

Kurz InFormiert

- * **Corona: Positive Verhaltensanpassungen verringern das Stresserleben**
- * **Heuschnupfen und Allergien als Frühlingsboten**

Wissenswertes

- * **Vielfalt statt Meiden senkt das Allergierisiko**
- * **Unseriöse Notdienste rund ums Haus**
- * **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**

Erftstraße 41 · **41238 Mönchengladbach-Giesenkirchen**

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

Zentralruf 08 00 / 009 14 20 · www.rtwest.de

<p>Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980</p>	<p>Inhalt & Impressum 3</p>
<p>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</p>	<p>Vorwort</p> <p>Achim R. Zweedijk, pflege plus® 4</p>
<p>Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg</p>	<p>Kurz InFormiert</p> <p>* Corona-Sorgen: Mit positiven Verhaltensanpassungen das Stresserleben verringern 5</p>
<p>Erscheinungsweise: 4 x jährlich</p>	<p>* Das große Schniefen: Allergien und Heuschnupfen als Frühlingsboten 6</p>
<p>Herstellung / Druck: pflege plus® auf Canon IR advance</p>	<p>* Unwillkürliches Zittern mithilfe von Entspannungstechniken lindern 7</p>
<p>Auflage: 4000</p>	<p>Wissenswertes</p> <p>* Vielfalt statt Meiden senkt das Allergierisiko 8</p>
<p>Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, Korschenbroich</p>	<p>* Gut eingestellte Asthmatiker grundsätzlich nicht stärker durch Coronaviren gefährdet als Gesunde 10</p>
<p>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.</p>	<p>* Unseriöse Notdienste rund ums Haus 12</p>
<p>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.</p>	<p>Pflegefibel</p> <p>* Ambulante Pflege im Überblick 2020 13</p> <p>© pflege plus®</p>
	<p>Titelfoto:</p> <p>Bessi auf Pixabay</p>



Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen zur Frühjahrsausgabe der *InForm*, die wir auch in diesen besonderen Zeiten für Sie in gewohnter Weise präsentieren. Und so informieren wir Sie auch diesmal über Wissenswertes aus den Bereichen Gesundheit und Soziales. Aber auch die Corona-Pandemie gehört diesmal leider dazu.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind wie stets für unsere Patientinnen und Patienten da und für sie im Einsatz. Die pflegerische Versorgung ist somit auch während der derzeitigen Krise aufgrund der Corona-Virus-Pandemie, in gewohnt bester Qualität gewährleistet. Und auch darüber hinaus, sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wie immer Ansprechpartner, sozialer Kontakt, Zuhörer und bieten Hilfe und Unterstützung für Angehörige. Auch in prekären Zeiten wie diesen, die wir gerade durchleben.

Die Stärkung der Resilienz ist daher derzeit von großer Bedeutung, denn zu Hause bleiben zu müssen, womöglich ganz allein, Kontaktverbot und Einsamkeit sind schwer zu ertragen. Hinzu kommen derzeit, außer der

Angst, zu erkranken, oftmals Existenzängste. All dies belastet die Psyche der Menschen ungemain und bestimmt den Umgang miteinander. Gleiches gilt auch für die Menschen, die nicht zu Hause arbeiten können, täglich zu ihrem Arbeitsplatz müssen und Kontakte nicht vermeiden können. Die Psychiater im Netz geben Tipps und Empfehlungen, wie man mittels Verhaltensanpassungen diese Zeit besser überstehen und extreme seelische Nachwirkungen vermeiden kann.

Asthma ist eine chronische Erkrankung der Atemwege, dies verunsichert Betroffene in Bezug auf die momentan grassierende Pandemie. Heißt es doch, chronisch Kranke seien besonders gefährdet und trügen ein hohes Risiko, zu versterben, sollten sie sich infizieren. Die Lungenärzte im Netz erklären, was es damit auf sich hat und wie man sich im Falle einer Infektion verhalten sollte.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal daran erinnern, dass Sie alle Maßnahmen ausschließlich als Empfehlungen sehen sollten, diese ersetzen nicht den Rat oder die Behandlung eines Arztes, Therapeuten oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe.

