

Kurz InFormiert

- * Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen
- * Den Durchblick behalten – Kurzsichtigkeit bremsen
- * Wenn Schnarchen stört – Tipps für einen erholsamen Schlaf

Wissenswertes

- * Extreme Hitze: Was müssen Herzpatienten beachten?
- * Unliebsame Urlaubssouvenirs an der Haut
- * 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

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.
HINWEIS: 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.

Inhalt & Impressum	3
Vorwort	
Achim R. Zweedijk, pflege plus®	4
Kurz InFormiert	
* Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen	5
* Zucker in Schulmilch gestoppt	
* Den Durchblick behalten	6
* Wenn Schnarchen stört – Tipps für einen erholsamen Schlaf	7
* Bei der Gartenarbeit die Augen schützen	
Wissenswertes	
* Extreme Hitze: Was müssen Herzpatienten beachten?	8
* Unliebsame Urlaubssouvenirs an der Haut	10
* Bei Spannungskopfschmerz rezeptfreie Medikamente nicht längerfristig	12
Pflegefibel	
* Ambulante Pflege im Überblick 2019	13
© pflege plus®	
Titelfoto:	
adamkontor/ Pixabay	



Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen zur Sommerausgabe der InForm. Nach einer recht durchwachsenen ersten Julihälfte und der danach folgenden Tropenhitze freuen wir uns derzeit über die angenehmen Augusttemperaturen, die hoffentlich nicht wieder mit Hitzerekorden aufwarten werden, wie es scheint. In dieser Ausgabe finden sich diesmal nicht nur typische Sommerhemen, sondern Tipps und Informationen zu gesundheitlichen Themen unterschiedlicher Bereiche.

Dem Übergewicht im Kindesalter, spätestens in der Pubertät ist das Ziel der Kampagne der BZgA. Nicht nur der gesundheitliche Schaden, auch der seelische Leidensdruck nimmt mit den Jahren zu. Die Präventionsmaßnahmen lauten daher, so früh wie möglich gegenzusteuern und zu gesunder Ernährung und Bewegung motivieren und entsprechend anleiten. Aber auch bei bereits bestehendem Übergewicht findet man entsprechende Hilfe auf der Webseite der BZgA.

Passend zu diesem Thema hat Nordrhein-Westfalen als letztes Bundesland angekündigt, die Subvention für gesüßten Kakao

zum Ende des Schuljahres auslaufen zu lassen. Laut foodwatch könnte noch mehr unternommen werden, dem Trend der ungesunden, übergewichtfördernden Essensangebote entgegenzuwirken.

Wie Kurzsichtigkeit entsteht und wie man frühzeitig handeln kann, um ihr entgegenzuwirken ist Thema des Beitrags „Den Durchblick behalten“, erstellt vom BVA (Berufsverband der Augenärzte Deutschlands). Schwerpunkt ist die zu erwartende Zunahme der Kurzsichtigkeit, da diese durch sogenannte Naharbeit verstärkt werden kann. Als Naharbeit bezeichnet man längeres konzentriertes Schauen auf ein Objekt in einem Abstand unter 30 cm. Die Augenärzte sehen es daher mit Sorge, dass sich bereits Kleinkinder mit Smartphones, Tablets und Computern beschäftigen.

Sommerzeit – Reisezeit und Zeit hoher, gesundheitsgefährdender Temperaturen. Wie sich herzkrank und ältere, empfindliche Menschen schützen können, erläutert die Deutsche Herzstiftung sehr ausführlich und fundiert.

Der Berufsverband der Deutschen Dermatologen informiert sehr anschaulich zum Thema unerwünschte Reisesouvenirs, die da reichen von Sonnenbrand über Sandmückenstiche bis hin zu Parasiten, die sich ihren Weg durch die Haut bahnen und Verletzungen durch Quallen. Zum Glück gibt es in jedem dieser Fälle Hilfe.

Kommen Sie gut durch den Sommer!

