

## Kurz InFormiert

- \* **BZgA: Risiken von elektrischen Zigaretten nicht unterschätzen**
- \* **Lebensmittel im Ampel-Check**
- \* **Belastung der Patienten muss ein Ende haben**

## Wissenswertes

- \* **Demenz: Angehörige sollten sich frühzeitig damit auseinandersetzen**
- \* **Impfung gegen Herpes Zoster schützt vor Nervenschmerzen**
- \* **Ambulante Pflege im Überblick – aktuell**





Ihr Sanitätshaus mit der ganzen Vielfalt der Hilfsmittelversorgung für...

**REHA-TECHNIK**

**HOMECARE**

**MEDIZINTECHNIK**

**MOBILITÄT & ORTHOPÄDIE**

**ALLTAGSHILFEN**

**PFLEGEHILFSMITTEL**

Wir verbessern Lebensqualität und sorgen für ein barrierefreies wie selbst bestimmtes Leben. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir gerne behilflich.



# reha team West

Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 14 · **41061 Mönchengladbach**

Erfstraße 41 · **41238 Mönchengladbach-Giesenkirchen**

Außerdem in Krefeld · Viersen · Kempen · Düsseldorf · Grevenbroich · Jüchen · Duisburg

**Zentralruf 08 00 / 009 14 20 · [www.rtwest.de](http://www.rtwest.de)**

Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980
Redaktion, Layout, Grafik: pflege plus® GmbH Dahlener Straße 119 - 125 41239 Mönchengladbach & TEXTDOC Inh. B. Stuckenberg Telefon: 02156 - 9152460 Fax: 02156 - 9152462 Mail: redaktion@text-doc.com
Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg
Erscheinungsweise: 4 x jährlich
Herstellung / Druck: pflege plus® auf Canon IR advance
Auflage: 4000
Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, Korschenbroich
Die Redaktion übernimmt für unverlangt eingesendete Bilder und Manuskripte keine Gewähr. Die Redaktion behält sich das Recht vor, die veröffentlichten Beiträge auch elektronisch zu verbreiten. Mit Namen gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Meinung der Redaktion identisch sein muss. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Herstellung von fototechnischen Vervielfältigungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und unter genauer Quellenangabe gestattet. © 2008 pflege plus® GmbH. ™pflege plus® und das pflege plus® Logo sind eingetragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mönchengladbach.
<b>HINWEIS:</b> Wir haben uns um korrekte Informationen bemüht. Diese ersetzen jedoch nicht den Rat oder die Behandlung eines Arztes, Therapeuten oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. pflege plus® lehnt jede Verantwortung für Schäden oder Verletzungen ab, die direkt oder indirekt durch die Anwendung von im InForm Magazin dargestellten Übungen, Therapien und / oder Behandlungsmethoden entstehen können. Es wird ausdrücklich bei Auftreten von Krankheitssymptomen und gesundheitlichen Beschwerden vor einer Selbstbehandlung auf der Grundlage der Inhalte des InForm Magazins ohne weitere ärztliche Konsultation gewarnt.

<b>Inhalt &amp; Impressum</b>	<b>3</b>
<b>Vorwort</b>	
Achim R. Zweedijk, pflege plus®	<b>4</b>
<b>Kurz InFormiert</b>	
* BZgA: Risiken von elektrischen Zigaretten nicht unterschätzen	<b>5</b>
* foodwatch: Lebensmittel im Ampel-Check	
* Amazons Paketmysterium	<b>6</b>
* VdK: Belastung der Patienten muss ein Ende haben	<b>7</b>
* Wiederbelebung: BZgA-Infokarte zeigt, wie einfach es geht	
<b>Wissenswertes</b>	
* Demenz: Angehörige sollten sich frühzeitig damit auseinandersetzen	<b>8</b>
* Herzinfarkt bei Frauen: Wie erhöhen Frauen ihren Schutz?	<b>10</b>
* Impfung gegen Herpes Zoster schützt vor Nervenschmerzen	<b>12</b>
<b>Pflegefibel</b>	
* Ambulante Pflege im Überblick 2018	<b>13</b>
© pflege plus®	
<b>Titelfoto:</b>	
Pixabay	



### *Liebe Leserinnen und Leser,*

willkommen zur Frühjahrsausgabe der InForm. Die ersten warmen Sonnenscheintage durften wir bereits genießen. Ein Vorgeschmack auf den Sommer, der uns sicher wieder mit Hitzerekorden überraschen wird, so scheint es.

In dieser Ausgabe finden sich diesmal allerdings keine typischen Frühjahrsthemen, sondern Tipps und Informationen zu gesundheitlichen Gefahren unterschiedlicher Bereiche.

Der Genuss von E-Zigaretten birgt ähnliche Risiken wie der „normaler“ Zigaretten. Es handelt sich bei ihnen nicht um harmlose Lifestyleprodukte, obwohl es so scheint und besonders Jugendliche anspricht. Ein Beitrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung vermittelt anschaulich die Hintergründe und warnt vor den Folgen des Konsums.

Ein weiteres Thema der Rubrik „Kurz InFormiert“ behandelt die Lebensmittelkennzeichnung mittels Lebensmittel-Ampel beziehungsweise dem sogenannten Nutri-Score. Der Verein „foodwatch e.V.“ mit Sitz in Berlin setzt sich seit 2002 mit Ver-

braucherrechten und Lebensmittelqualität auseinander und zeigt anschaulich die Vorteile der Lebensmittelkennzeichnung, mittels derer die Verbraucherinnen und Verbraucher direkt erkennen können, welches Produkt ausgewogener ist. Die Nährwerte von Zucker, Fett etc. können somit verglichen werden und die Unterschiede innerhalb derselben Lebensmittelgruppen sind teilweise frappierend. In Frankreich und Belgien werden Lebensmittel bereits mit dem Nutri-Score gekennzeichnet. In Deutschland haben die Hersteller Danone und Iglo dieses Jahr angefangen, ihre Produkte freiwillig mit dem Nutri-Score zu versehen.

In Deutschland leben derzeit etwa 1,7 Millionen an Demenz erkrankte Menschen. Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erkranken täglich 100 Menschen neu. Man rechnet mit 3 Millionen Betroffenen bis zum Jahr 2050.

Aktuell werden zwei Drittel der Erkrankten von Angehörigen gepflegt und betreut. Sich frühzeitig mit dem Krankheitsbild auseinander zu setzen ist daher enorm wichtig. Hilfestellungen und Anregungen dazu liefert in dieser Ausgabe der Beitrag der „Neurologen und Psychiater im Netz“, einer Gemeinschaft von Berufsverbänden und Fachgesellschaften für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie aus Deutschland und der Schweiz.

