزی برای خود فرد مهم است و در موضوع حساس، فهمِ مطلب را بررسی کنیم.

هوش مصنوعی؛ کمک به کار، با بررسی

یک ابزار عمومی می‌تواند پیش‌نویسِ متن آموزشی یا یک مثال خیالی بسازد. همان متن ممکن است با لحن مطمئن، اطلاعات نادرست بدهد. مشاهداتی که انجام نشده‌اند نباید به گزارش مراقبت اضافه شوند. تصمیم دارویی و درمانی، به پاسخِ یک ابزار عمومی سپرده نمی‌شود.

پیش از کاربرد مرتبط با بیمار، حفاظت داده، مجازبودنِ پردازش و مسئول تأیید باید روشن باشند. هدف این است که وقت بیشتری برای کار انسانی فراهم شود؛ نه اینکه مسئولیت نامعلوم شود.

در شماره‌های بعد

مهاجرت و هوش مصنوعی را به‌عنوان دو موضوع مستمر دنبال می‌کنیم؛ در کنار پروندهٔ اصلی هر شماره. مشخصات منابع کامل: صفحهٔ ۵۹.

معرفی کسب‌وکار شما در ویستا
آگهی یک‌چهارم یا نیم‌صفحه؛ برای درخواست و دریافت شرایط، کد را اسکن کنید. آگهی‌ها با عنوان روشن «آگهی» و جدا از مطالب مجله منتشر می‌شوند.
+49 40 64505624 · info@vista-magazine.de

منابع: ۱، ۶، ۷ | مشخصات کامل: صفحهٔ ۵۹

EDITORIAL

Ein Zuhause voller Vertrauen

VISTA – Gesundheit. Leben. Kultur.

Liebe Leserinnen und Leser, ein Zuhause ist mehr als eine Adresse. Es ist der Ort eigener Gewohnheiten, Erinnerungen und Entscheidungen. Wenn das Alter oder eine Erkrankung den Alltag verändert, stellt sich eine wichtige Frage: Wie bleiben wir zu Hause möglichst sicher, selbstständig und gut begleitet?

Dieser Frage widmen wir die achtzehnte Ausgabe: „Gesund und geborgen zu Hause“. Wir sprechen über Unterstützung für Eltern, die Zeit nach einem Krankenhausaufenthalt, Medikamente und Veränderungen des Gedächtnisses. Die Texte sollen Gespräche mit Angehörigen und Fachleuten erleichtern. Eine persönliche Untersuchung können sie nicht ersetzen.

VISTA öffnet sich zugleich stärker für Leben und Kultur. Hafis, eine Herbstküche, ein Pflegegespräch und ein leichtes Rätsel geben Raum für Freude und Begegnung. Menschen möchten nicht ausschließlich über Krankheiten lesen. Auch Erinnerungen, Geschmack und gute Gespräche gehören zu einem lebenswerten Alltag.

Junge Menschen finden Anregungen für den Pflegeberuf. Unsere Reihe zur Gründung und Führung eines ambulanten Pflegedienstes beginnt mit einer kompakten Einführung. Migration und künstliche Intelligenz behalten ihren Platz, mit Blick auf Verantwortung und Verständigung. Gute Arbeit braucht Wissen, Organisation und Respekt.

Die Vorstellung von APH steht als eigener Servicebereich neben den redaktionellen Beiträgen. Sie soll eine Kontaktmöglichkeit eröffnen und Ihre Wahl unterstützen. Vertrauen wächst durch Zuhören, verständliche Absprachen und verlässlich erfüllte Zusagen.

Dr. Malek Mansour Sepahyar

Chefredaktion VISTA · Geschäftsführer APH Hamburg
Promotion im Bereich Management

Ihr Unternehmen in VISTA
Viertel- oder halbseitige Anzeige: QR scannen und Konditionen anfragen. Anzeigen werden klar gekennzeichnet und von redaktionellen Inhalten getrennt.
+49 40 64505624 · info@vista-magazine.de

Gute Unterstützung bewahrt die eigene Entscheidung.

INHALT

Gesund und geborgen zu Hause

Ausgabe 18 · November 2026 · 60 Seiten

Der deutsche Teil

33–34	Gesund und selbstständig im Alter
35–36	Wenn Eltern Hilfe brauchen
37–38	Zehn wichtige Gesundheitsthemen
39–40	Nach dem Krankenhaus
41–42	Medikamente sicher einnehmen
43–44	Gedächtnis und Demenz
45–46	Gute häusliche Pflege
47–48	Ein Tag im Pflegeberuf · fiktives Gespräch
49–50	Pflegeberuf mit Herz und Zukunft
51–52	Hilfe im Pflegealltag finden
53–54	Hafis und Herbstküche
55–56	Rätsel und Leserfragen
57–60	APH, Führung, Migration, KI, Impressum

Zwei Sprachen, getrennte Bereiche

Persisch steht auf den Seiten 1 bis 30, Deutsch ab Seite 31. Quellen und Impressum: Seite 59.

Als Nächstes

Ausgabe 19 im Januar 2027: Gesund durch den Winter. Mit den Lösungen dieser Ausgabe.

ZU HAUSE | SELBSTSTÄNDIGKEIT

Unterstützung bekommen, selbst bleiben

Selbstständigkeit bedeutet nicht, alles allein erledigen zu müssen.



Zuhause
Ruhe
Entscheidung

KI-generierte Illustration · keine reale Reportageszene

Manchmal verändert eine kleine Hilfe den ganzen Tag: Jemand trägt die schweren Einkäufe, während der ältere Mensch sein Essen weiterhin selbst auswählt. Eine Begleitung erleichtert das Duschen, ohne über Zeitpunkt und Ablauf hinwegzuentscheiden. Unterstützung soll wichtige Gewohnheiten möglich machen.

Zuerst fragen, was wichtig ist

Für einen Menschen ist der morgendliche Tee unverzichtbar, für einen anderen der Besuch auf dem Wochenmarkt. Eine reine Aufgabenliste kann solche Wünsche übersehen. Fragen Sie deshalb: Was möchten Sie weiterhin selbst tun? Wo wünschen Sie Unterstützung? Die Antwort gehört in die Planung.

Vorhandene Fähigkeiten sehen

Aus Sorge übernehmen Angehörige manchmal sofort alle Tätigkeiten. Ein anderer Einstieg lautet: „Möchten Sie beginnen, während ich dabeibleibe?“ Das braucht Geduld und muss zu den tatsächlichen Fähigkeiten passen. Hilfe darf weder überfordern noch unnötig Entscheidungen abnehmen.