*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



Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen

Neues Onlineangebot der BZgA informiert Familien und Fachkräfte

Köln. Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie weitere Lebensstilfaktoren sind entscheidend, um Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. Mit dem neuen Angebot www.uebergewicht-vorbeugen.de bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Eltern und Fachkräften wissenschaftlich fundierte Informationen, wie sie den Nachwuchs unterstützen können, gesunde Verhaltensweisen zu erlernen und diese zu Gewohnheiten werden zu lassen.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Rund zwei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland sind übergewichtig. Das kann schon früh fatale gesundheitliche Folgen haben. Im Vergleich zu gleichaltrigen normalgewichtigen Kindern leiden sie beispielsweise häufiger an orthopädischen Störungen, an Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder sogar Diabetes mellitus Typ 2. Damit die Gesundheit im Kindes-, Jugend- und später auch im Erwachsenenalter nicht entscheidend ne-

gativ geprägt wird, kommt der Prävention von Übergewicht bei Heranwachsenden deshalb besondere Bedeutung zu. Auf der neuen Internetseite der BZgA erfahren Eltern und Fachkräfte, wie sie Kinder und Jugendliche dabei unterstützen können, der Entwicklung von Körpergewicht vorzubeugen.“

Die Internetseite www.uebergewicht-vorbeugen.de der BZgA gibt Empfehlungen zum Bewegungs-, Ess- und Trinkverhalten, zur Entspannung sowie zur Nutzung von Online-Medien. Darüber hinaus erfahren Familien, wo sie bei bereits bestehendem Übergewicht Hilfe für ihre Kinder und Jugendlichen finden können.

Auch Fachkräften bietet das Onlineportal unterstützende Informationen: Eine Sammlung von Bewegungsübungen, anschaulichen Infografiken und kurzen Themenblättern steht zum Herunterladen und Ausdruck bereit. Sie können zum Beispiel im Beratungsgespräch Eltern an die Hand gegeben werden. Zudem finden Fachkräfte im Portal ein Online-Tool, den sogenannten Methodenfinder. Er hilft passende Übungen, zum Beispiel zu Bewegung oder Entspannung, auszuwählen. Wer in seinem Arbeitsfeld ein Programm zur Vorbeugung von Übergewicht anbieten möchte, kann auch zur Qualitätssicherung direkt auf den Leitfaden der BZgA für die Planung, Umsetzung und Bewertung von gesundheitsfördernden Maßnahmen zugreifen.

Quelle: BZgA

Foto: Menno de Jong/ Pixabay

Staatliche Zuckerförderung im Schulmilchprogramm bundesweit gestoppt

Die Förderung gezuckerter Schulmilchprodukte gehört bundesweit der Geschichte an. Mit Nordrhein-Westfalen hat das letzte Land angekündigt, die Subvention für gesüßten Kakao zum Ende des Schuljahres auslaufen zu lassen.

Damit setzen alle Bundesländern, die am Schulmilchprogramm teilnehmen, Steuermittel ausschließlich noch für die Lieferung reiner Trinkmilch und anderer ungesüßter Milchprodukte ein. Im Einklang mit Kinder- und Zahnärzten, Diabetologen und Ernährungswissenschaftlern hatte die Verbraucherorganisation foodwatch genau dies gefordert. Im laufenden Schuljahr erklärten bereits Hessen, Berlin und Brandenburg den Ausstieg aus der Subventionierung gezuckerter Milchprodukte – nun folgte NRW als letztes noch verbliebenes Land.

„Verbraucherministerin Ursula Heinen-Esser hat dem Druck der Milchwirtschaft standgehalten – gut so“, kommentierte foodwatch-Geschäftsführer Martin Rücker. „Ein irres staatliches Übergewichtsförderprogramm ist beendet - es diente allein den Interessen von Landleibe & Co. und ging zu Lasten der Kindergesundheit.“

foodwatch forderte alle Bundesländer auf, ihrer Verantwortung für eine ausgewogene Kinderernährung in den Schulen gerecht zu werden:



- Die offiziellen, von der Bundesregierung initiierten Qualitätsstandards für Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung müssen in allen Schulen verpflichtend umgesetzt werden.

- Das Essensangebot an den Schulen – auch an den Kiosken, wo Hausmeister oft unbegrenzte Gewerbefreiheit genießen – muss ausgewogen sein.

- Ernährungsbildung muss unabhängig und frei von wirtschaftlichen Interessen gestaltet werden.

- Um Fehlernährung vorzubeugen, können Wasserspender und ausgewogene Frühstücksangebote gefördert werden.