Bitte beachten Sie im „Überblick Ambulante Pflege“ die zeitlich befristete, geänderte Pflegebegutachtung des MDK, sollten Sie derzeit einen Pflegegrad bzw. dessen Änderung beantragen wollen bzw. dies bereits getan haben.

Kommen Sie gut und gesund durch diese schwierige Zeit.

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



Corona-Sorgen: Mit positiven Verhaltensanpassungen das Stresserleben verringern

Das Corona-Virus konfrontiert uns mit einer neuartigen Belastungssituation und einem ganzen Bündel stressauslösender Aspekte und Ängste. Dieser Stress muss dabei als ein Phänomen betrachtet werden, das zum Leben gehört, denn, dass im Laufe des Lebens Veränderungen auftreten, ist unvermeidlich. „Es ist zunächst eine völlig normale Reaktion, dass Menschen aktuell in Alarmbereitschaft versetzt sind und einen gewissen Stress erleben, der akut als unangenehm empfunden wird und negative Emotionen sowie Unbehagen hervorbringt. Wir müssen uns dieser Tage ein Stück weit damit arrangieren, dass wir uns mit belastenden neuartigen Lebensbedingungen auseinandersetzen müssen, das ist ein natürlicher Prozess“, meint Christa Roth-Sackenheim vom Berufsverband Deutscher

Psychiater (BVDP) mit Verbandssitz in Krefeld. „Veränderungen bedingen bei Menschen in der Regel zunächst einen Spannungszustand, der unterschiedliche Anpassungsleistungen erforderlich macht. Dabei können durch positive Verhaltensanpassungen – wie eine der Bedrohungslage angemessene Besonnenheit und Wachsamkeit und ein unaufgeregter und sachlicher Umgang, der nicht verharmlost, aber auch nicht verängstigt, notwendige Bewältigungsmechanismen angestoßen werden.“ Ein proaktives Agieren, welches von einem selbst ausgeht ist dabei besonders vorteilhaft: So können zusätzliche Hygienemaßnahmen entsprechend der allgemeinen Empfehlungen und selbst auferlegte Kontaktsperren eingehalten werden. Verzichtbare Aufgaben können vor dem Hintergrund der akuten Krisensituation hintenangestellt werden, und mögliche Problemstellungen, die sich ergeben können, schon im Vorfeld kreativ am besten miteinander gelöst werden. Ein Gefühl menschlicher Verbundenheit hat einen großen Einfluss auf die Verarbeitung von Krisensituationen, und auch hier gibt es viele Gestaltungsmöglichkeiten bei Einzelnen sowie in Betrieben und Unternehmen, gemeinsam der Situation angemessen aktiv zu werden.

Eigenes Stresslevel und das der Anderen registrieren

Negativen Stress, Angespanntheit und Gefühle von Verunsicherung und Gereiztheit kann man in diesen Tagen vermehrt bei sich und anderen Menschen bemerken. „Für einen selbst kann es hilfreich

sein, dem Selbstmitgefühl mehr Raum zu geben und fürsorglicher sowie achtsamer mit sich umzugehen. Sich etwas Gutes tun und das persönliche Stresslevel durch entspannende Maßnahmen zu senken, ist eine Möglichkeit, die man selbst in der Hand hat, um mit den aktuellen Herausforderungen auf eine freundliche Weise umzugehen“ rät Dr. Roth-Sackenheim. „Ist man der Gereiztheit anderer Menschen oder Kollegen ausgesetzt, sollte man das nicht gleich persönlich nehmen, sondern ein Stück weit akzeptieren, dass bei vielen Menschen die Nerven gerade etwas blank liegen.“ Eine spontane Hilfsbereitschaft in Krisensituationen ist ein wichtiger Eckpfeiler des Miteinanders und kann die Resilienz Einzelner aber auch einer Gesellschaft stärken. Die Erfahrung, dass es durch Kooperation gelingen kann, Risiken einzudämmen und in Notlagen mehr Sicherheit zu schaffen, trägt entscheidend zur Bewältigung und Zuversicht in schwierigen Lagen bei, und verbessert die Reaktion auf krisenhafte Situationen.