Ein Gespräch für diese Woche

Notieren Sie drei lieb gewonnene Tätigkeiten. Daneben steht: allein, mit Begleitung oder mit professioneller Hilfe. Diese Übersicht beginnt ein Gespräch; sie ersetzt keine fachliche Einschätzung.

ZU HAUSE | KLEINE SCHRITTE

Den gewöhnlichen Tag gut gestalten

Ein kleiner umsetzbarer Plan hilft mehr als eine lange Wunschliste.

Bewegung, Essen und Begegnung

Eine abwechslungsreiche Ernährung und passende körperliche Aktivität können die Gesundheit im Alter unterstützen. Was geeignet ist, hängt von der individuellen Situation ab. Aus Sturzangst jede Bewegung zu vermeiden, ist nicht automatisch hilfreich. Lassen Sie geeignete Bewegung und notwendige Unterstützung fachlich besprechen.

Platz für angenehme Momente

Ein Tagesplan besteht nicht nur aus Medikamenten und Besuchen. Ein Telefonat, Musik oder ein ruhiger Platz am Fenster dürfen darin vorkommen. Wählen Sie gemeinsam einen kleinen, erreichbaren Wunsch. Ein organisatorisch gefüllter Tag ist noch kein persönlich guter Tag.

Ein persönlicher Tagesrahmen

Morgens	Eine gewünschte Tätigkeit neben den notwendigen Aufgaben.
Mittags	Essen, passende Aktivität und Gelegenheit zur Ruhe.
Abends	Ein Kontakt, wenn die Person ihn wünscht.
Tagesende	Ein guter Moment und ein Wunsch für morgen.

Dieser Rahmen ist keine Therapieanweisung. Neue Schmerzen, Schwindel oder Einschränkungen brauchen Aufmerksamkeit. Passen Sie den Plan an die Person an und nicht die Person an eine starre Tabelle.

Eine Frage genügt

Wenn wir heute eine Sache leichter machen könnten: Welche wäre es? Die Antwort kommt von der betroffenen Person.

Quellen: S12, S13 · vollständige Angaben auf Seite 59

FAMILIE | DAS ERSTE GESPRÄCH

Wenn Eltern Hilfe brauchen

Mit Sorge beginnen, ohne gleich zu bestimmen.



Zuhause
Ruhe
Entscheidung

KI-generierte Illustration · keine reale Reportageszene

„Du kannst nicht mehr allein wohnen“, sagt die Tochter. Die Mutter hört: „Du kannst nichts mehr.“ Diese fiktive Szene zeigt, wie schnell eine gute Absicht zum Konflikt wird. Ein anderer Einstieg wäre: „Mir fällt auf, dass der Einkauf anstrengender geworden ist. Welche Hilfe wäre für dich passend?“

Beobachtung statt Urteil

Beschreiben Sie eine konkrete Situation, statt pauschal Fähigkeiten abzusprechen. Was ist schwieriger geworden? Seit wann? Wie erlebt die Person selbst die Veränderung? Neue oder plötzliche Einschränkungen sollten nicht allein als Organisationsproblem behandelt werden; eine medizinische Abklärung kann nötig sein.

Mit einem Schritt anfangen

Das erste Gespräch muss nicht die gesamte Zukunft regeln. Vereinbaren Sie zunächst eine begrenzte Hilfe und einen späteren Rückblick. Wer trägt die Einkäufe? Wer koordiniert Termine? Was bleibt ausdrücklich in der Hand der betroffenen Person?

Ein möglicher Einstieg

„Ich möchte, dass dein Alltag leichter wird. Womit möchtest du anfangen?“ Entscheidungen brauchen Respekt und müssen die Entscheidungsfähigkeit der Person berücksichtigen.

FAMILIE | VERANTWORTUNG TEILEN

Die Last nicht einer Person überlassen

Familienhilfe braucht klare und realistische Absprachen.

Auch unsichtbare Aufgaben zählen

Telefonate, Materialbestellungen, Briefe und Terminabsprachen kosten ebenfalls Zeit. Wer sie übernimmt, wird leicht übersehen. Erstellen Sie die Aufgabenübersicht gemeinsam mit der unterstützten Person. Benennen Sie konkrete Tätigkeiten statt einer allgemeinen Zuständigkeit „für alles“.

Vier Absprachen

Zuständigkeit	Für jede Aufgabe steht eine erreichbare Person fest.
Vertretung	Wer wird informiert, wenn jemand ausfällt?
Grenzen	Jeder beschreibt ehrlich seine Zeit und Kraft.
Rückblick	Ein kurzer Termin prüft, ob der Plan noch passt.

Belastung früh ansprechen

„So viel kann ich nicht mehr übernehmen“ bedeutet nicht fehlende Zuneigung. Es kann der Anfang einer besseren Aufteilung sein. Pflegekasse und Beratungsstellen können bei der Orientierung zu Unterstützungsmöglichkeiten helfen. Eine Beratung klärt Rollen und nimmt der Familie nicht automatisch ihre Bedeutung.

Eine kleine Familienaufgabe

Benennen Sie eine Tätigkeit, die oft unbemerkt geschieht. Danken Sie der zuständigen Person und fragen Sie, welche Unterstützung sie dafür braucht.

Quellen: S11 · vollständige Angaben auf Seite 59

GESUNDHEIT | ZEHN THEMEN

Fünf Themen, die Aufmerksamkeit verdienen

Teil eins unserer zehn Themen; keine statistische Rangliste der häufigsten Erkrankungen.

Im Alltag anfangen

1 | Stürze	Wege und Beleuchtung ansehen. Veränderungen des Gleichgewichts und passende Hilfe ansprechen.
2 | Medikamente	Name und Anwendung müssen klar sein. Auch frei verkäufliche Mittel und Ergänzungen gehören ins Fachgespräch.
3 | Weniger Essen	Veränderungen bei Appetit, Gewicht oder Essen nicht einfach übergehen; Ursachen prüfen lassen.
4 | Weniger Trinken	Schwierigkeiten beim Trinken ansprechen. Eine geeignete Trinkmenge muss insbesondere bei manchen Erkrankungen individuell geklärt werden.
5 | Weniger Bewegung	Aktivität passend zur Situation planen; es geht nicht um einen sportlichen Wettbewerb.