*Es grüßt Sie herzlich  
Ihr Achim R. Zweedijk*



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



### **Unsere Pflege - Ihr Plus**

pflege plus®  
Pflegedienst und mehr...  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

#### *Beratungsstellen:*

Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844



### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung warnt: Risiken von elektrischen Zigaretten nicht unterschätzen!**

Köln. Vor dem Hintergrund der Einführung neuer nikotinhaltiger E-Produkte in den deutschen Markt warnt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) vor den Risiken des Konsums dieser Produkte, insbesondere für Jugendliche.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erklärt: „Die Inhalation des Dampfs nikotinhaltiger E-Produkte birgt einerseits das Risiko der Entwicklung einer Abhängigkeit von Nikotin, andererseits belastet Nikotin als Zellgift den Körper nachhaltig und schafft erhebliche gesundheitliche Risiken, vor allem für das Herzkreislauf-System. Darüber hinaus steht Nikotin im Verdacht, die Entstehung und das Wachstum von Krebszellen zu fördern. Vom Konsum nikotinhaltiger E-Produkte ist daher unbedingt ab-

zuraten. Diese gehören aufgrund des hohen Abhängigkeitspotenzials von Nikotin vor allem nicht in die Hände von Kindern und Jugendlichen.“

Die süßen Aromen der nikotinhaltenen Liquids der E-Zigaretten in Geschmacksrichtungen wie Mango, Bubble Gum oder Cola können den Eindruck vermitteln, es handle sich dabei um harmlose Lifestyle-Produkte. In Deutschland ist Minderjährigen der Konsum von E-Zigaretten gemäß Jugendschutzgesetz (§10 JuschG) grundsätzlich verboten. Dennoch zeigen Studienergebnisse der BZgA aus dem Jahr 2016, dass rund 13 Prozent der 12- bis 17-Jährigen in ihrem Leben schon einmal E-Zigaretten ausprobiert haben. Von einem Konsum in den vergangenen 30 Tagen berichten 4,2 Prozent der befragten Jugendlichen.

„Eine von der BZgA initiierte Studie konnte belegen, dass Jugendliche, die E-Zigaretten konsumieren, eher dazu neigen, mit dem Rauchen von Tabakzigaretten zu beginnen. Aktuell liegt die Raucherquote bei Jugendlichen bundesweit auf dem historischen Tiefstand von 7,4 Prozent. Diesen Präventionserfolg gilt es vor dem Hintergrund und den Versuchen der stets neuen Nikotin-Produkte im Markt nicht zu gefährden“, betont Dr. Thaiss.

Die BZgA informiert Jugendliche unter [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info) und Erwachsene unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) über die Risiken des Rauchens und des Konsums von E-Produkten.

*Quelle: BZgA*

*Foto: Pixabay*

### **foodwatch-Vergleichstest: Lebensmittel im Ampel-Check**

Eine Tiefkühlpizza ist eine Tiefkühlpizza, ein Erdbeerjoghurt ein Erdbeerjoghurt? Weit gefehlt. Auf den ersten Blick ähnliche Lebensmittel weisen tatsächlich oft große Unterschiede bei Nährwerten wie Zucker, Fett und Co. auf. Das entlarvt ein foodwatch-Vergleichstest mit dem „Nutri-Score“, der französischen Lebensmittelampel. Verbraucherinnen und Verbraucher können mit der Kennzeichnung direkt auf der Packungsvorderseite erkennen, welches Produkt ausgewogener ist. In Frankreich und Belgien werden Lebensmittel bereits mit dem Nutri-Score gekennzeichnet, Spanien will nachziehen. In Deutschland haben die Hersteller Danone und Iglo dieses Jahr angefangen, ihre Produkte freiwillig mit dem Nutri-Score zu versehen. Bundesernährungsministerin Julia Klöckner wehrt sich allerdings bisher gegen die verbraucherfreundliche Ampelkennzeichnung. foodwatch fordert Frau Klöckner auf, ihren Widerstand aufzugeben. foodwatch-Expertin Luise Molling: „Mit der französischen Nährwertampel Nutri-Score können Verbraucherinnen und Verbraucher verarbeitete Lebensmittel wie Frühstücksflocken und Tiefkühlpizzen auf einen Blick miteinander vergleichen – was nachweislich zu einem gesünderen Kaufverhalten führt. Wenn es Frau Klöckner ernst meint mit ihren Beteuerungen, die gesunde Wahl zur



einfachen Wahl machen zu wollen, muss die Ministerin sich umgehend für die Einführung des Nutri-Scores in Deutschland und der EU stark machen.“

In unserem Dossier erfahren Sie, wie der Nutri-Score funktioniert und warum die französische Ampel ein wirksames Instrument gegen Fehlernährung ist. Außerdem verrät der „Vater“ des Nutri-Score, der französische Ernährungswissenschaftler Serge Hercberg, warum das Modell keine Lebensmittel verbietet und welche Menschen besonders von einer verständlichen Nährwertkennzeichnung profitieren.

Quelle/ Foto: foodwatch

### **Amazons Paket-Mysterium: Anonyme Warensendungen mit „betrügerischem“ Hintergrund verwirren Kunden**

Pakete von Amazon irritieren immer mehr Kunden. Weder haben sie etwas bestellt, noch wurden sie von Freunden oder Verwandten beschenkt, noch handelt es sich um Fehlläufer. Einen Hinweis auf den Absender gibt es nicht: obwohl in den Sendungen auch mal ein Fernglas oder ein neues Smartphone für rund 200 Euro liegt. Amazon selbst spricht

von „betrügerischen Methoden“. Empfänger dürfen die Produkte behalten.

Gefühlsschwankungen per Paket. Erstaunen löste bei Hauke Hering (Name geändert) der Inhalt der Verpackung mit Amazon-Logo aus: ein nagelneues 5,6-Zoll-Smartphone von Huawei, Preis rund 200 Euro. Noch seltsamer: Es lagen weder ein Liefer- noch ein Bestellschein bei, geschweige denn eine Rechnung. Sofort fürchtete der Düsseldorfer Angestellte, Hacker hätten die Bestellung über seinen Amazon-Account ausgelöst, er solle das Handy bezahlen. Doch Abbuchungen von seinem Konto gab es zu seiner Erleichterung nicht. Geradezu glücklich machte ihn schließlich eine Nachfrage bei Amazon. Dort gab es zwar keine Aufklärung zum kuriosen Paket, wohl aber die Ansage: Hering dürfe das Smartphone behalten. Verrückt!

Und Hauke Hering ist kein Einzelfall. Im Internet präsentieren mittlerweile diverse Amazon-Kunden den Inhalt aus unverlangten Paketen, die bis zu sechsmal innerhalb einer Woche eingetrudelt seien. Das Arsenal umfasst Handy-Hülle und iPhone-Kabel, Mausefalle und Sexspielzeug oder auch Fernglas und Überwachungskamera. Gleich elfmal, so berichtete es der WDR im Januar, sei ein Solinger Adressat wider Willen gewesen. Mittlerweile versuche er per Gericht, den Konzern zu verpflichten, ihm künftig keins dieser Pakete mehr zu schicken. In erster Instanz sei sein Vorhaben gescheitert.