Werden Menschen von der aktuellen Corona-Krise derart ergriffen und verängstigt, dass sie ihren Alltag nicht mehr bewerkstelligen können und beispielsweise das Haus auf gar keinen Fall mehr verlassen möchten, sollten sie unbedingt zeitnah einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie zu Rate ziehen. Diese Empfehlung gilt auch, wenn die Ängste nach Abklingen der Infektionswelle weiterhin bestehen. *Quelle: www.psychiater-im-netz.org*
Foto: Karolina Grabowska/Pixabay



Das große Schniefen: Allergien und Heuschnupfen als Frühjahrsboten

Kaum hat man den letzten Winterschnupfen hinter sich gebracht, geht für viele Allergiker das Schniefen weiter. Die Heuschnupfensaison hat bereits jetzt begonnen, obwohl es draußen noch recht winterlich ist. Empfindliche Nasen reagieren prompt auf die höhere Konzentration von Hasel- und Erlenpollen in der Luft. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg (LAV) bildet auf seiner Homepage die aktuelle Pollenlage unter www.apotheker.de ab. Bei leichten allergischen Reaktionen auf Pollen können rezeptfreie Arzneimittel gegen verstopfte Nasen und tränende Augen helfen. Bei schweren Reaktionen muss ein (Fach-)Arzt zu Rate gezogen werden.

„Eine Allergie ist generell eine Überreaktion des Immunsystems gegenüber bestimmten körperfremden Substanzen aus der Umwelt wie beispielsweise Blütenpollen“, erläutert der Vizepräsident des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg, Christoph Gulde. „Das körpereigene Immunsystem reagiert bei diesen Menschen viel zu stark, obwohl eigentlich gar keine Gefahr für die Gesundheit besteht. Der Heu-

schnupfen, medizinisch als allergische Rhinitis bezeichnet, ist eine spezielle Entzündung der Nasenschleimhaut durch die Pollen. Allergiker zeigen oft mehrere Symptome. Begleitendes Asthma ist sehr weit verbreitet.“

Schniefen, tränen, keuchen

Die Ausprägungen des Heuschnupfens sind unterschiedlich: Betroffene leiden meistens unter leichtem Augentränen und verstopfter Nase. Auch Atemprobleme sind weit verbreitet. Die Diagnose und die Therapiemethode, sollte bei drastischen allergischen Reaktionen von einem Facharzt gestellt werden. Bei leichterem Heuschnupfen stehen verschiedene Arzneimittel zur Selbstmedikation aus der Apotheke zur Verfügung. Die Medikamente können helfen, die allergischen Prozesse zu unterbinden oder abzuschwächen. Christoph Gulde: „Es gibt die Gruppe der sogenannten topischen Medikamente. Dazu gehören Augentropfen, Nasenspray und Asthmasprays - sie wirken dort im Körper, wo sie angewendet werden. Systemische Medikamente wie Tabletten wirken dagegen im gesamten Organismus.“

Am häufigsten werden Antihistaminika eingesetzt. Die meist rezeptfreien Produkte haben wenige Nebenwirkungen und lindern die Beschwerden zuverlässig. Die bekanntesten Wirkstoffe sind Cetirizin und Loratadin. Daneben spielen Kortisone in der lokalen Therapie eine große Rolle, so der LAV.

Ihre Wirkung ist gut und die Nebenwirkungen eher gering. Sie sind aber, besonders in der syste-

mischen Wirkform, teilweise verschreibungspflichtig und werden dann eingesetzt, wenn Antihistaminika nicht ausreichend wirksam sind. Der Einsatz erfolgt meist kurzzeitig.