Eine Frage statt eines Etiketts

„Das ist eben das Alter“ kann ein Gespräch vorschnell beenden. Besser fragen: Ist das gegenüber früher neu? Macht es den Alltag schwieriger? Was sollte abgeklärt werden?

Für den nächsten Termin

Notieren Sie zwei Hauptsorgen mit Beispiel, Beginn und Alltagswirkung. Eine vermutete Diagnose ist dafür nicht nötig.

Quellen: S12, S13, S14 · vollständige Angaben auf Seite 59

GESUNDHEIT | FORTSETZUNG

Fünf weitere Themen, mit Ruhe betrachtet

Veränderungen bemerken heißt nicht, ständig Angst zu haben.

Fragen zum Weiterdenken

6 | Gedächtnis	Werden vertraute Tätigkeiten wiederholt schwierig? Anhaltende Veränderungen ärztlich ansprechen.
7 | Sehen und Hören	Sind Gespräch oder Lesen schwieriger geworden? Eine passende Untersuchung klären.
8 | Schmerz und Schlaf	Neue Schmerzen oder dauerhafte Schlafprobleme nicht pauschal dem Alter zuschreiben.
9 | Einsamkeit	Welche Kontakte wünscht die Person? Mehr Besuch bedeutet nicht immer bessere Begegnung.
10 | Plötzliche Veränderung	Neue Verwirrtheit, starke Leistungseinbrüche oder schwere Symptome brauchen rasche Aufmerksamkeit.

Die Wohnung gemeinsam ansehen

Fragen Sie, welche Stelle im Zuhause schwieriger geworden ist. Besprechen Sie den Weg vom Bett zur Toilette, den Zugang zum Telefon und häufig benötigte Gegenstände. Verändern Sie vertraute Plätze nicht ohne Erklärung und Zustimmung.

Dringende Hilfe

Bei Lebensgefahr, Bewusstlosigkeit, schwerer Atemnot oder plötzlich auftretenden Schlaganfallzeichen: 112. Eine gewöhnliche Anfrage an einen Pflegedienst ersetzt keinen Notruf.

Quellen: S15, S16 · vollständige Angaben auf Seite 59

NACH DER KLINIK | VORBEREITUNG

Entlassung ist der Beginn des nächsten Schritts

Die Rückkehr braucht eine abgestimmte Anschlussversorgung.



Zuhören
Verstehen
Begleiten

KI-generierte Illustration · keine reale Reportageszene

Der Koffer ist gepackt, doch niemand weiß, wer den ersten Verbandwechsel übernimmt. Diese fiktive Situation zeigt: Ein Entlassdatum allein ist kein Versorgungsplan. Lassen Sie Bedarf und Zuständigkeiten für die Zeit nach der Klinik erklären.

Was bedeutet Entlassmanagement?

Krankenhäuser müssen im gesetzlichen Rahmen den Übergang in die Anschlussversorgung unterstützen. Medizin, Pflege und Sozialdienst können dabei zusammenarbeiten. Die geeignete Weiterbehandlung richtet sich nach der persönlichen Situation; die eigene Wohnung ist nicht für alle unmittelbar die passende Lösung.

Vor dem Gehen fragen

Welche Behandlung wird fortgeführt? Was hat sich bei den Medikamenten geändert? Werden Hilfsmittel oder Leistungen gebraucht? Wann ist der nächste Termin? Falls häusliche Versorgung nötig ist, klären Sie auch Beginn und tatsächliche Verfügbarkeit.

Eine Frage der Familie

„Wie läuft der erste Tag zu Hause ab, und wen rufen wir bei Problemen an?“ Stellen Sie diese Frage möglichst vor dem letzten Tag des Aufenthalts.

Quellen: S17 · vollständige Angaben auf Seite 59

NACH DER KLINIK | DER ERSTE TAG

Fünf Dinge für einen klaren Start

Eine Gesprächsliste, keine Behandlungsanweisung.

Für die Rückkehr

Entlassbrief	Wichtige Informationen und Weitergabe an die weiterbehandelnde Praxis klären.
Medikation	Welche Anweisung gilt jetzt? Was wurde verändert?
Leistung und Hilfsmittel	Wer kommt ab wann für welche Aufgabe?
Folgetermin	Datum, Ort und notwendige Anfahrt notieren.
Kontaktweg	Geeignete Rückfragenummer und dringende Situationen besprechen.

Nicht alles am ersten Tag nachholen

Ein großes Essen oder viel Besuch ist nicht immer die gewünschte Begrüßung. Fragen Sie nach den Bedürfnissen der Person. Besuche und Haushalt passen sich ihren Möglichkeiten an. Individuelle Entlassanweisungen haben Vorrang vor allgemeinen Ideen.

Absprachen an einer Stelle

Eine gemeinsame Übersicht ist hilfreicher als verstreute Nachrichten. Gesundheitsinformationen werden nur mit berechtigten und vereinbarten Personen geteilt. Falls eine nötige Leistung noch nicht organisiert ist, sprechen Sie vor der Entlassung mit dem zuständigen Team.

APH-Servicevorstellung | Seite 57

APH kann zu möglichen häuslichen Leistungen angefragt werden. Aufnahme und Beginn hängen von Bedarf, Kapazität und Vertragsbedingungen ab.

Quellen: S17 · vollständige Angaben auf Seite 59

MEDIKAMENTE | VERSTEHEN

Eine klare Liste, ein besseres Gespräch

Bei Medikamenten zählt mehr als die Zahl der Packungen.



Medikation
Fragen
Klarheit

KI-generierte Illustration · keine reale Reportageszene

Eine Packung ist weiß, die andere blau. Die Farbe sagt nichts Verlässliches über die richtige Einnahme. Name, Dosierung und Zeitpunkt müssen klar sein. Wenn sich die Verpackung verändert, fragen Sie in Praxis oder Apotheke nach, statt zu raten.

Alles erwähnen, was eingenommen wird

Auch nicht verschreibungspflichtige Mittel, Ergänzungen und pflanzliche Produkte gehören ins Gespräch. Kombinationen können Wirkungen beeinflussen. „Natürlich“ bedeutet nicht automatisch, dass ein Präparat mit jeder Medikation unbedenklich kombinierbar ist.

Eine aktuelle Übersicht mitnehmen

Eine verständliche aktuelle Liste erleichtert die Abstimmung zwischen Patient, Praxis und Apotheke. Name, Dosis, Zeitpunkt und wichtige Hinweise gehören dazu. Bei Änderungen sollte klar sein, wer den Plan aktualisiert, damit zu Hause nicht mehrere widersprüchliche Fassungen liegen.