Genauso wie der Versuch, die



Hintergründe des Paket-Mysteriums aufzuhellen. So kursieren bislang lediglich Spekulationen, die die Amazon Pressestelle weder bestätigen noch verwerfen mag. Klar ist nur: Die Pakete kommen nicht von Amazon selbst, sondern über den separaten Marketplace, auf dem sich tausende Händler tummeln. Eine der Vermutungen: Händler aus Fernost eröffnen einen Zweit-Account bei Amazon unter den Namen der Adressaten. Darüber wickeln sie dann den Verkauf von Artikeln ab. Ihr Vorteil: Die Artikel stiegen so im angezeigten Verkaufs-Ranking von Amazon. Obendrein seien positive Bewertungen des Artikels oder Shops möglich. Oder Händler leeren angeblich so kostengünstig ihr gemietetes Lager bei Amazon. Statt Unverkauftes teuer wieder gen China zu verschiffen, schicken sie es einfach wahllos an willkürlich ausgespickte Adressen in Deutschland. Haken nur: Diese Maschen mögen auf Billigartikel passen, kaum aber auf gut verkaufte, teure Smartphones, die bereits über 500mal bewertet wurden.

Amazon selbst spricht sybillisch von „betrügerischen Methoden“ und Richtlinien-Verstößen. „Weder Namen noch Adressen“ hätten die „Verkäufer“ von Amazon erhalten. Im Gegen-

teil: Der Branchenprimus droht den Absendern mit Sperre, Zurrückhaltung von Zahlungen und Einleitung rechtlicher Schritte. Strafen, die Empfängern der Pakete ausdrücklich nicht drohen. Rechtlich, so die Verbraucherzentrale, haben sie nichts zu befürchten. Juristisch gilt: Wer unverlangt Pakete von Händlern erhält, muss sie nicht aufbewahren. Nutzen - Verschenken - Entsorgen, so lautet der Dreiklang der erlaubten Möglichkeiten. Es gibt nicht mal die Pflicht, den Absender zu kontaktieren, falls ein Herkunftsnachweis im Paket stecken sollte. Auch eine beiliegende Rechnung muss selbstverständlich nicht bezahlt werden. Den einzigen Wermutstropfen mag mancher verschmerzen: Auf so unverhofft ins Haus geflatterte Produkte verweigert Amazon die zweijährige Gewährleistung.

*Quelle: Verbraucherzentrale NRW  
Foto: Pixabay*

### **VdK: Belastung der Patienten muss ein Ende haben!**

Laut einem Exklusiv-Bericht des Tagesspiegels sind die Zuzahlungen für Patienten deutlich angestiegen. In nur zwei Jahren haben sich die Zuzahlungen für Heilmittel um über 18 Prozent erhöht. Am stärksten erhöhte sich die Belastung bei den sogenannten Heil- und Hilfsmitteln. Verena Bentele, Präsidentin des Sozialverbands VdK Deutschland, kommentiert dies wie folgt: „Es darf nicht sein, dass Versi-

cherte durch immer mehr Zuzahlungen an die Grenze der Belastungsfähigkeit gebracht werden. Es sind aber nicht nur die Zuzahlungen, die Patienten belasten. Hinzu kommen noch hohe Aufzahlungen für Hilfsmittel, Arzneimittel, die komplett selbst bezahlt werden müssen, und hohe Kosten für Zahnersatz.

Diese Entwicklung macht Menschen mit geringem Einkommen, vor allem Älteren und chronisch Kranken, zu schaffen. Sie sind mit Zuzahlungen, Aufzahlungen und Aufwendungen für Leistungen, die aus dem Leistungskatalog der Kassen gefallen sind, überproportional belastet. Viele Medikamente wie Schmerzmittel, Salben oder Kreislauftropfen werden zwar teils vom Arzt verschrieben, müssen aber aus eigener Tasche bezahlt werden. Für gute Hilfsmittel wie Inkontinenzwindeln oder Hörgeräte müssen Versicherte hohe Eigenanteile leisten. Wer das Arzneimittel zum Festbetrag nicht trägt, zahlt die Differenz selbst. Diese Eigenanteile sind selbst für Menschen mit einer chronischen Erkrankung nicht begrenzt. Die Ausgaben für ein neues Hörgerät oder für Zahnersatz sprengen bei vielen älteren Menschen das Budget, so dass viele auf solche wichtigen Anschaffungen verzichten. Die Belastung der Patienten muss ein Ende haben. Gesundheit muss für alle Menschen bezahlbar sein. Die Gesundheitspolitik muss deshalb Leistungsausgrenzungen sowie höhere Belastungen der Patienten durch Zuzahlungen verhindern.“

*Quelle: VdK*

### **Wiederbelebung: Neue BZgA-Infokarte zeigt, wie einfach es geht**

*Hausärztinnen und Hausärzte als Multiplikatoren besonders gefragt*

Köln. „Prüfen – Rufen – Drücken“: Wie eine Laienreanimation ablaufen sollte, zeigt eine neue Infokarte für die Brieftasche, die kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bestellt werden kann. Mit dieser Kurz-Anleitung im praktischen Scheckkartenformat will das bei der BZgA angesiedelte Nationale Aktionsbündnis Wiederbelebung (NAWIB) auf die Bedeutung der Laienreanimation aufmerksam machen.

Aktuell erleiden hierzulande mehr als 50.000 Menschen pro Jahr einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. Doch nur in 42 Prozent der Fälle beginnen Laien vor dem Eintreffen des Rettungsdienstes mit Wiederbelebungsmaßnahmen – dabei können diese die Überlebenschancen bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand verdoppeln bis verdreifachen.

Wichtige Multiplikatoren wie Hausärztinnen und Hausärzte, aber auch sonstige am Thema interessierte Multiplikatoren, können bei der BZgA zudem kostenlose Aufsteller mit jeweils 30 Infokarten zum Thema „Wie funktioniert Wiederbelebung“ bestellen. Auf den Plastikkarten findet sich eine leicht verständliche Infografik, die die wichtigsten Handgriffe zur Wiederbelebung erläutert.

*Quelle: BZgA*

## Demenz: Angehörige sollten sich frühzeitig mit dem Krankheitsbild auseinandersetzen



In Deutschland leben nach Angaben der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. etwa zwei Drittel aller Demenzkranken in privaten Haushalten. Sie werden hier überwiegend von Angehörigen, Freunden und Nachbarn betreut und gepflegt – teilweise mit Unterstützung von professionellen oder ehrenamtlichen Helfern. Demenzerkrankungen bringen Gedächtnisstörungen sowie weitere Einschränkungen kognitiver Fähigkeiten mit sich. Sie gehen in vielen Fällen auch mit Änderungen im Gefühlsleben und im Sozialverhalten einher, was bei manchen Erkrankungsformen sogar zu Beginn im Vordergrund stehen kann.