Quelle: foodwatch

Foto: Pixabay

Den Durchblick behalten – Kurzsichtigkeit bremsen

Augenärzte informieren: Myopie entsteht meist in der Kindheit

Düsseldorf. Der weltweite Trend einer Zunahme der Kurzsichtigkeit lässt sich für Deutschland bisher nicht belegen. Doch der Trend zu vermehrter Naharbeit könnte in den kommenden Jahren auch hierzulande dazu führen, dass mehr Kinder kurzsichtig werden. Prof. Dr. Wolf Lagrèze

und Prof. Dr. Bernd Bertram, 1. Vorsitzender des Berufsverbands der Augenärzte Deutschlands (BVA) erläutern, wie Eltern dazu beitragen können, dass ihre Kinder den Durchblick behalten. Es ist relativ einfach: Kinder sollten sich täglich mindestens zwei Stunden bei Tageslicht im Freien aufhalten. Dann sinkt das Risiko, dass sie kurzsichtig werden, um die Hälfte. Naharbeit – längeres konzentriertes Schauen auf ein Objekt in einem Abstand unter 30 cm – fördert dagegen die Kurzsichtigkeit. Eltern sollten deshalb unter anderem kritisch im Blick behalten, wie lange ihre Kinder sich mit Smartphones, Tablets und Computern beschäftigen. Wissenschaftlich fundierte „Grenzwerte“, wie lange pro Tag Kinder welchen Alters höchstens auf solche Bildschirme schauen sollten, gibt es nicht. Aber Augenärzte sehen es mit Sorge, wenn sich schon Kleinkinder mit diesen Geräten befassen. Je jünger ein Kind ist, desto kürzer sollte die Zeit sein, die es mit Naharbeit verbringt.

Warum wird das Auge kurzsichtig?

Das „normale“ menschliche Auge ist etwa 24 mm lang. Ein längerer Augapfel ist kurzsichtig (myop) – schon ein Millimeter mehr macht einen Sehfehler von 2,7 Dioptrien aus. Beim Schauen in die Ferne werden die ins Auge fallenden Lichtstrahlen dann nicht mehr auf der Netzhautebene fokussiert, sondern davor. In Deutschland sind etwa 15 Prozent aller Kinder am Ende der Grundschulzeit kurzsichtig, im Alter von 25 Jahren sind dann



45 Prozent aller Menschen betroffen. Dabei ist die Rate in den letzten 15 Jahren gleich geblieben: Der Anteil der Brillen, die Kindern und Jugendlichen wegen einer Kurzsichtigkeit verordnet wurden, ist nicht gestiegen. Von einer „Epidemie der Kurzsichtigkeit“ kann also bisher keine Rede sein. Doch Prof. Lagrèze und Prof. Bertram empfehlen Eltern, das Sehvermögen ihrer Kinder im Auge zu haben.

Umweltfaktoren und Veranlagung

In der Kindheit wächst das Auge, dabei spielen sowohl vererbte Anlagen eine Rolle als auch Umweltfaktoren. Tageslicht hemmt das Wachstum des Augapfels, andauernde Naharbeit fördert es dagegen. Wenn Augen in der Kindheit „zu sehr“ wachsen, werden sie kurzsichtig – und das lässt sich dann später im Leben nicht mehr rückgängig machen. Eine starke Myopie von etwa sechs Dioptrien oder mehr birgt zudem weitere Gefahren: Im Laufe des Lebens können Folgekrankheiten entstehen, die das Sehvermögen ernsthaft bedrohen. Deshalb ist es ratsam, die Entstehung der Kurzsichtigkeit zu verhindern oder doch zumindest zu bremsen, erläutern Prof. Lagrèze und Prof. Bertram.

Quelle: BVA

Foto: Gerd Altmann/ Pixabay

Wenn Schnarchen stört: BZgA gibt Tipps für einen erholsamen Schlaf

Köln. In vielen Schlafzimmern stört es regelmäßig die Nachtruhe: lautes Schnarchen. Am häufigsten sind Männer im mittleren und höheren Alter von Schnarchen betroffen. Bei Frauen nimmt die Häufigkeit nach den Wechseljahren zu, auch wenn das Phänomen von ihnen häufig nicht wahrgenommen wird. Zum Tag des Schlafes am 21. Juni 2019 informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) über mögliche gesundheitliche Folgen des Schnarchens. Auf ihren Internetportalen frauengesundheitsportal.de und maennergesundheitsportal.de gibt die BZgA Tipps, wie Schnarchen vermieden werden kann und was förderlich für einen erholsamen Schlaf ist.