Vorbeugen hilft

Langfristig das beste Mittel, um einer Allergie vorzubeugen, ist es, den Auslöser der Allergie zu meiden (Allergenkarenz). Apotheker Christoph Gulde sagt: „Dies ist möglich bei Allergenen wie Hausstaubmilben oder Zusatzstoffen beispielsweise in Kosmetika. Pollenallergiker schaffen das nicht, denn niemand kann sich das Frühjahr über einsperren. Für sie ist eine Hyposensibilisierung oft die einzige Möglichkeit, den tränenden Augen im Frühjahr zu entgehen.“ Hierbei wird dem Allergiker der Allergie auslösende Stoff unter ärztlicher Aufsicht in steigender Dosis zugeführt, um den Körper so daran zu gewöhnen.

Die Neigung zu Allergien ist angeboren. Dennoch kann man durch eigenes Verhalten Allergien etwas vorbeugen, weiß Gulde und empfiehlt:

- Vermeiden Sie Zigarettenrauch - aktives und passives Rauchen ist einer der wesentlichen Faktoren für Allergie- und Asthmaentwicklung.
- Bei Risikokindern sollten Haustiere vermieden werden. Die Haltung von Katzen scheint das Allergierisiko zu fördern, Hundehaltung scheint weniger zu stören.
- Schimmelpilzwachstum in Innenräumen wird durch regelmäßiges Lüften verhindert.

Dies beugt Allergien vor.

Quelle: LAV Baden-Württemberg e. V.

Foto: cenczi auf Pixabay

Unwillkürliches Zittern durch Entspannungstechniken lindern

Das unwillkürliche Zittern wird als essentieller Tremor bezeichnet. Er gehört zu den häufigsten neurologischen Bewegungsstörungen. Von dem Zittern können verschiedene Muskelgruppen, aber auch die Stimme betroffen sein. Zur Behandlung werden Entspannungstechniken und Medikamente eingesetzt.

Beim unwillkürlichen Zittern handelt es sich um eine neurologische Bewegungsstörung, die als essentieller Tremor bezeichnet wird. Das Zittern kann nicht nur bei unterschiedlichen Muskelgruppen auftreten sondern auch die Stimmbänder betreffen, was sich dann durch eine unsichere und „wackelnde“ Stimme bemerkbar macht. Sind die Extremitäten betroffen, können Bewegungen nicht mehr kontrolliert ausgeführt werden, sodass alltägliche Aktivitäten wie Essen, Schreiben oder Anziehen erheblich beeinträchtigt sind. Durch Aufregung, Stress oder auch Unsicherheit wird der essentielle Tremor meist erheblich verstärkt. Für die betroffenen Menschen stellt dies nicht nur eine besondere körperliche Herausforderung dar sondern häufig auch eine erhebliche psychische Belastung. „Der essentielle Tremor ist ein Aktionstremor. Er taucht bei ganz alltäglichen Bewegungen auf und wird durch psychische Anspannung verstärkt“, erklärt Curt Beil vom Berufsverband Deutscher Neurologen (BDN) in



Krefeld. „Am weitest häufigsten sind die Hände von der Bewegungsstörung betroffen.“ Nach dem derzeitigen Kenntnisstand steht der essentielle Tremor in keinem Zusammenhang mit einer anderen neurologischen Erkrankung.

Abbau von Anspannung und Stress lernen

Menschen mit einem leichten bis moderaten essentiellen Tremor werden Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung empfohlen, um Anspannung und Stress abzubauen. „Wer lernt, sich mit Hilfe bestimmter Techniken bewusst zu entspannen, kann zumindest einer Zunahme des Zitterns bei Stress und Nervosität entgegenwirken“, empfiehlt Dr. Beil, der als niedergelassener Neurologe in Köln tätig ist.