Für eine würdevolle Begleitung braucht es Wissen über die Erkrankung, um das Verhalten der Betroffenen und die eigenen Reaktionen darauf besser verstehen

zu können. So kommt es beispielsweise im Erkrankungsverlauf oft zu gereiztem bis hin zu aggressivem Verhalten bei Erkrankten. Auch Unruhe oder Rastlosigkeit können für die Betroffenen sowie für die Bezugspersonen besonders belastende Situationen und schwierige Herausforderungen darstellen. All solche Verhaltens-

symptome können reduziert werden, indem das Lebensumfeld stärker auf die Leistungsfähigkeit und Alltagskompetenz des Patienten ausgerichtet wird. „Demenzkranken leiden oftmals unter einer gestörten zeitlichen und räumlichen Orientierung und unter einer eingeschränkten Sinnesempfindung. Fehlinterpretationen der Umwelt und des Umfeldes können dann Auslöser für Unruhe- und Erregungszustände, weil sie Ängste und Verunsicherung hervorrufen“, berichtet Prof. Dr. med. Frank Jessen von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN), die ihren Sitz in Berlin hat. Nervöses oder aggressives Verhalten kann als Folge von Veränderungen des Tagesablaufs oder auch einer unangepassten, missverständlichen Interaktion mit dem Erkrankten sein. „Um Gefühle von Angst, Hilflos-

An advertisement for 'pflege plus GmbH'. It features a large group of diverse people, mostly in dark blue vests over light-colored shirts, posing with their arms raised in a celebratory gesture. In the foreground, a light blue van is parked, with two people sitting on its hood. The van has the company logo and phone numbers on its side. The background is a dark blue gradient. The text 'Immer für Sie da!' is written in red and white at the top left, and 'pflege plus® GmbH' is in white and blue at the top center. The phone numbers '02166 130980' and '0177 8180011' are displayed in large white digits at the bottom left. The van's license plate reads 'MG PP 88'.

**Immer für Sie da!**  
**pflege plus® GmbH**

02166 130980  
0177 8180011

MG PP 88

sigkeit oder Verunsicherung bei Erkrankten zu vermeiden, ist es wichtig, dass das Umfeld lernt, die Leistungseinschränkungen des Kranken richtig einzuschätzen. Dadurch kann sich die Beziehung zwischen dem Kranken und seinen Bezugspersonen entscheidend verbessern. Angehörige sollten sich am besten frühzeitig mit dem Krankheitsbild und dessen Folgen auseinandersetzen“, rät der Experte. Angehörige von Demenzpatienten werden heutzutage wenn möglich in Therapiekonzepte eingebunden. Im Zentrum steht dabei der Versuch, eine würdevolle und liebevolle Beziehung zwischen dem Kranken und seinen Angehörigen aufzubauen.

### **Mit einfachen Hilfestellungen die Orientierung erleichtern**

Neben der Angehörigenarbeit gibt es weitere spezielle - so genannte psychosoziale Maßnahmen - die dazu beitragen, problematische Verhaltenssymptome bei Demenzkranken zu reduzieren. So versucht die Milieuthherapie, angepasst an das Erkrankungsstadium des Patienten, seine Wahrnehmung und Orientierung zu erleichtern. „Durch eine

barrierefreie, stressarme Umgebung sowie dem Einhalten eines gewohnten, geregelten Tagesablaufs kann das Wohlbefinden von Erkrankten gefördert werden. Ganz einfache Maßnahmen, wie Hinweisschilder, gute Beleuchtung sowie offene Räumlichkeiten erleichtern die Orientierung und beugen Verunsicherung vor“, berichtet Prof. Jessen. Die Wohnumgebung sollte gleichzeitig aber auch eine stimulierende Wirkung mit sich bringen, um die Patienten zu aktivieren. Diese kann beispielsweise durch Hintergrundmusik in einem Raum geschaffen werden. Auch Räume, die Erkrankte gefahrlos nutzen können, um ihrem Bewegungsdrang nachzukommen sind wichtig.

### **Stärken und Vorlieben des Erkrankten ansprechen**

Grundsätzlich ist es hilfreich, Erkrankte beim Erhalt ihrer Persönlichkeit zu unterstützen, denn sie ist durch den Krankheitsprozess gefährdet. Trotz der Gedächtnisstörungen finden sich Erkrankte in der Welt ihrer Erinnerungen oft noch lange zurecht. „Um einem Identitätsverlust gegenzusteuern, kann man Betroffene

mit Dingen anregen, die ihre persönlichen Interessen und Fähigkeiten ansprechen. Menschen mit Demenz freuen sich über Aktivitäten und Unternehmungen, die ihnen noch möglichst selbstständig gelingen. Kleine Erfolgserlebnisse wecken Kompetenzgefühle können auch ein Stück weit Sicherheit geben“, erklärt Prof. Jessen. Angehörige kennen die Lebensgeschichte ihres demenzkranken Familienmitglieds in der Regel am besten. Sie können dieses Wissen nutzen, um den Umgang miteinander und auch gemeinsame Aktivitäten möglichst positiv zu gestalten.

Eine Demenz bezeichnet den Verlust verschiedener kognitiver und sozialer Fähigkeiten. Sie ist vor allem durch eine Beeinträchtigung des Gedächtnisses und des Denkvermögens gekennzeichnet, daneben sind aber auch die Sprache, die Orientierung und das Urteilsvermögen betroffen. Etwa zwei Drittel aller Demenz-Fälle sind auf eine neurodegenerative Erkrankung des Gehirns zurückzuführen, die als Alzheimer-Krankheit bezeichnet wird.

Quelle: [www.psychiater-im-netz.org](http://www.psychiater-im-netz.org)

Foto: Pixabay



Seidenstraße 7  
47877 Willich

Fest: 0 21 56 - 91 52 46 4  
Fax: 0 21 56 - 91 52 46 2  
Mobil: 0 17 4 - 37 38 157  
E-Mail: [info@text-doc.com](mailto:info@text-doc.com)

[www.text-doc.com](http://www.text-doc.com)

- Texte für Printmedien und Internet
- Redaktion, Textkorrektur
- PR-Beratung, Konzepterstellung
- Flyer, Broschüren, Visitenkarten
- Korrespondenz
- Zielgruppenorientierte PR
- Kreativität zu fairen Preisen
- PC-Wartung, -Instandsetzung
- Installation, Konfiguration, Update
- LAN, W-LAN, DSL, Internet

## BEERDIGUNGSINSTITUT RENNERS G. HACKEN

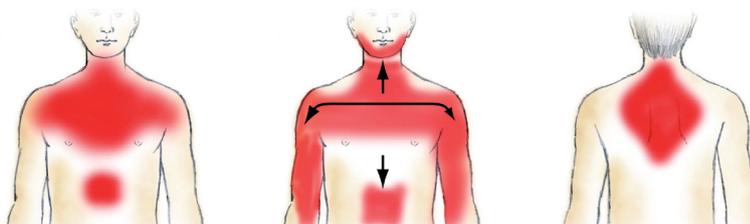
Hans-Gerd Hacken  
Geschäftsführer

Erd-, Feuer- und Urnenseebestattungen · Überführungen von und zu jedem Ort  
Bestattungsvorsorge · Beratung · Hausbesuche · Eigener Abschiedsraum  
Erledigung sämtlicher Formalitäten · Tag und Nacht dienstbereit

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach  
Telefon 0 21 61 - 66 28 24 und 66 14 10 · Telefax 0 21 61 - 66 54 12  
[www.bestattungen-renners.de](http://www.bestattungen-renners.de) · [info@bestattungen-renners.de](mailto:info@bestattungen-renners.de)

# Herzinfarkt bei Frauen: Wie erhöhen Frauen ihren Schutz vor dem Infarkt? Frauen sollten untypische Beschwerden und Risikofaktoren kennen

Wie erkenne ich den Herzinfarkt?