Drei gute Fragen

Wofür ist das Mittel? Wie soll ich es anwenden? Wen frage ich bei Unsicherheit oder Beschwerden? Ändern Sie Dosis oder Zeitpunkt nicht eigenständig.

Quellen: S14, S18 · vollständige Angaben auf Seite 59

MEDIKAMENTE | ALLTAG

Bei Unsicherheit nicht raten

Eine praktische Routine muss zur fachlichen Anweisung passen.

Die Anweisung muss umsetzbar sein

Wenn Schrift, Sprache oder Verpackung Schwierigkeiten machen, sprechen Sie es an. Verlassen Sie sich nicht auf eine unklare Erinnerung. Apotheke und Behandlungsteam können geeignete Anwendung und Hilfen besprechen.

Eine Dosierbox passt nicht automatisch

Ob ein Medikament geteilt, zerkleinert oder aus seiner Packung genommen werden darf, wird fachlich geklärt. Manche Präparate stellen besondere Anforderungen. Auch die Aufbewahrung richtet sich nach dem jeweiligen Produkt und nicht nur nach einer Gewohnheit im Haushalt.

Drei Anlässe zum Nachfragen

Unklare Einnahme	Nicht einfach doppelt nehmen, wenn unklar ist, ob eine Dosis schon eingenommen wurde.
Abweichende Pläne	Bei unterschiedlichen Listen die gültige Anweisung klären.
Neue Beschwerden	Beginn der Beschwerden und eingenommene Mittel für das Gespräch notieren.

Zusammenarbeit ohne Vorwurf

„Warum hast du es vergessen?“ löst die Schwierigkeit nicht. Fragen Sie, was die Anwendung erschwert und wie eine verständliche Routine aussehen kann.

Quellen: S14 · vollständige Angaben auf Seite 59

GEDÄCHTNIS | VERÄNDERUNGEN

Vergesslichkeit ist nicht immer Demenz

Anhaltende Veränderungen abklären, ohne vorschnell ein Etikett zu vergeben.



Zuhören
Verstehen
Begleiten

KI-generierte Illustration · keine reale Reportageszene

Ein verlegter Schlüssel allein ist keine Diagnose. Entscheidend sind wiederkehrende Veränderungen, die vertraute Aufgaben erschweren: Werden Termine häufig vergessen? Ist ein bekannter Weg plötzlich schwierig? Hat sich die Organisation des Alltags gegenüber früher verändert?

Mit konkreten Beispielen beginnen

Notieren Sie zwei oder drei Situationen mit ungefährer Zeitangabe statt einer pauschalen Aussage über „schlechtes Gedächtnis“. Die Person selbst erhält Raum, ihre Erfahrung zu schildern. Sprechen Sie nicht über sie, als wäre sie nicht anwesend.

Eine Untersuchung ist wichtig

Gedächtnis- und Orientierungsprobleme können unterschiedliche Ursachen haben. Die hausärztliche Praxis ist meist eine geeignete erste Anlaufstelle. Eine Diagnose braucht fachliche Abklärung; Internettests oder Familienurteile ersetzen sie nicht.

Plötzlich ist anders

Neue, plötzlich auftretende Verwirrtheit nicht einfach einer Demenz zuschreiben. Lassen Sie sie dringend beurteilen; bei Lebensgefahr gilt 112.

Quellen: S15, S16 · vollständige Angaben auf Seite 59

GEDÄCHTNIS | BEGLEITUNG

Ruhe beginnt mit verständlicher Begegnung

Ein Mensch ist mehr als die Summe seiner Symptome.

Weniger prüfen, mehr begegnen

Fragen wie „Welcher Tag ist heute?“ oder „Wie heiße ich?“ können ein Gespräch in einen Test verwandeln. Stellen Sie sich lieber ruhig vor und erklären Sie die Situation. Bleiben Sie bei einem Thema und geben Sie Zeit für eine Antwort.

Gewohnheiten kennenlernen

Ein vertrautes Lied, ein Lieblingsgericht oder eine Erinnerung können Anlass zur Begegnung geben. Nicht jede Aktivität passt zu jedem Menschen. Beachten Sie Vorlieben, Müdigkeit und Unbehagen. Beteiligung richtet sich nach Fähigkeiten und Wünschen.

Auch Angehörige brauchen Unterstützung

Längerfristige Begleitung bringt neue Fragen zu Alltag, Sicherheit und Belastung mit sich. Besprechen Sie diese fachlich. Hilfe anzunehmen mindert nicht die Zuneigung. Eine Person muss nicht alle Rollen allein übernehmen.

Ein Gesprächsvorschlag

Statt „Schon wieder vergessen“ kann es heißen: „Wir schauen gemeinsam nach.“ Das ist eine Anregung zur Verständigung und keine Behandlungsmethode oder Erfolgsgarantie.

Quellen: S15, S11 · vollständige Angaben auf Seite 59

HÄUSLICHE PFLEGE | QUALITÄT

Was gute häusliche Pflege ausmacht

Qualität muss im täglichen Handeln sichtbar werden.



Zuhören
Verstehen
Begleiten

KI-generierte Illustration · keine reale Reportageszene

Ein kurzer Besuch kann respektvoll und verständlich sein; ein längerer kann die Person trotzdem im Unklaren lassen. Qualität ist nicht allein Dauer. Entscheidend sind vereinbarte Leistungen, deren Ausführung und die Beteiligung des Menschen.

Erwartungen vor dem Beginn klären

Leistungen, erwartbare Besuchszeiten, Kosten und Kontaktwege sollten verständlich erklärt werden. Ist etwas nicht möglich, hilft eine klare Antwort mehr als eine vage Zusage. Patient und Familie wissen, wen sie bei Veränderungen informieren.

Zuhören gehört zur Arbeit

Menschen dürfen die Art der Unterstützung hinterfragen. Eine Pflegekraft erklärt verständlich und verfolgt offene Fragen auf dem passenden Weg. Gemeinsame Sprache hilft, ersetzt aber nicht die Rückfrage, ob wichtige Inhalte verstanden wurden.

Drei sichtbare Merkmale

Klare Absprachen • eindeutige Ansprechpartner • Respekt vor Entscheidungen. Fragen Sie danach. Eine allgemeine Behauptung „Wir sind die Besten“ beantwortet diese Fragen nicht.

HÄUSLICHE PFLEGE | AUSWAHL

Vor der Unterschrift fragen

Eine gute Auswahl beginnt mit einem verständlichen Gespräch.