Schnarchen tritt auf, wenn die Muskulatur des Rachenraumes im Schlaf so stark erschlafft, dass sich die oberen Atemwege verengen. Die ein- und ausgeatmete Luft strömt dadurch schneller. Die Gewebeweichteile im Gaumen fangen an zu flattern, was das typische Schnarchgeräusch erzeugt.

Übergewicht, zunehmendes Alter, Alkoholkonsum und Rauchen oder körperliche Besonderheiten im Nasen- und Rachenraum beeinflussen Atemwege und Atmung und können so die Wahrscheinlichkeit für das Schnarchen erhöhen. Durch eine Verringerung des Körpergewichts kann oft auch das Schnarchen reduziert werden. Zudem

sollten Betroffene abends auf Alkohol, Nikotin und Schlafmittel verzichten. Aus schlafmedizinischer Sicht ist außerdem ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus förderlich.

In vielen Fällen ist Schnarchen harmlos und deutet nicht auf eine Erkrankung hin. Es kann aber auch Anzeichen für eine obstruktive Schlafapnoe sein – Betroffene haben während des Schlafs regelmäßige Atemaussetzer (Apnoen), die länger als zehn Sekunden dauern. Männer erkranken daran häufiger als Frauen. Die Schlafqualität und damit die Erholung während des Schlafes leiden. Tagesschläfrigkeit kann die Folge sein. Die Betroffenen können damit einhergehend ein höheres Risiko aufweisen, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Eine Atemmaske kann die Symptome einer Apnoe lindern.

Quelle: BZgA

Bei der Gartenarbeit die Augen schützen

Verletzungen durch Fremdkörper oder dornige Zweige vermeiden

Düsseldorf. Der Sommer ist da: Wer gerne im Garten arbeitet, hat jetzt alle Hände voll zu tun. Damit dabei nichts ins Auge geht, rät Dr. Ludger Wollring vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands, die Augen mit einer Schutzbrille vor Verletzungen zu bewahren.

Rasentrimmer, Rasenmäher oder

auch Freischneider können für das ungeschützte Auge gefährlich werden. Solche Geräte mit schnell rotierenden Teilen wirbeln leicht Steinchen, Staub oder Pflanzenteile auf. Gerät so ein Fremdkörper ins Auge, kann das nicht nur starke Schmerzen und Rötungen auslösen, er kann das Auge auch ernsthaft verletzen. Mit einer Schutzbrille lassen sich die Augen jedoch zuverlässig schützen. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass sie auf dem Bügel oder dem Gestell mit dem Buchstaben „F“ oder „S“ gekennzeichnet ist. Dann sind die Gläser fest genug und fangen aufprallende Fremdkörper ab, bevor sie Schaden anrichten können. Wenn Bäume oder Sträucher geschnitten werden, ist es ebenfalls sinnvoll, die Schutzbrille zu tragen. Denn einzelne Äste können bei der Arbeit zurückschnellen oder dornige Pflanzenteile können dem Auge gefährlich nahe kommen.

Fall es doch zu einer Augenverletzung kommt, sollte man möglichst rasch kompetente Hilfe suchen. Auf gar keinen Fall darf man am Auge reiben oder versuchen, Fremdkörper selbst zu entfernen, rät Wollring. Denn das kann alles nur noch schlimmer machen. Deshalb ist es am besten, eine Augenarztpraxis aufzusuchen. Bei der fachärztlichen Untersuchung lässt sich feststellen, wie ernst die Verletzung ist und was zu tun ist. An der Spaltlampe – dem Mikroskop, mit dem Augenärzte ihre Patienten untersuchen – sind auch feine Fremdkörper zu sehen und können vorsichtig entfernt werden.

Quelle: BVA

Extreme Hitze: Was müssen Herzpatienten beachten?