- schwere, länger als 5 Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer ausstrahlen können oder im Oberbauch lokalisiert sind
- zusätzlich: Übelkeit, Brechreiz, Angst
- Schwächegefühl (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit
- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß
- nächtliches Erwachen mit Schmerzen im Brustkorb ist ein besonderes Alarmzeichen
- ausgeprägte Atemnot

Achtung:

- Bei Frauen sind Atemnot, Übelkeit, Rückenschmerzen, Schmerzen im Oberbauch, Brechreiz und Erbrechen häufiger als bei Männern alleinige Alarmzeichen.
- Wenn Brustschmerzen bei *minimaler Belastung* oder *in Ruhe auftreten* (instabile Angina pectoris), muss genauso schnell wie beim Herzinfarkt gehandelt werden.

Dann sofort den Rettungswagen rufen: 112  
www.herzstiftung.de

## Herzinfarkt: Untypische Beschwerden bei Frauen häufiger

Erleiden Frauen einen Herzinfarkt, ist die Verzögerungszeit bis zum Anruf bei der Rettungsstelle (112) mit durchschnittlich 108 Minuten (80 bei Männern) besonders lang. Grund für die Verzögerung, die beim Herzinfarkt lebensbedrohlich sein kann, sind untypische Beschwerden. Beim Herzinfarkt treten bei rund 80 % der Männer und Frauen Beschwerden im Brustkorb auf, die bei rund 50-60 % in den linken Arm ausstrahlen. Frauen erleben weniger einen starken Schmerz im Brustkorb, sondern deutlich häufiger Druck oder ein Engegefühl in der Brust. Neben dem typischen Brustschmerz treten bei Frauen häufig untypische Symptome auf: Kurzatmigkeit, Rückenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch. „Bei Frauen macht sich der typische Brustschmerz häufig weniger heftig bemerkbar. So schieben sich die untypischen Beschwerden in den Vordergrund: der Verdacht auf Herzinfarkt stellt sich nicht ein und die Dringlichkeit, die 112 anzurufen, entfällt“, erläutert Prof. Tiefenbacher. Frauen sollten bei Verdacht auf einen Herzinfarkt sofort den Rettungswagen (112) rufen.

Frankfurt a. M. Immer noch sehen viele Menschen den Herzinfarkt als „Männerproblem“, so dass auch viele Frauen gesundheitliche Risiken eher dem Krebs zuschreiben und nicht glauben, dass auch sie herzkrank werden können. Nicht aber Krebs, sondern Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Frauen in Deutschland die führende Todesursache. Bei Betrachtung der Herzkrankheiten in der Summe sterben daran mehr Frauen als Männer (2014: 110.915 Frauen gegenüber 97.061 Männern). Allerdings erliegen mehr Männern dem Herzinfarkt (27.188 Männer/20.993 Frauen). „Aber der Herzinfarkt bei Frauen bringt besondere Probleme mit sich. Für Frauen gibt es bestimmte Fak-

toren, die sie und ihr Arzt besonders im Blick haben sollten, weil diese die koronare Herzkrankheit (KHK), die dem Herzinfarkt immer vorausgeht, begünstigen: Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes“, betont Prof. Dr. med. Christiane Tiefenbacher vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Kardiologin am Marien-Hospital Wesel. Worauf Frauen für einen besseren Schutz vor Herzinfarkt ([www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html](http://www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html)) besonders achten sollten, erläutert der Herzstiftungs-Ratgeber „Herz in Gefahr“, der kostenfrei unter [www.herzstiftung.de/khk-sonderband.html](http://www.herzstiftung.de/khk-sonderband.html) oder per Tel. unter 069 955128400 angefordert werden kann.

### **Auf welche Risikofaktoren sollten Frauen besonders achten?**

Für Frauen gelten die gleichen Risikofaktoren wie für Männer, die konsequent zu behandeln sind: Rauchen, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Psychosoziale Faktoren (z. B. Doppelbelastung durch Beruf und Familie). Bis zu den Wechseljahren sind Frauen allerdings wegen der Geschlechtshormone (Östrogene) relativ gut gegen eine Verengung der Herzkranzgefäße (Arteriosklerose) und damit vor dem Herzinfarkt geschützt. Ausnahme: Frauen, die rauchen und die Pille nehmen, haben ein hohes Herzinfarktrisiko. Rauchen allein erhöht ihr Herzinfarktrisiko um das Sechsfache. Nach den Wechseljahren nimmt das Herzinfarktrisiko stark zu. Sorgfältig ist auf den Blutdruck zu achten, weil dieser bei Frauen nach der Menopause sehr schnell ansteigt. „Dies ist auch ein Grund dafür, dass bei Frauen mehr Schlaganfälle auftreten. Sehr wichtig ist eine regelmäßige Blutdruckkontrolle beim Arzt oder zu Hause mit dem Messgerät.“ Nicht empfohlen wird eine östrogenhaltige Ersatztherapie für Frauen nach den Wechseljahren, weil eine Hormontherapie das Risiko für Herzkreislauf-Komplikationen eher erhöht.

### **Besondere Vorsicht auch bei Übergewicht und Diabetes**

Wichtig zu wissen ist, dass Frauen ab einem Taillenumfang von 88 cm ein erhöhtes Herzinfarktrisiko haben, so dass zum Abnehmen geraten wird. Über-

gewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Diabetes treten bei Frauen häufig in Kombination auf und steigern somit das Herzinfarktrisiko. Die Häufigkeit von Diabetes nimmt z. B. mit Übergewicht und Bewegungsmangel zu. „Diabetikerinnen haben ein sechsfach erhöhtes Herzinfarktrisiko und sollten auf eine gute Blutzuckereinstellung achten“, rät Prof. Tiefenbacher.

Grundsätzlich gilt, dass alle Risikofaktoren zunächst durch einen konsequent gesunden Lebensstil (regelmäßige Ausdaueraktivitäten von 30 Minuten 5-mal pro Woche, Rauchverzicht, gesunde Ernährung und Normalgewicht) optimiert werden sollten. Reicht das nicht aus, wird eine medikamentöse Behandlung erforderlich.

Frauen wie Männer sollten ab dem 40. Lebensjahr Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin regelmäßig kontrollieren, ab dem 50. Lebensjahr halbjährlich. Bei genetischer Belastung kann die Kontrolle ab 40 zu spät sein, da Diabetes und Bluthochdruck sehr früh auftreten können.

Tipps und Infos zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einen Herzinfarkt-Risiko-Selbsttest erhalten Betroffene bei der Deutschen Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) oder per Tel. unter 069 955128-400.