Fragen zum Leistungsangebot

Was?	Welche konkrete Leistung ist vereinbart und welche nicht?
Wann?	Wie werden Besuchsfenster und Änderungen erklärt?
Kosten?	Welche Anteile zahlt die Versicherung, welche die Person?
Kontakt?	Wer beantwortet Fragen und Beschwerden?
Beteiligung?	Wie wird die Familie mit Zustimmung einbezogen?

Die Erfahrung der Person zählt

Prüfen Sie nach dem Beginn nicht nur die Zahl der Besuche. Fragen Sie, was leichter geworden und was weiterhin unklar ist. Eine Unzufriedenheit wird möglichst konkret über den vereinbarten Weg besprochen. Eine rechtzeitig geklärte kleine Irritation kann viel ausmachen.

Zusammenarbeit abstimmen

Mehrere Menschen und Dienste können beteiligt sein. Klären Sie Aufgaben von Praxis, Pflegedienst und Familie. Notwendige Informationen werden mit Einwilligung und unter Beachtung des Datenschutzes weitergegeben.

Ein Gesprächszettel

Schreiben Sie Ihre drei Hauptfragen vor dem Termin auf. Ergänzen Sie danach die Antwort und den vereinbarten nächsten Schritt.

PFLEGEGESPRÄCH | FIKTIVES INTERVIEW

Ein Tag in der Pflege: zuerst zuhören

Fiktives Gespräch mit „Leila“. Kein echtes Interview und keine Reportage über APH.



Zuhören
Verstehen
Begleiten

KI-generierte Illustration · keine reale Reportageszene

Ein fiktiver Tagesbeginn

Vor dem Besuch werden Plan und notwendige Informationen geprüft. Zu Hause zählen Situation und Wünsche der Person. Anschließend werden tatsächliche Beobachtungen dokumentiert und offene Fragen weitergegeben.

VISTA: Was ist an einem Arbeitstag besonders schwierig?

Leila: Wenn mehrere Anforderungen gleichzeitig entstehen, muss ich ruhig bleiben und wissen, wo ich Hilfe bekomme. Es geht nicht nur um die Menge der Arbeit. Manchmal fehlen Informationen oder Angehörige haben große Sorgen. Ein klarer Weg zur Abstimmung macht dann viel aus.

VISTA: Wie wichtig ist eine gemeinsame Sprache?

Leila: Sehr wichtig, aber sie löst nicht alles. Auch auf Persisch können wir aneinander vorbeireden. Ich frage nach, was noch unklar ist. Bei sensiblen Themen muss geeignete Unterstützung verfügbar sein. Eine sprachliche Gemeinsamkeit ist kein Grund, die Wünsche des Patienten einfach zu vermuten.

VISTA: Welcher Moment macht Ihnen Freude?

Leila: Wenn ein Mensch seine Wünsche aussprechen kann und merkt, dass er gehört wird. Auch kleine Dinge können wichtig sein: ein verständlicher Besuchszeitraum oder eine geklärte Frage. Solche Veränderungen wirken vielleicht unspektakulär, helfen im Alltag aber sehr.

Warum fiktiv?

Das Gespräch macht berufliche Fragen anschaulich, ohne einer realen Person Erlebnisse oder Aussagen zuzuschreiben. Reale Interviews können künftig mit Einwilligung der Gesprächspartner folgen.

PFLEGEGESPRÄCH | FORTSETZUNG

Was erwarten Sie von guter Führung?

Die Antworten sind redaktionell formuliert und weiterhin ausdrücklich fiktiv.

VISTA: Was sieht eine gute Führungskraft besser?

Leila: Dass ein Plan auf Papier nicht alles über die Arbeit beim Patienten erzählt. Wege, Erklärungen und Abstimmung benötigen Zeit. Wenn ich ein Problem melde, fragt sie zunächst, was passiert ist, und sucht dann mit mir eine Lösung. So fällt es leichter, Schwierigkeiten früh anzusprechen.

VISTA: Was halten Sie von KI?

Leila: Bei allgemeinen Texten oder in der Ausbildung kann sie hilfreich sein. Das Ergebnis muss ich trotzdem prüfen. In einer Dokumentation soll keine Beobachtung stehen, die ich nicht gemacht habe. Ein gutes Werkzeug macht Arbeit verständlicher und Verantwortung klarer.

VISTA: Was würden Sie einem jungen Interessenten sagen?

Leila: Lerne das Arbeitsfeld kennen. Frage nach Ausbildung, Arbeitszeiten, Verantwortung und Unterstützung am Anfang. Nachfragen ist keine Schwäche. Der Beruf verlangt Wissen, Zusammenarbeit und den Umgang mit schwierigen Situationen. Aus Interesse wird durch Lernen eine belastbare Fähigkeit.

Fragen für ein künftiges reales Interview

Einstieg	Was hat Sie am Anfang überrascht?
Qualität	Welche kleine Veränderung hat die Versorgung verbessert?
Unterstützung	Was geschieht, wenn Sie Hilfe brauchen?
Führung	Welche Entscheidung erleichtert Ihren Alltag?
Entwicklung	Welche Fähigkeit möchten Sie weiter ausbauen?

Nachfragen gehört zur Professionalität.

PFLEGEBERUF | ZUKUNFT

Ein Beruf mit Herz und Zukunft

Interesse an Menschen wird durch professionelles Lernen tragfähig.



Sprache
Vertrauen
Zusammenarbeit

KI-generierte Illustration · keine reale Reportageszene

Pflege verlangt mehr als Freundlichkeit. Wissen, Genauigkeit, Verständigung und Zusammenarbeit gehören dazu. Wer sich interessiert, sollte nach tatsächlichen Aufgaben, Arbeitszeiten und Lernwegen fragen. Ein schönes Berufsbild ersetzt keinen Einblick in den Alltag.

Den Ausbildungsweg kennen

Die generalistische Pflegeausbildung dauert in Vollzeit drei Jahre und endet mit einer staatlichen Prüfung. Daneben gibt es einen hochschulischen Weg. Zugang, Sprache und Unterlagen klärt die Ausbildungsstelle. Ausländische Berufsabschlüsse können eine Anerkennung benötigen.

Was soll ein erster Einblick zeigen?

Bei einer zulässigen Gelegenheit zum Kennenlernen geht es nicht nur um Arbeitstempo. Wie werden Fragen beantwortet? Sind Verantwortlichkeiten klar? Wie begleitet man neue Mitarbeitende? Eine gute Lernumgebung macht aus Unsicherheit eine beantwortbare Frage.