Hitzetipps für herzkrankte und ältere Menschen

Frankfurt a. M. Sommerliche Hitze mit sehr hohen Temperaturen über 30 Grad Celsius kann zur Herausforderung besonders für ältere Menschen und diejenigen werden, die bereits wegen Herz- oder Blutdruckproblemen in Behandlung sind. Mögliche Folgen der hohen Temperaturen sind Müdigkeit und Schwindel sowie Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufkollaps, außerdem Herzrhythmusstörungen oder auch Muskelkrämpfe. „Diesen Folgen können Betroffene vorbeugen, indem sie mit ihrem behandelnden Arzt Vorsichtsmaßnahmen besprechen, die je nach Herzerkrankung unterschiedlich sein können, zum Beispiel Anpassung der Trinkmenge oder notwendige Dosierungsänderungen bei Medikamenten“, betont Herzspezialist Prof. Dr.

med. Dietrich Andresen (Berlin), Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Wichtige Empfehlungen für Herzpatienten zum Umgang mit der Sommerhitze hat die Herzstiftung in einem Beitrag zusammengefasst, der unter www.herzstiftung.de/sommer-wetter-schwindelig.html kostenfrei heruntergeladen werden kann.

Wärmeabgabe über die Haut: leichte Bekleidung, kühlere Umgebung

Das Blut nimmt die übermäßige Wärme aus dem Körper auf und transportiert sie zu den kleinen Hautgefäßen, die wie „Kühlschlangen“ die Wärme an die Luft abführen. Je größer die Fläche der unbedeckten Haut, je kühler und trockener die vorbeistreichende Luft, und vor allem je mehr Blut vom Herzen durch die Hautgefäße gepumpt wird, desto mehr Wärme kann der Körper abgeben. Ein gesundes Herz kann diese Mehrbelastung problemlos bewältigen. Ein krankes Herz dagegen kommt schneller an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit. „Ältere Menschen und vor allem Patienten mit einer Herzschwäche sollten daher möglichst größere Hitze meiden, sich körperlich schonen und besonders darauf achten sich sommerlich zu kleiden“, empfiehlt Prof. Andresen.

Immer für Sie da!
pflege plus® GmbH

02166 130980
0177 8180011

MG PP 88

The advertisement features a large group of diverse people, including men and women of various ages, smiling and waving their hands. They are dressed in professional attire. In the foreground, a light blue car is parked, with two women sitting on the front seats. The car has the company logo and contact information on it. The background is a dark blue gradient.

Vermehrtes Schwitzen: Zusätzlicher Flüssigkeitsverlust bei Diuretika-Einnahme

Auch über den Schweiß gibt der Körper Wärme ab, verliert dabei aber an Flüssigkeit und Elektrolyten (Salze: Natrium, Kalium, Magnesium): bei sehr heißem Wetter ein bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag.

Trinken ist daher für den Ausgleich dieses Flüssigkeits- und Salzverlusts so wichtig. „Gesunde Menschen trinken bei Durst automatisch so viel, wie sie zum Ausgleich brauchen. Aber bei älteren oder herzkranken Menschen kann das Durstgefühl nicht richtig intakt sein, so dass sie nicht ausreichend trinken und der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen wird“, warnt Prof. Andresen. „Wenn in einer solchen Situation durch eine zusätzliche Einnahme wassertreibender Medikamente (Diuretika) ein stärkerer Flüssigkeitsverlust entsteht, nimmt das Blutvolumen in den Gefäßen ab: der Blutdruck sinkt und es kann vor allem beim Aufstehen aus liegender oder sitzender Position zu Kreislaufkollaps mit kurzzeitiger Bewusstlosigkeit kommen.“

Gefahr durch zu starke Flüssigkeitszufuhr

Da auch die ausgeschwitzten Salze nicht hinreichend ausgeglichen werden, kommt es zu weiteren Beschwerden wie Kopfschmerzen, allgemeine Müdigkeit aber auch Muskelkrämpfen und bisweilen Herzrhythmusstörungen. Ältere Menschen und Patienten mit einer Herzschwäche müssen daher an heißen Tagen angehalten werden genügend, zusätzlich ein bis zwei Liter pro Tag, zu trinken. Allerdings: „Genügend“ heißt aber auch: Nicht zu viel! Denn eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann bei herzkranken Patienten zur Verschlechterung ihrer Herzleistung führen“, so Prof. Andresen. „Deshalb sollten herzkranken Patienten ihre Trinkmenge, aber auch die Medikamenteneinnahme, mit ihrem betreuenden Arzt abstimmen. Tägliches Wiegen hilft, die notwendige Trinkmenge festzulegen.“