„So kann es gelingen, in einem gewissen Maße den Tremor zu beeinflussen und Phasen sehr starken Zitterns über einen begrenzten Zeitraum abzumildern.“ Allerdings stoßen Entspannungstechniken an ihre Grenzen, wenn der essentielle Tremor mittelschwer oder stark ausgeprägt ist.

Medikamentöse Therapie kann helfen

Der essentielle Tremor ist derzeit nicht heilbar. Durch eine medikamentöse Therapie kann die

Bewegungsstörung in vielen Fällen aber gelindert werden. Betroffene, die sich in ihrem Alltag eingeschränkt fühlen oder unter ihren Beschwerden leiden, sollten daher einen Neurologen aufsuchen. Als Medikamente kommen beispielsweise Betablocker, die Stress entgegenwirken, und entkrampfende Mittel in Frage.

Sie können einzeln oder in Kombination vom Arzt verordnet werden. Sind der Kopf oder die Stimme betroffen kann auch Botulinumtoxin helfen. In schweren Fällen, in denen mit Medikamenten keine ausreichende Wirkung zu erzielen ist, kann die tiefe Hirnstimulation eingesetzt werden.

Es handelt sich dabei um einen neurochirurgischen Eingriff, der es erlaubt, ein bestimmtes Areal des Gehirns durch elektrische Impulse zu stimulieren.

Rund 3 Prozent der Bevölkerung betroffen

Das unwillkürliche Zittern gehört zu den häufigsten Bewegungsstörungen. Es kann schon in jungen Jahren auftreten, die Häufigkeit nimmt im Alter allerdings zu. So sind in Deutschland rund 5 Prozent der Menschen über 65 Jahren davon betroffen, während der durchschnittliche Prozentsatz über alle Altersgruppen hinweg bei etwa 3 Prozent liegt.

Dies sind immerhin mehr als 2 Millionen Menschen hierzulande. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen. In der Regel verläuft die Erkrankung chronisch und schreitet langsam voran.

Quelle: www.psychiater-im-netz.org
Foto: truthseeker auf Pixabay

Vielfalt statt Meiden senkt das Allergierisiko



München. Vor allem bei familiärer Vorbelastung sorgen sich junge Eltern, dass der Nachwuchs Allergien entwickeln könnte. Doch wie lässt sich vorbeugen? Das Baby an vielfältige Nahrungsmittel zu gewöhnen, scheint effektiver zu sein, als es davor zu behüten. Darauf weist der Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) hin. Unser Immunsystem ist in der Lage, eine Vielzahl an Substanzen und Mikroorganismen zu erkennen und unterschiedlich darauf zu reagieren. Wichtigste Aufgabe des Immunsystems ist es, Krankheitserreger zu bekämpfen und uns vor Infektionen zu schützen. Auch kranke Körperzellen kann das Immunsystem unschädlich machen und so dazu beitragen, Krebs zu verhindern. Nützliche Mikroorganismen auf der Haut oder im Darm verschont ein gesundes Immunsystem dagegen und auch unzählige harmlose Stoffe, mit denen wir tagtäglich in Kontakt kommen, werden übertragen.

Bei Allergien kommt es jedoch zu fehlgeleiteten Immunantworten: Dabei zeigt das Immunsystem überschießende Abwehrreaktionen gegen eigentlich unschädliche Substanzen oder sogar gegen eigene, gesunde Körperzellen. „Ein gut funktionierendes Immunsystem zeichnet sich allerdings nicht durch passive Ignoranz, sondern durch aktive Toleranz aus“, betont Prof. Dr. Tilo Biedermann, Direktor der Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie, Technische

Universität München: Auch das Immunsystem Gesunder erkennt Allergene in Blütenpollen, Hühnererei oder Hausstaubmilbenexkrementen, die bei Menschen, die dagegen allergisch sind, Abwehrreaktionen in Gang setzen. Doch das Immunsystem Gesunder zeigt darauf – anders als das Immunsystem eines Allergikers – immunologische Toleranzreaktionen. „Man geht heute davon aus, dass ein ausgedehntes Immuntoleranzsystem dem Ausbruch atopischer Erkrankungen wie Heuschnupfen, Neurodermitis und allergisches Asthma sowie auch Autoimmunerkrankungen entgegenwirkt“, so Prof. Biedermann.