Eine Frage an junge Menschen

Welche Fähigkeit möchten Sie entwickeln: Kommunikation, Fachwissen, Organisation oder Anleitung? Nicht alles muss am ersten Tag schon vorhanden sein.

Quellen: S10 · vollständige Angaben auf Seite 59

PFLEGEBERUF | ARBEITSUMFELD

Ein Umfeld, das Lernen ernst nimmt

Gute Fragen gehören zur Professionalität.

Vor einer Zusammenarbeit fragen

Begleitung	Wer unterstützt meinen Einstieg?
Aufgaben	Was gehört zu meiner Qualifikation und Verantwortung?
Planung	Wie werden Dienstplan und Änderungen mitgeteilt?
Rückmeldung	Wann besprechen wir die Qualität meiner Arbeit?
Entwicklung	Welche Lernwege können später möglich sein?

Gutes Engagement braucht gute Strukturen

Motivation allein trägt keine unklare Organisation. Führung legt fest, wie Unterstützung angefragt und Probleme gemeldet werden. Mitarbeitende benennen Grenzen ihres Wissens oder ihrer Möglichkeiten. Früh nachzufragen ist besser, als Unsicherheit zu verbergen.

Von der Arbeit zur Führungsaufgabe

Mit Erfahrung und geeigneter Qualifizierung können Wege in Anleitung, Qualität oder Leitung entstehen. Ein Titel allein schafft keine Kompetenz. Die Führungsreihe in VISTA spricht über Teams und verantwortliche Organisation.

APH-Service | Ein Gespräch beginnen

Interessierte können über den APH-Kontakt nach aktuellen Möglichkeiten der Mitarbeit oder Ausbildung fragen. Dieser Beitrag bestätigt keine garantierte freie Stelle.

RATGEBER | HILFE FINDEN

Wo lässt sich Hilfe finden?

Die passende Stelle erleichtert den nächsten Schritt.

Vier Anlaufstellen

Praxis	Symptome, Untersuchungen und Behandlungsentscheidungen medizinisch besprechen.
Pflegekasse	Nach Antrag und Zugang zur Pflegeberatung fragen.
Pflegestützpunkt	Bei Orientierung und Koordination von Unterstützung beraten lassen.
Leistungsanbieter	Konkrete Leistung, Kapazität, Kosten und Beginn klären.

Beratung nicht erst in der Krise

Hamburger Pflegestützpunkte beraten zu häuslichen Hilfen, Anträgen und Finanzierungsfragen. Fragen zur Orientierung sind auch vor einer Zuspitzung sinnvoll. Aktuelle Kontakte stehen auf der offiziellen Stadtseite.

Was mitnehmen?

Notieren Sie Wünsche der Person, das Hauptproblem und offene Fragen. Relevante Unterlagen werden bei Bedarf sicher bereitgestellt. Eine verständliche Übersicht ist hilfreicher als eine ungeordnete Sammlung unwichtiger Details.

Offizielle Hamburger Information

Auf hamburg.de nach „Pflegestützpunkte“ suchen. Den direkten Link finden Sie unter den Quellen auf Seite 59.

Quellen: S11, S19 · vollständige Angaben auf Seite 59

RATGEBER | DER NÄCHSTE SCHRITT

Von der Beratung zu einem konkreten Schritt

Ein Gespräch endet möglichst mit Zuständigkeit und Termin.

Die Antwort um einen Schritt ergänzen

Bei „Sie müssen einen Antrag stellen“ fragen Sie nach Stelle, Unterlagen und Weg. Bei „Eine Leistung ist nötig“ klären Sie Art und Koordination. Eine allgemeine Antwort kann ein Anfang sein; die Umsetzung braucht konkrete Angaben.

Ein Zettel zur Nachverfolgung

Frage	Was ist noch offen?
Schritt	Was wird als Nächstes getan?
Person	Wer übernimmt das?
Termin	Bis wann und wie kommt die Rückmeldung?

Den Wunsch der Person nicht verlieren

Zwischen Briefen und Telefonaten gerät der betroffene Mensch leicht aus dem Blick. Fragen Sie vor der Entscheidung erneut: Passt dieser Plan für Sie? Was macht Ihnen noch Sorge? Angehörige werden mit seiner Zustimmung einbezogen.

Redaktionelles Beispiel

„Bis Dienstag frage ich den Beratungstermin an und bespreche das Ergebnis mit Ihnen.“ Das beschreibt mehr als „Ich kümmere mich“.

KULTUR | HAFIS

Hafis: ein Raum für Hoffnung

Manchmal öffnet ein Vers ein Gespräch.



KI-generierte Illustration · keine reale Reportageszene

Poesie
Hoffnung
Begegnung

Im berühmten Vers über die Rückkehr des verlorenen Josef verbindet Hafis Sorge mit Hoffnung. Unsere freie redaktionelle Übertragung lautet: „Der verlorene Josef kehrt nach Kanaan zurück; verzage nicht. Die Hütte des Kummers kann eines Tages zum Blumengarten werden.“ Der Vers bestreitet den gegenwärtigen Schmerz nicht. Er öffnet eine Vorstellung von Veränderung.

Gemeinsam lesen

Ein Gespräch muss kein Literaturseminar sein. Lesen Sie einen Vers und fragen Sie: Woran erinnert Sie dieses Bild? Vielleicht an ein früheres Zuhause oder einen vertrauten Menschen. Wer nicht sprechen möchte, darf schweigen.

Eine Brücke zwischen Sprachen

Eine Übersetzung kann nicht jeden Klang bewahren. Sie kann einen Zugang zu Bild und Stimmung geben. In einer persisch-deutschen Runde lässt sich zuerst das Original hören, danach eine verständliche Bedeutung. Niemand muss sein Wissen beweisen.

Eine Frage beim Tee

Welcher Satz gibt Ihnen an einem schwierigen Tag Zuversicht? Teilen Sie ihn, wenn Sie möchten. Poesie ersetzt keine Behandlung; sie schafft Raum für Kultur und Begegnung.

Quellen: S20 · vollständige Angaben auf Seite 59

HERBSTKÜCHE | GENUSS

Kürbis-Möhren-Suppe

Ein einfaches Rezept für zwei Personen, nach Geschmack anpassbar.