Eine Darstellung der Herzinfarkt-Alarmzeichen ist erreichbar unter [www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html](http://www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html)

*Quelle: Deutsche Herzstiftung e.V.*

*Grafik: Deutsche Herzstiftung e.V.*



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



### **Unsere Pflege - Ihr Plus**

**pflege plus®**  
Pflegedienst und mehr...  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

#### *Beratungsstellen:*

Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844

# Impfung gegen Herpes Zoster schützt vor Nervenschmerzen

In Deutschland erkranken pro Jahr über 300.000 Personen an Herpes Zoster (Gürtelrose). Dabei handelt es sich um eine Reaktivierung des Varicella-zoster-Virus, mit dem sich Betroffene meist in der Kindheit angesteckt haben und das bei der Erstinfektion Windpocken verursacht. Bei der Gürtelrose tritt ein schmerzhafter Hautausschlag mit Nervenschmerzen auf, der einseitig auf ein bestimmtes Areal begrenzt ist - meist im Brust- und Lendenbereich. Das Erkrankungsrisiko für Herpes Zoster nimmt mit dem Alter zu. Altersabhängig in diesem Sinne ist auch das Risiko für schwere Verläufe und Komplikationen, wie das Auftreten von langfristigen Nervenschmerzen, der so genannten postherpetischen Neuralgie. „Die Varizella-Zoster-Viren, die sich nach einer Windpockenerkrankung in den Nervenzellen im Rückenmark einnisten, können wieder aktiv werden, wenn sie das Immunsystem überwinden. Mit steigendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems ab und auch verschiedene Grunderkrankungen schwächen das Immunsystem, wodurch die Anfälligkeit für Gürtelrose steigt“, berichtet Prof. Gereon Nelles vom Berufsverband Deutscher Nervenärzte (BVND) mit Sitz des Verbandes in Krefeld. „Im Erwachsenenalter kann durch Herpes Zoster eine akute Nervenentzündung mit erheblichen Schmerzen auftreten. Nach Abheilung des Zo-

sters kann eine äußerst schmerzhafte postherpetische Neuralgie bestehen bleiben, die in Einzelfällen sogar lebenslang überdauern kann.“ Eine Schutzimpfung ist als präventive Maßnahme ab 60 Jahren oder bei einer Grunderkrankung daher vorteilhaft.

## ***Zoster im Kopfbereich besonders problematisch***

Zoster-Erkrankungen im Bereich der Trigeminusäste an Kopf und Gesicht haben häufig akute Komplikationen. Diese Hirnnerven sind wichtig beim Riechen, Sehen, Hören, Schmecken, für das Gleichgewicht und für Sinneswahrnehmungen der Haut. Bei Zoster im Stirnbereich kann es zu einer schmerzhaften Entzündung der Gewebe in den Augenstrukturen kommen. Starke Augenschmerzen bis hin zum Verlust des Sehvermögens sind möglich. Zoster im Bereich des Ohres kann mit Schwindel, Hörminderung, Tinnitus und Schmerzen sowie einer Gesichtslähmung einhergehen. Sowohl die akute Gürtelrose als auch ihre Spätfolgen sind nur begrenzt behandelbar. Die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung einer postherpetischen Neuralgie kann durch eine frühzeitige antivirale Behandlung und durch umfassende Schmerztherapie bereits während der Erkrankung verringert werden. Eine einmal aufgetretene postherpetische Neuralgie ist schwer zu therapieren und kann eine erhebliche Minderung der Lebensqualität mit Einschränkungen bewirken“, betont Prof. Nelles. „Solche neuropathi-

schen Schmerzen kennzeichnen sich durch Brennen, einschließende Schmerzen und eine insgesamt gesteigerte Schmerzempfindlichkeit in diesem Gebiet. Eine gezielte Schmerztherapie ist dann absolut notwendig.“ Einige wenige Personen sind jedoch so stark in ihrer Lebensqualität eingeschränkt, dass sie Depressionen bekommen. Eine psychiatrische Behandlung ist in diesen Fällen angeraten.

## ***Impfung bei Senioren und bei Grunderkrankung empfohlen***

Seit Dezember 2018 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die Schutzimpfung gegen Herpes Zoster und sie wird seit März 2019 auf dieser Basis auch von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. „Weil Herpes Zoster eben vorwiegend bei immungeschwächten bzw. älteren Personen auftritt, richtet sich die Impfpflicht an alle Menschen ab 60 Jahren und bei erhöhter Gefährdung schon an Personen ab 50 Jahren“, ergänzt der Neurologe. Zum Kreis der Menschen, die sich ab 50 Jahren impfen lassen sollten, gehören z.B. Patienten mit HIV-Infektion, rheumatoider Arthritis, systemischem Lupus erythematoses, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung oder Asthma bronchiale, chronischer Niereninsuffizienz, Diabetes mellitus sowie immunsupprimierte Personen.

Quelle: [www.neurologen-im-netz.org](http://www.neurologen-im-netz.org)

# Ambulante Pflege im Überblick

## Pflegeversicherung:

Die Pflegeversicherung wurde zur finanziellen Vorsorge für das Risiko der Pflegebedürftigkeit eingeführt. Hierzulande sind alle krankenversicherungspflichtigen Personen pflegeversichert. Träger der Pflegeversicherung sind die Pflegekassen, die organisatorisch zu den gesetzlichen Krankenkassen gehören.

## Pflegebedürftigkeit:

Pflegebedürftig ist, wer einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung wegen, in Bezug auf die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen des täglichen Lebens, für mindestens sechs Monate in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedarf.

**Grundpflege** umfasst pflegerische Hilfen aus den Bereichen „Körperpflege, Ernährung und Mobilität“, hauswirtschaftliche Versorgung betrifft das Wohnumfeld.

**Behandlungspflege** umfasst alle vom Arzt zu verordnenden Pflegeleistungen. Die Kosten werden von den Krankenkassen getragen.

## Beantragung Pflegegrad:

Telefonisch oder online bei der zuständigen Pflegekasse (Krankenkasse) ein Antragsformular anfordern. Dieser Pflegeantrag enthält Fragen zur Person sowie Fragen nach dem Hilfebedarf (Körperpflege, Ernährung, Bewegung). Diesen ausfüllen, unterschreiben, zurücksenden. Ggf. Arzt, Pflegedienst, Betreuer o.ä. beratend hinzuziehen.

Die Pflegekasse beauftragt den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) mit der Prüfung der Pflegebedürftigkeit. Ein Begutachtungstermin wird vereinbart.

Der Gutachter des MDK erfasst die Aufwendungen für das Verichten der Pflege im Fall des Pflegebedürftigen und legt in einem Gutachten fest, welche Aufwendungen erforderlich bzw. anrechenbar sind. Die Pflegekasse stuft den Pflegebedürftigen gemäß Gutachten in einen Pflegegrad ein. Der Bescheid geht dem Antragsteller zu.

Vor dem Begutachtungstermin empfiehlt es sich, zu notieren, was zur Sprache kommen soll. Es ist sinnvoll, über einen Zeit-

raum von mindestens 14 Tagen alle Pflegetätigkeiten und die dafür benötigten Zeiten in einem Pflegetagebuch festzuhalten. Einige Kassen stellen diese zu Verfügung.

Man trifft die Wahl zwischen privater Pflege durch Angehörige oder einem Pflegedienst. Dieser erbringt sog. **Sachleistungen**, die körperbezogene Pflegemaßnahmen, pflegerische Betreuungsmaßnahmen und Hilfen bei der Haushaltsführung umfassen. Die Pflegekasse zahlt hier einen, im Vergleich zum Pflegegeld, höheren Betrag monatlich. Auch eine Kombination von Pflegegeld und Sachleistungen ist möglich. Sachleistungen können einzeln oder mittels einer Zeitpauschale beauftragt werden. Es wird die für den Patienten günstigste Variante gewählt.