Vielfalt fördert immunologische Toleranz

Der sogenannten „Biodiversitätshypothese“ zufolge kann die Entwicklung der immunologischen Toleranz durch Vielfalt gefördert werden, und das Risiko für atopische Erkrankungen wird reduziert, wenn sich das Immunsystem

Immer für Sie da!
pflege plus® GmbH

02166 130980
0177 8180011

pflege plus®

MG PP 88

stem schon im frühen Kindesalter mit einem breiten Spektrum unterschiedlicher Einflüsse auseinandersetzt. Verschiedene Studien konnten beispielsweise aufzeigen, dass Kinder weniger zu Allergien neigen, wenn sie auf dem Bauernhof aufwachsen, mehrere Geschwister haben oder in einer Kindertagesstätte betreut werden und so vielen unterschiedlichen Mikroorganismen ausgesetzt sind.

Zum Schutz vor Allergien wird heute auch eine Ernährungsdiversivität empfohlen. Ein erhöhtes Risiko, Allergien zu entwickeln, tragen Kinder, deren Mutter, Vater oder Geschwister unter einer atopischen Erkrankung leiden. Solchen Risikokindern wurde früher geraten, vorsorglich im ersten Lebensjahr Nahrungsmittel wie Hühnerei oder Nüsse zu meiden, die häufig Allergien auslösen. Doch Studiendaten zeigen beispielsweise, dass Kinder, auf deren Speiseplan im Alter von vier bis 11 Monaten Erdnuss stand, später seltener eine Erdnussallergie entwickelten. „Damit sich frühzeitig eine Toleranz gegen Nahrungsmittel entwickeln kann, sollte auch bei Risi-

kokindern bereits ab dem fünften Lebensmonat nach und nach eine bunte Palette an Beikost eingeführt werden“, rät Prof. Biedermann.

Tipps vom Hautarzt: Allergien vorbeugen

-Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte die Ernährung ausgewogen sein. Fischkonsum der Mutter scheint das Risiko des Kindes zu reduzieren, atopische Erkrankungen zu entwickeln.

-Säuglinge sollten in den ersten vier Lebensmonaten voll gestillt werden. Falls Stillen nicht möglich ist, sollten Säuglinge mit erhöhtem Allergierisiko hypoallergene Nahrung erhalten. Längeres ausschließliches Stillen trägt nicht dazu bei, das Allergierisiko zu senken.

-Ab dem 5., spätestens ab dem 7. Lebensmonat sollte Beikost zugefüttert werden.

-Das Baby sollte nach und nach vielfältige Speisen kennenlernen. Dazu sollte auch Fisch gehören. Bei familiär vorbelasteten Kindern sollte ebenfalls nicht auf Nahrungsmittel verzichtet werden, die häufig Allergien auslösen.

-Alle, auch Risikokinder, sollten

entsprechend den Empfehlungen der Ständigen Impfkommision STIKO geimpft werden. Impfen erhöht nicht das Allergierisiko – das Gegenteil scheint der Fall zu sein.

-Bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko in der Familie sollte keine Katze angeschafft werden. Ein Hund im Haushalt scheint dagegen sogar vor Allergien zu schützen.

-Übergewicht sollte vermieden werden.

-Ein Schutz vor Hausstaubmilbenallergenen durch milbendichte Bezüge für Bettwäsche und Matratzen kann einer Allergieentwicklung nicht vorbeugen und ist nur bei bestehender Allergie gegen Hausstaubmilben sinnvoll.