KI-generierte Illustration · keine reale Reportageszene

Herbstgenuss zu Hause

Zutaten

Gemüse	300 g küchenfertiger Kürbis, 2 mittelgroße Möhren, 1 kleine Kartoffel.
Zum Kochen	1 EL Öl, etwa 600 ml Wasser, wenig Salz und Gewürze nach Wunsch.
Dazu	Vollkornbrot und nach Wunsch und Verträglichkeit etwas Naturjoghurt.

Zubereitung

Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und klein schneiden. Öl im Topf erwärmen, Gemüse kurz anschwitzen und Wasser zugeben. Bei milder Hitze weich garen. Mit einem geeigneten Mixer vorsichtig pürieren; auf spritzende heiße Flüssigkeit achten. Mit Wasser die Konsistenz und mit Gewürzen den Geschmack anpassen.

Kochen als Begegnung

Wer mag, kann Gewürze auswählen oder beim Tischdecken mitwirken. Beteiligung muss keine schwere Arbeit sein. Eine Frage nach einem Herbstgericht aus der Kindheit kann ein schönes Gespräch beginnen.

An persönliche Bedürfnisse anpassen

Kein therapeutischer Ernährungsplan. Bei Allergien, Salz- oder Flüssigkeitsbegrenzung und Schluckstörungen müssen Zutaten und Konsistenz fachlich abgestimmt werden. Das Bild ist ein Serviervorschlag.

KLEINE PAUSE | WÖRTERRÄTSEL

Fünf Minuten für Sie

Sechs einfache Wörter verstecken sich in diesem Feld.

Alle Wörter stehen waagerecht von links nach rechts. Es gibt keine rückwärts oder diagonal versteckten Wörter. Markieren Sie die gefundenen Begriffe und nehmen Sie sich ruhig Zeit.

T	E	E	B	K	P	O	S
A	M	U	T	C	D	F	G
Q	H	E	R	Z	V	N	X
S	R	U	H	E	B	K	L
K	T	E	A	M	V	O	P
L	A	C	H	E	N	S	T
P	R	X	B	C	D	F	G
N	V	Q	S	K	L	P	O

Gesucht werden

TEE • MUT • HERZ • RUHE • TEAM • LACHEN

Die Auflösung erscheint in Ausgabe 19, Januar 2027. Bewahren Sie Ihre Antworten auf und vergleichen Sie sie in der nächsten Ausgabe.

Eine Frage für den Alltag

Welche kleine Handlung hat Ihnen oder einem anderen Menschen diese Woche gutgetan? Vielleicht ein Anruf, ein Dankeschön oder ein paar Minuten aufmerksames Zuhören.

KLEINE PAUSE | LESERFRAGEN

Erinnerungen, Fragen und die nächste Ausgabe

Für die Freude am Gespräch, nicht als diagnostischer Gedächtnistest.

Wie riecht Ihr Herbst?

Nennen Sie ein Essen, einen Klang und einen Ort, die Sie an den Herbst erinnern. Schreiben oder erzählen Sie davon. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort. Wer nicht weitermachen möchte, kann ein anderes Thema wählen.

Leserfrage: Wo anfangen?

„Meine Mutter ist selbstständig, doch Einkauf und Termine werden schwieriger. Müssen wir warten?“ Redaktion: Zur Orientierung kann eine frühe Beratung sinnvoll sein. Beginnen Sie gemeinsam mit einem konkreten Bedarf. Neue Symptome werden ärztlich angesprochen; nicht jede Schwierigkeit hat dieselbe Ursache.

Unser Ausblick

19 | Januar 2027	Gesund durch den Winter · Saadi · Rätsellösungen.
20 | März	Frühling und Nouruz · Ferdosi · Generationen.
21 | Mai	Aktiv und selbstbestimmt · Rumi.
22 | Juli	Familie und Lebensfreude · Omar Chayyam.
23 | September	Menschen in der Pflege · Parvin Etesami.
24 | November	Würde und Lebensqualität · Sohrab Sepehri.

Schreiben Sie VISTA

info@vista-magazine.de
Allgemeine Fragen oder kulturelle Erinnerungen, ohne private Patientendaten. Die Leserfrage auf dieser Seite ist ein redaktionell erfundenes Beispiel.

APH-SERVICE | EIGENWERBUNG

Ein klares Gespräch mit APH beginnen

Diese Seite stellt das Unternehmen vor und ist von der unabhängigen Redaktion getrennt.



Sprache
Vertrauen
Zusammenarbeit

KI-generierte Illustration · keine reale Reportageszene

APH Ambulantes Pflegezentrum Hamburg GmbH ist in Hamburg tätig. Fragen zu häuslicher Unterstützung oder möglichen beruflichen Wegen können an das Unternehmen gerichtet werden. Bedarf, Leistungsumfang, Beginn und Kosten müssen individuell geklärt werden.

Zwei Gesprächseinstiege

Patienten und Familien	Beschreiben Sie die benötigte Unterstützung und den gewünschten Zeitpunkt.
Beruflich Interessierte	Nennen Sie Qualifikation, Erfahrung und gewünschte Zusammenarbeit. Fragen Sie nach aktuellen Möglichkeiten.

Kontakt

Berner Chaussee 6
22175 Hamburg

Telefon: 040 2020 680 0
info@pflegezentrum-hamburg.de
pflegezentrum-hamburg.de

Vor der Übermittlung von Unterlagen

Fragen Sie nach einem sicheren Weg für Gesundheits- oder Bewerbungsdaten. Eine erste Kontaktanfrage benötigt keine sensiblen Einzelheiten.

Keine Garantie für sofortige Aufnahme, Kostenübernahme oder eine bestimmte freie Stelle. Bei Lebensgefahr rufen Sie 112.

Kontakt für Versorgung oder berufliche Anfragen

Quellen: S21 · vollständige Angaben auf Seite 59

FÜHRUNG | TEIL EINS

Gründen heißt Verantwortung übernehmen

Von Dr. Malek Mansour Sepahyar · Auftakt der Führungsreihe.

Von Dr. Malek Mansour Sepahyar · Reihe Gründung und Führung

Ein Pflegedienst besteht aus Verpflichtungen gegenüber Patienten, Mitarbeitenden und Vertragspartnern. Vor dem Gedanken an Wachstum klären wir Bedarf, Fähigkeiten und ein realistisches Leistungsgebiet.

Drei Grundlagen

Erstens: Leistungsart und professionelle sowie vertragliche Voraussetzungen verstehen. Zweitens: Team, Aufgaben und Vertretung realistisch planen. Drittens: Startkosten, laufende Kosten und tatsächliche Zahlungseingänge unterscheiden. Eine Rechnung ist noch kein Geld auf dem Konto.