## Betreuungs- und Entlassungsleistungen:

Diese Leistungen für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz sind jetzt Bestandteil der Pflegesachleistungen und werden pauschal mit 125 Euro vergütet und nicht mehr in Höhe von 104 und 208 Euro. Der Be-

## BEERDIGUNGSINSTITUT RENNERS G. HACKEN

Hans-Gerd Hacken  
Geschäftsführer

Erd-, Feuer- und Urnensebestattungen · Überführungen von und zu jedem Ort  
Bestattungsvorsorge · Beratung · Hausbesuche · Eigener Abschiedsraum  
Erledigung sämtlicher Formalitäten · Tag und Nacht dienstbereit

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach  
Telefon 0 21 61 - 66 28 24 und 66 14 10 · Telefax 0 21 61 - 66 54 12  
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de



Seidenstraße 7  
47877 Willich

Fest: 0 21 56 - 91 52 46 4  
Fax: 0 21 56 - 91 52 46 2  
Mobil: 0 17 4 - 37 38 157  
E-Mail: info@text-doc.com

www.text-doc.com

- Texte für Printmedien und Internet
- Redaktion, Textkorrektur
- PR-Beratung, Konzepterstellung
- Flyer, Broschüren, Visitenkarten
- Korrespondenz
- Zielgruppenorientierte PR
- Kreativität zu fairen Preisen
- PC-Wartung, -Instandsetzung
- Installation, Konfiguration, Update
- LAN, W-LAN, DSL, Internet

trag von 125 Euro kann nun auch für sämtliche Sachleistungen, mit Ausnahme der Körperpflege, verwendet werden. Außer bei Pflegegrad 1, hier kann der Entlastungsbetrag auch für Körperpflege verwendet werden.

### **Die neuen Pflegegrade:**

Der jeweilige Pflegebedarf wird seit 01.01.2017 in Pflegegrade 1 bis 5 eingeteilt. Der tägliche Zeitaufwand stellt dabei nur noch einen Teil der Begutachungskriterien dar. Generell liegt der Schwerpunkt auf der körperlichen und geistigen Selbständigkeit. Die Zuordnung erfolgt anhand eines Punktesystems, die Gewichtung in Prozent. Erst die Summe aller gewichteten Punkte ergibt die Punktzahl für die Bestimmung des Pflegegrades.

### **Pflegegrad 1**

Menschen mit geringer Beeinträchtigung der Selbständigkeit (12,5 – 26,5 Punkte)

Dieser Pflegegrad betrifft Menschen, die den Kriterien für die bisher geltende Pflegestufe 0 nicht entsprachen.

#### **Leistungen:**

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag.

### **Pflegegrad 2**

Erhebliche Beeinträchtigung der Selbständigkeit (27 – 47 Punkte)

#### **Leistungen:**

Pflegegeld: 316 Euro

Sachleistung: 689 Euro

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag

### **Pflegegrad 3**

Schwere Beeinträchtigung der Selbständigkeit (47,5 - 69,5 Punkte)

#### **Leistungen:**

Pflegegeld: 545 Euro

Sachleistung: 1.298 Euro

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag

### **Pflegegrad 4**

Schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit (70 – 89,5 Punkte)

#### **Leistungen:**

Pflegegeld: 728 Euro

Sachleistung: 1.612 Euro

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag

### **Pflegegrad 5**

Schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung (ab 90 Punkte)

#### **Leistungen:**

Pflegegeld: 901 Euro

Sachleistung: 1.995 Euro

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag

#### **Beratungsbesuche:**

Beratungsbesuche nach § 37.3, SGB XI stellen eine regelmäßige Hilfestellung und pflegfachliche Unterstützung der Pflegepersonen dar und dienen der Sicherung der Qualität häuslicher Pflege.

NEU: Alle Pflegebedürftigen mit Pflegegrad haben zweimal jährlich Anspruch auf Beratungsbesuche einer examinierten Pflegekraft.

#### **Verhinderungspflege:**

Wird jemand seit mehr als einem halben Jahr zu Hause gepflegt, besteht der Anspruch auf Verhinderungspflege, die zu Hause erfolgt. Gründe für diesen Einsatz sind etwa Krankheit oder Urlaub der Pflegeperson. Wird die Verhinderungspflege von bis zum zweiten Grad Verwandten übernommen, entspricht der Betrag dem Pflegegeld. Wird die Pflege von entfernten Angehörigen, Nachbarn oder einem professionellen Pflegedienst (Sachleistungen) übernommen, gilt für die Pflegegrade 2 bis 5, dass bis zu 1.612 Euro in Anspruch ge-

nommen werden können.

Grundsätzlich besteht sowohl auf Verhinderungspflege als auch auf Kurzzeitpflege ein Anspruch und beide können einmal im Jahr unabhängig voneinander beantragt werden. Der Zeitumfang wurde auf sechs Wochen (42 Tage) erweitert. Verhinderungspflege kann mit bis zu 50 % (806 Euro) des Leistungsbetrages aus noch nicht genutzter Kurzzeitpflege erhöht werden auf maximal 150% (2.418 Euro). Für bis zu sechs Wochen im Jahr erhalten Versicherte die Hälfte des Pflegegeldes. Es reicht aus, bei der zuständigen Pflegekasse einen Antrag auf Übernahme von Verhinderungspflege, auch „Ersatzpflege“ genannt, einzureichen. Außerdem ist es möglich, den Bewilligungszeitraum aufzuteilen und Ersatzpflege beispielsweise an mehreren Wochenenden zu nutzen. Eine frühzeitige Beantragung empfiehlt sich, damit die entsprechende Ersatzpflege pünktlich sichergestellt ist.

#### **Kurzzeitpflege:**

Die Höhe der Leistungen ist gleich, der Bewilligungszeitraum nicht. Hier besteht ein Anspruch für die Pflegegrade 2 bis 5, von bis zu acht Wochen kalenderjährlich sowie erhöhte Leistungen von bis zu 1.612 Euro.

#### **Teilstationäre Pflege:**

Ist eine häusliche Betreuung tagsüber oder nachts nicht im erforderlichen Maße möglich, trägt die Pflegekasse die Kosten für eine teilstationäre Einrichtung. Dies bietet Pflegebedürftigen die Möglichkeit, trotz eines erhöhten Pflegebedarfs weiterhin zu Hause zu wohnen und sich im Rahmen der Nacht- oder Tagespflege von professionellem Personal

betreuen zu lassen. Auch für berufstätige Angehörige stellt dies eine Entlastung dar.