Tägliches Wiegen zur Kontrolle der Trinkmenge: Herzpatienten, besonders diejenigen mit Herzschwäche, sollten sich morgens vor dem Frühstück und nach dem ersten Gang zur Toilet-

te wiegen. Generell ist ein regelmäßiges Wiegen am Morgen zur Kontrolle der Flüssigkeitsbilanz ausreichend. Durch zusätzliches Wiegen am Abend lässt sich die Flüssigkeitsbilanz über den Tag grob einschätzen. Ist das Körpergewicht um mehr als 1 Pfund angestiegen, ist die Trinkmenge zu hoch. Wer als Herzschwächepatient trotz Flüssigkeitszufuhr abgenommen hat, sollte – nur in Abstimmung mit dem Arzt – die Dosierung der Entwässerungsmittel herabsetzen.

Quelle: Deutsche Herzstiftung e. V.
Foto: silviarita/Pixabay

Die Deutsche Herzstiftung e. V. wurde 1979 gegründet und hat heute mehr als 100.000 Mitglieder. Diese enorm hohe Mitgliederzahl spiegelt nicht zuletzt die große Akzeptanz und feste Verankerung der Deutschen Herzstiftung in der Bevölkerung wider.

Zu den Hauptaufgaben der Deutschen Herzstiftung gehört es, Patienten in unabhängiger Weise über Herzkrankheiten aufzuklären: Welche Therapien sind sinnvoll und welche Behandlungsmethoden können heute nicht mehr empfohlen werden.



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

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 · info@bestattungen-renners.de

Unliebsame Urlaubssouvenirs an der Haut



Hamburg. Zu den häufigsten Hautreaktionen, die Urlaubern zu schaffen machen, zählt der Sonnenbrand. An sonnenentwöhnter Haut kann es auch zu einer polymorphen Lichtdermatose mit einem juckenden Hautausschlag kommen. „Deshalb stets auf einen konsequenten Sonnenschutz achten“, rät Dr. Andreas Montag, Hautarzt in Hamburg. Auch ein guter Mückschutz ist auf Fernreisen ein Muss, denn Stechmücken können gefährliche Infektionskrankheiten wie Malaria, Dengue-Fieber und viele andere übertragen. Insektenstiche und kleinere Verletzungen können zudem Eintrittspforten für bakterielle Infektionen an der Haut bilden.

Begegnung mit Quallen kann schmerzhaft sein

„Sehr schmerzhaft kann eine Begegnung mit Quallen und anderen Nesseltieren werden“, warnt Dr. Montag. Nach Kontakt der menschlichen Haut mit den Tentakeln, die mit Nesselzellen ausgestattet sind, kommt es zu juckenden, brennenden Hautrötungen, selten auch zu Hautödemen und Blasen. Besonders ge-

fährlich sind Würfelquallen und die Portugiesische Galeere, deren Gift beim Menschen zu starken Schmerzen, Fieber, Erbrechen und einem lebensbedrohlichen Schock führen kann.

Nach Quallenkontakt sollte versucht werden, noch auf der Haut befindliche Nesselkapseln zu entfernen. „Doch keinesfalls abdschen“, rät Dr. Montag. Denn Süßwasser fördert die Entleerung der Nesselkapseln. Als Sofortmaßnahme bei Vernesselung durch Würfelquallen besser geeignet sei das Auftragen von Essig, der die Nesselzellen inaktiviert. Bei Feuerquallen habe sich Natriumbicarbonat (Backpulver) bewährt. Am einfachsten sei es, Sand auf die Kontaktareale zu geben, der nach dem Antrocknen vorsichtig mit einem Messerrücken oder einer Scheckkarte abgeschabt wird. Bei ausgeprägten Reaktionen sollte ein Arzt hinzugezogen werden. Nach Kontakt mit Würfelquallen wird meist sogar eine stationäre Behandlung erforderlich. Einige Vorsichtsmaßnahmen können helfen, einem unliebsamen Kontakt mit Quallen vorzubeugen:

-Von Quallen – auch wenn sie leblos am Strand aufgefunden werden – Abstand halten!

-Im seichten Wasser können schlurfende oder stampfende Schritte Quallen oder auch andere gefährliche Tiere wie Stachelrochen verscheuchen.

-Schnorchler sollten Flora und Fauna am besten in Schutzanzügen genießen, aber nicht mit bloßen Händen anfassen!