Chancen und Schwierigkeiten

Nähe zu Menschen und die Entwicklung eines verlässlichen Teams machen die Aufgabe interessant. Personalengpässe, Wege und unvollständige Unterlagen erschweren sie. Wachstum muss auch an schwierigen Tagen eine verlässliche Qualität ermöglichen.

Einstieg für junge Menschen

Lernen und Berufserfahrung können erste Schritte sein. Ausgabe 19 vertieft Leistungsmodell und Einzugsgebiet.

Migration und KI im Blick

Mehrsprachige Teams können Verständigung erleichtern, wenn Wünsche individuell erfragt werden. KI kann bei allgemeinen Textentwürfen helfen. Ergebnisse brauchen Prüfung; ein allgemeines Werkzeug entscheidet nicht allein über Diagnose oder Medikation. Verantwortung bleibt bei Menschen.

Quellen: S3, S4, S7 · vollständige Angaben auf Seite 59

IMPRESSUM & QUELLEN

VISTA · Ausgabe 18

November 2026 | 60 Seiten einschließlich Umschlag

Herausgeber: Dr. Malek Mansour Sepahyar · VISTA Magazine
Berner Chaussee 6, 22175 Hamburg
Redaktion: Shadi Abolghasemi · Dr. Malek Mansour Sepahyar
Chefredaktion und verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Dr. Malek Mansour Sepahyar, Anschrift wie oben

Kontakt: www.vista-magazine.de · info@vista-magazine.de · +49 40 64505624
Ausgabe: № 18, November 2026 · 60 Seiten · zweimonatlich

Produktion dieser Ausgabe: Texte, Übersetzungen und Seitengestaltung mit KI-Unterstützung. Neue Innenbilder: KI-generierte Illustrationsfotos; keine realen Interviewpersonen. Titelbild und Markenbestandteile aus dem bereitgestellten VISTA-Muster. Das Interview ist fiktiv. Redaktionelle Beispiele und Managementvorschläge sind keine Fallberichte.

S1 · Bundesagentur für Arbeit
Tag der Pflege: Jede fünfte Pflegekraft hat ausländische Staatsangehörigkeit · 08.05.2026
https://www.arbeitsagentur.de/presse/2026-16-tag-der-pflege-jede-fuenfte-pflegekraft-hat-auslaendische-staatsangehoerigkeit

S3 · Gesetze im Internet
§ 71 SGB XI: Pflegeeinrichtungen · Abruf 08.10.2026
https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_11/__71.html

S4 · Gesetze im Internet
§ 72 SGB XI: Zulassung zur Pflege durch Versorgungsvertrag · Abruf 08.10.2026
https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_11/__72.html

S6 · World Health Organization
Ethics and governance of AI for health: guidance on large multi-modal models; begleitende Mitteilung · 18.01.2024
https://www.who.int/news/item/18-01-2024-who-releases-ai-ethics-and-governance-guidance-for-large-multi-modal-models

S7 · Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik
Generative KI-Modelle: Chancen und Risiken · Abruf 08.10.2026
https://www.bsi.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/BSI/KI/Generative_KI-Modelle.pdf?__blob=publicationFile&v=7

S10 · Bundesministerium für Gesundheit
Pflegefachperson: Ausbildung und berufliche Wege · Stand 14.02.2025; Abruf 08.10.2026
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/gesundheitswesen/gesundheitsberufe/pflegefachperson

S11 · Bundesministerium für Gesundheit
Pflegeberatung · Stand 14.09.2026; Abruf 08.10.2026
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege/pflegeberatung

S12 · gesund.bund.de · BMG
Ernährung und Bewegung im Alter · Abruf 08.10.2026
https://gesund.bund.de/ernaehrung-und-bewegung-im-alter

S13 · gesund.bund.de · BMG
Stürze bei älteren Menschen · Abruf 08.10.2026
https://gesund.bund.de/stuerze-aeltere-menschen

S14 · gesund.bund.de · BMG
Mit Arzneimitteln richtig umgehen · Abruf 08.10.2026
https://gesund.bund.de/arzneimittel-umgang

S15 · gesund.bund.de · BMG
Alzheimer-Demenz: Symptome und Behandlung · Abruf 08.10.2026
https://gesund.bund.de/alzheimer-demenz

S16 · gesund.bund.de · BMG
Notfallnummern und akutmedizinische Orientierung · Abruf 08.10.2026
https://gesund.bund.de/notfallnummern

S17 · Bundesministerium für Gesundheit
Entlassmanagement · Abruf 08.10.2026
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/e/entlassmanagement

S18 · KBV
Bundeseinheitlicher Medikationsplan · Abruf 08.10.2026
https://www.kbv.de/praxis/verordnungen/arzneimittel/medikationsplan

S19 · Freie und Hansestadt Hamburg
Pflegestützpunkte in Hamburg · Abruf 08.10.2026
https://www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/sozialbehoerde/themen/pflege/beratung/pflegestuetzpunkte/pflegestuetzpunkte-hamburg-85942

S20 · Hafis · gemeinfreies Original
Ghasel: Josef kehrt nach Kanaan zurück; deutsche Übertragung: VISTA Redaktion · Originaltext / Abruf 08.10.2026
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh255

S21 · APH Ambulantes Pflegezentrum Hamburg GmbH
Kontakt und Unternehmensdarstellung · Abruf 08.10.2026
https://pflegezentrum-hamburg.de/kontakt/

Redaktionsschluss und Quellenprüfung: 8. Oktober 2026. Zahlen werden mit ihrem Bezugsjahr genannt. Die Angaben informieren allgemein und ersetzen keine individuelle medizinische, rechtliche oder betriebliche Prüfung. Auflösung der Rätsel: Ausgabe 19, Januar 2027. Nächster Teil der Gründungsreihe: Leistungsmodell und Bedarf im Einzugsgebiet.



ویستا؛ سلامت، زندگی، فرهنگ

زندگی سالم، ایمن و آرام در خانه

همراه شما در خانه، خانواده و زندگی روزمره

.Gesundheit. Leben. Kultur

www.vista-magazine.de
info@vista-magazine.de · +49 40 64505624

اینستاگرام ویستا

وب‌سایت ویستا

نسخهٔ دیجیتال

شمارهٔ ۱۹، ژانویهٔ ۲۰۲۷: زمستان سالم و پاسخ جدول‌ها