### **Tages- / Nachtpflege:**

**Pflegegrad 1: 125 Euro**

**Pflegegrad 2: 689 Euro**

**Pflegegrad 3: 1.298 Euro**

**Pflegegrad 4: 1.612 Euro**

**Pflegegrad 5: 1.995 Euro**

Leistungen der Tages- oder Nachtpflege können zusätzlich, neben Sachleistungen, Pflegegeld sowie der Kombination aus beidem in Anspruch genommen werden. Der höchstmögliche Gesamtanspruch besteht aus dem 1,5-fachen des für den jeweiligen Pflegegrad geltenden Pflegesachleistungsbetrags. Ergänzende Leistung bei erheblichem allgemeinen Betreuungsaufwand: maximal 125 Euro monatlich. Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft müssen privat getragen werden.

### **Hilfsmittel:**

Hilfsmittel werden, soweit sie ärztlich verordnet wurden, bis zu einem bestimmten Betrag von der Krankenkasse übernommen. Auskunft darüber gibt das Hilfsmittelverzeichnis. Pflegehilfsmittel hingegen müssen nicht vom Arzt verordnet worden sein und werden von der Pflegekasse übernommen. Sie sind im Pflegehilfsmittelverzeichnis festgehalten.

### **Pflegehilfsmittel:**

Kosten für Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege benötigt werden, werden von der Pflegekasse übernommen, unabhängig vom Pflegegrad. Die Pflegekasse übernimmt die Kosten nur dann, wenn sie nicht von der Krankenkasse getragen werden.

Pflegehilfsmittel werden unter-

schieden in zum Verbrauch bestimmte und technische Produkte. Nicht jedes Hilfsmittel ist ein Pflegehilfsmittel. Als Richtlinie gilt, dass Pflegehilfsmittel zur Erleichterung der Pflege oder zur Linderung der Beschwerden des Pflegebedürftigen beitragen oder ihm eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen müssen. Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens sind keine Pflegehilfsmittel.

**Technische Hilfsmittel** können zum Beispiel sein:

- Lagerungshilfen
- Rollatoren
- Pflegebetten
- Duschstühle
- Hausnotrufgeräte

NEU: Technische Hilfsmittel müssen nicht mehr beantragt werden, eine Empfehlung entsprechender Produkte im Pflegegutachten des MDK reicht aus.

**Hilfsmittel**, die zum Verbrauch bestimmt sind, sind z.B.

- Einmalhandschuhe
- Betteinlagen
- Desinfektionsmittel

Für technische Hilfen fällt eine Zuzahlung in Höhe von 10 %, höchstens aber 25 Euro an, die der Pflegebedürftige als Eigenanteil pro Hilfsmittel selbst zahlt. Kosten für Verbrauchsprodukte werden mit bis zu 40 Euro monatlich erstattet.

### **Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen:**

Diese Maßnahmen, etwa zu Schaffung von Barrierefreiheit, werden von der Pflegekasse mit bis zu 4.000 Euro bezuschusst. Wohnen mehrere Anspruchsberechtigte zusammen, werden pro Maßnahme bis zu 16.000 Euro gezahlt. Dies gilt für alle Pflegegrade.

### **Pflegeunterstützungsgeld:**

Ergänzt die sogenannte „Pflegezeit“ für Arbeitnehmer bei einer akut eintretenden Pflegesituation, in der für einen nahen, pflegebedürftigen Angehörigen eine bedarfsgerechte Pflege organisiert oder eine pflegerische Versorgung sichergestellt werden kann. Für bis zu 10 Arbeitstage im Jahr wird diese Lohnersatzleistung gezahlt. Die Höhe der Leistung richtet sich nach dem ausgefallenen Nettoentgelt.

Pflegeunterstützungsgeld wird nur auf Antrag bei der entsprechenden Pflegekasse oder privaten Kasse des pflegebedürftigen Angehörigen gewährt. Der Antrag muss sofort eingereicht werden, weitere erforderliche Unterlagen können nachgereicht werden.

### **Rentenversicherungspflicht für pflegende Angehörige:**

Wird die Pflege durch eine nicht erwerbsmäßig tätige Pflegeperson ausgeübt, kann diese aufgrund der Pflegetätigkeit rentenversicherungspflichtig werden. In diesen Fällen leistet die zuständige Pflegekasse Rentenversicherungsbeiträge, welche die späteren Rentenansprüche erhöhen. Die Beitragszahlung ist ab Pflegegrad 2 möglich und erfolgt nach jeweiligem Pflegegrad und geleistetem zeitlichen Pflegeumfang.

Eine Rentenversicherungspflicht kommt zustande, wenn die Pflegeperson mindestens 10 Stunden (addierbar bei mehreren Pflegebedürftigen) an mindestens zwei Tagen in der Woche pflegt und außerdem nicht mehr als 30 Stunden erwerbstätig oder selbstständig tätig ist.

*Stand: April/ 2018 ohne Gewähr*

**Polizei: 110**

**Feuerwehr: 112**

**Bitte machen Sie folgende Angaben**

**Wer ruft an?**

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

**Wo ist der Einsatzort?**

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

**Was ist passiert?**

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

**Wie viele Verletzte?**

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

**Welcher Art sind die Verletzungen?**

Nennen Sie die Art der Verletzungen

**Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!**

Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet die Feuerwehr das Gespräch

**Notruf unterwegs:**

Handy  
in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle  
112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

**Giftnotruf Nordrhein-Westfalen  
02 28 / 1 92 40**

**Bitte machen Sie folgende Angaben**

**Wer ruft an?**

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

**Wem ist es passiert?**

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

**Was wurde eingenommen?**

Geben Sie an, was eingenommen wurde:

Medikament? Pflanze? Haushaltsmittel? Drogen?

**Wie viel wurde eingenommen?**

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

**Wann ist es passiert?**

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

**Wie wurde es eingenommen?**

Sagen Sie, ob die Substanz getrunken/gegessen oder eingeatmet wurde, bestand Hautkontakt?

**Wie geht es dem Betroffenen jetzt?**

Beschreiben Sie den Zustand des Betroffenen: Ist er bewusstlos? Welche anderen Symptome?

**Wo ist es passiert?**

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

**Was wurde bereits unternommen?**

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

**Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!**

Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet der Giftnotruf das Gespräch.

**Wichtig:**

Bewahren Sie die giftige Substanz, Pflanze oder Verpackung auf. Sollten Sie den Rat bekommen, eine Klinik aufzusuchen, bringen Sie alles in die Klinik mit.

**Telefonseelsorge  
08 00/ 11 10 11 1  
08 00/ 11 10 22 2**

**Ärztlicher Notdienst  
116117**

**Zahnärztlicher  
Notdienst -MG-  
0 21 61 1 00 98**

**Tierärztlicher  
Notdienst -MG-  
0 21 61 52 00 3**

**Rufnummern der  
pflege plus® GmbH  
Zentrale:  
0 21 66 13 09 80**

**Pflegebereitschaft  
der pflege plus®  
Notrufnummer  
01 77 8 18 00 11**

**Apothekennotdienst  
Mobiltelefon:  
22 8 33  
Festnetz:  
0137 888 22 8 33**



**Unsere Pflege - Ihr Plus**

pflege plus® GmbH  
Unsere Pflege - Ihr Plus  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Gasstraße 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844



**Probleme  
mit dem  
Computer?**

**Tel: 0 21 56 - 915 24 64  
Mobil: 0 17 4 - 37 38 157**