-Warnungen vor gefährlichen Quallen vor Ort unbedingt beachten!

Parasiten können unter die Haut geben

Die häufigste tropische Reisedermatose, die Urlauber nach Hause mitbringen, ist die Larva migrans cutanea, die vor allem an den Stränden in Südamerika, Afrika, in der Karibik, in Südostasien, aber auch am Mittelmeer verbreitet ist. Dabei handelt es sich um eine mikroskopisch kleine Larve von Hakenwürmern, die über Hundekot übertragen wird und sich in die Haut des Menschen bohren kann. Zunächst macht sich eine stark juckende Papel bemerkbar, schließlich werden die charakteristisch gewundenen, entzündlichen Gänge unter der intakten Hautoberfläche sichtbar, die bei der Wanderung der Larve entstehen.

„Die Larva migrans cutanea ist lästig, aber nicht gefährlich“, erklärt Dr. Montag. Der Mensch ist ein Fehlwirt und der Hautmaulwurf stirbt nach einigen Wochen wieder ab. Um das Abklingen der Beschwerden zu beschleunigen, kann die Larve

durch die einmalige Einnahme von Ivermectin abgetötet werden. Auch eine Therapie mit Albendazol ist möglich. Alternativ stehen die Wirkstoffe auch als Medikamente zur äußerlichen Anwendung zur Verfügung.

Um einem Befall mit Larva migrans vorzubeugen, sollten Urlauber

-am Strand den direkten Kontakt mit Sand meiden

-einen Liegestuhl nutzen oder ein Badehandtuch unterlegen

-Badeschuhe tragen.

Nach Insektenstich kann sich Leishmaniasis entwickeln

„Ein unliebsames Reisesouvenir aus den Subtropen oder Tropen kann auch die Leishmaniasis sein“, berichtet Dr. Montag. Eine kutane, das heißt die Haut betreffende, Leishmaniasis tritt vor allem in der „alten Welt“ auf – im Mittelmeerraum, in Afrika und in Asien. Etwa 10 Prozent der Fälle betreffen die „neue Welt“ in Mittel- und Südamerika. Die Übertragung erfolgt durch den Stich von Sandmücken. Wochen bis Monate danach findet sich an der Einstichstelle eine rote Papel, aus der sich ein schmerzloser Knoten und schließlich ein Geschwür entwickelt. In der Umgebung können weitere Geschwüre (Ulzera) entstehen. Bei der unkomplizierten kutanen Leishmaniasis durch Erreger der alten Welt heilen diese Herde in der Regel innerhalb von Monaten bis zu zwei Jahren ab. Kutane Infektionen mit dem Erreger *Leishmania braziliensis* der neuen Welt können auch auf die Schleimhäute des Nasen-Rachen-Raums und von dort auf

angrenzende Gewebe übergreifen. Hat der Hautarzt eine Leishmaniasis diagnostiziert, gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten. „Bei einer einfachen kutanen Leishmaniasis kann zunächst abgewartet werden, da sich die Hautveränderungen sehr oft von selbst zurückbilden“, erläutert Dr. Montag. Alternativ kann mit äußerlichen Medikamenten und eventuell einer zusätzlichen Kryotherapie behandelt werden. Bei einzelnen Herden können auch Antimone eingespritzt werden. Bei komplexer Leishmaniasis mit einem großen Herd, mehreren Geschwüren oder einer Lokalisation zum Beispiel im Gesicht oder an Gelenken erfolgt eine innerliche Therapie.

Um das Infektionsrisiko zu senken, sind eine Reihe von Maßnahmen hilfreich:

-DEET-haltige Produkte (Repellents) zur Mückenabwehr verwenden,

-langärmelige Kleidung und lange Hosen tragen,

-engmaschige Mückennetze verwenden,

-wenn möglich, ein Urlaubsdomizil ab dem ersten Stockwerk wählen, da Sandmücken maximal 1,5 Meter hoch fliegen.

„Um auch auf Fernreisen gesund zu bleiben, sollten sich Urlauber vorab frühzeitig bei einem Reise-mediziner beraten lassen“, rät Dr. Montag. Auch auf einen umfassenden Impfschutz sei zu achten. Treten nach der Reise unklare Hautveränderungen auf, sollte ein versierter Dermatologe hinzugezogen werden.

Quelle: BVDD

Foto: Pixabay



- ◇ 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

Bei Spannungskopfschmerzen rezeptfreie Schmerzmittel nicht längerfristig anwenden



Wenn keine ernsthafte Erkrankung vorliegt, sondern Spannungskopfschmerzen gelegentlich auftreten, können sich Betroffene zunächst mit Hilfe von Entspannungsverfahren und rezeptfreien Medikamenten helfen. Über einen längeren Zeitraum dürfen Schmerzmittel jedoch ohne ärztliche Anweisung nicht eingenommen werden, sonst droht die Gefahr, dass die Medikamente selbst Kopfschmerzen verursachen. Unter gelegentlichen Spannungskopfschmerzen leiden etwa 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung. Frauen sind dabei etwas häufiger betroffen als Männer. Dabei handelt es sich um einen milden bis mittelschweren Schmerz, der einen dumpf-drückendem Charakter hat. Wenn keine ernsthafte Erkrankung vorliegt, können sich Betroffene zunächst mit Hilfe von Entspannungsverfahren und rezeptfreien Medikamenten helfen. Über einen längeren Zeitraum dürfen Schmerzmittel jedoch ohne ärztliche Anweisung nicht eingenommen werden, sonst droht die Gefahr, dass die Medikamente selbst Kopfschmerzen verursachen. „Schmerzmittel bei Kopf-

schmerzen dürfen nicht häufiger als zehn Mal pro Monat und maximal drei Tage hintereinander eingenommen werden. Ansonsten kann sich ein medikamenteninduzierter Kopfschmerz ausbilden, der ähnliche Symptome wie der Spannungskopfschmerz hat“, warnt Dr. Curt Beil vom Berufsverband Deutscher Neurologen (BDN) mit Sitz in Krefeld. „Grundsätzlich ist es empfohlen, sich bei wiederholt auftretenden Kopfschmerzen neurologisch untersuchen zu lassen, um durch eine korrekte Diagnose auch eine gezielte Behandlung einzuleiten. Eine gezielte Vorbeugung ist in den allermeisten Fällen sinnvoller als die häufige Schmerzmitteleinnahme.“ Hat sich ein medikamenteninduzierter Dauerkopfschmerz entwickelt, muss die Einnahme von Schmerzmitteln über einen Zeitraum von mindestens 14 Tagen ausgesetzt werden. Etwa 80 Prozent der Betroffenen geht es danach im Hinblick auf den medikamenteninduzierten Schmerz besser.

Übergang von gelegentlichen zu chronischen Spannungskopfschmerzen möglich

Aus zunächst gelegentlichen bzw. episodischen Beschwerden kann sich ein chronischer Spannungskopfschmerz entwickeln, wenn nicht gegengesteuert wird. „Wenn Patienten länger als drei Monate, an durchschnittlich mindestens 15 Tagen unter Spannungskopfschmerzen leiden, wird er als chronisch definiert. Dabei hält der Kopfschmerz für Stunden an oder ist kontinuierlich vorhanden“, erklärt Dr. Beil. „Eine ärztliche Abklärung sollte dann unbedingt erfolgen – auch um andere Erkrankungen auszuschließen.“ Hinter der Schmerzentstehung von chronischen Spannungskopfschmerzen können verschiedene Ursachen stecken, wie muskuläre Fehlbelastung oder auch Stress und psychosoziale Belastungen. Chronische Spannungskopfschmerzen können mit nicht-medikamentösen Verfahren und/oder Medikamenten behandelt werden. „Physikalische und physiotherapeutische Maßnahmen sind insbesondere dann hilfreich, wenn die Schmerzen von der Anspannung der Hals-Nackmuskulatur ausgehen und durch Fehlhaltung mit verursacht werden“, ergänzt der Neurologe. „Auch das Erlernen von Entspannungstechniken kann sehr hilfreich sein, um psychischen Belastungen gegenzusteuern und Entspannung einzuleiten“. Bei chronischen Spannungskopfschmerzen können zudem bestimmte Antidepressiva gute Therapieerfolge erzielen, weil sie unter anderem die Schmerzschwelle erhöhen.

Quelle: www.neurologen-im-netz.org
Foto: Robin Higgins/ Pixabay

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 Verrichten 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 Pfl egetagebuch 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: Juli 2019 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**