-Tabakrauch in der Umgebung des Säuglings ist unbedingt zu vermeiden. Auch die Belastung durch Luftschadstoffe wie Autoabgase oder Innenraumschadstoffe, wie sie durch neue Möbel oder bei Renovierungsarbeiten freigesetzt werden können, sollte möglichst geringgehalten werden.

Quelle: BVDD

Foto: Steffen L. auf 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

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 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

Gut eingestellte Asthmatiker grundsätzlich nicht stärker durch Coronaviren gefährdet als Gesunde



Viele Patienten mit Asthma sind angesichts der Coronavirus-Epidemie beunruhigt, da sie befürchten, wie manch andere Patienten mit chronischen Erkrankungen oder ältere Menschen weniger Abwehrkräfte zu haben als Gesunde. Viele meinen daher irrtümlich, sie hätten ein höheres Risiko, an einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus SARS-Covid-2 schwer zu erkranken bzw. zu sterben. Dabei haben gut therapierte, gut eingestellte Asthmatiker gar kein erhöhtes Risiko für Infekte! Insbesondere haben sie auch keine grundsätzliche Abwehrschwäche.

Auftretende Asthmabeschwerden zeigen Therapiemängel und steigende Infektionsrisiken an

Gut therapiert und medikamentös gut eingestellt zu sein bedeutet keine asthmatischen Beschwerden mehr zu haben. „Kein erhöhtes Infektionsrisiko gilt also nur für diejenigen Asthma-Patienten, die unter Therapie keine Symptome mehr haben“, be-

kräftigt Dr. med. Thomas Voshaar, Vorstandsvorsitzender des Verbands Pneumologischer Kliniken (VPK) und Chefarzt des Lungenzentrums am Krankenhaus Bethanien in Moers. Insofern sind Asthmatiker, die trotz regelmäßiger Therapie noch Beschwerden haben, wahrscheinlich etwas gefährdeter als Gesunde. Ein größeres Risiko haben natürlich auch ältere Menschen mit einem sehr schweren Asthma und Patienten, die zur Kontrolle ihrer Symptome regelmäßig Kortison-tabletten einnehmen müssen. Kortison bezeichnet so genannte Glucocorticosteroide – von Ärzten auch Steroide genannt, die es entweder als Inhalations-sprays und bei schwerem Krankheitsverlauf auch als Tabletten gibt. Dieser Wirkstoff ist entzündungshemmend und dämpft die asthmatische Überempfindlichkeit der Bronchien. Inhalierbares Kortison sollte daher auch in beschwerdefreien Zeiten regelmäßig eingenommen werden, um für schlechtere Zeiten besser gewappnet zu sein.

Unregelmäßig therapierte Asthmatiker sollten jetzt regelmäßig Kortisonspray inhalieren

„Asthma-Patienten, die bisher nur unregelmäßig Ihre Basistherapie mit inhalierbarem Kortison (allein oder in der fixen Kombination mit einem langanhaltenden, bronchienerweiternden Wirkstoff, abgekürzt LABA) genommen haben, sollten jetzt unbe-

dingt regelmäßig Kortisonspray inhalieren und darauf achten, dass sie vollkommen beschwerdefrei sind, also die Atemwege offen sind und kein Husten und keine Atemnot besteht“, rät Dr. Voshaar. Treten dennoch – also trotz regelmäßiger Inhalation der mit dem Hausarzt oder Facharzt vereinbarten Medikation – weiterhin asthmatische Beschwerden auf, sollte die Therapie entsprechend angepasst werden. Dazu muss telefonische Rücksprache mit dem behandelnden Arzt genommen werden. Gegebenenfalls kann auch selbstständig die Dosis des inhalierbaren Kortisons etwas erhöht werden. Wird ein Medikament mit fixer Kombination (aus inhalierbarem Kortison plus LABA) genommen, so kann zunächst auf die Höchstdosis entsprechend Beipackzettel erhöht werden.“

Verhaltensempfehlung bei Verdacht auf eine Coronavirus-Infektion

Bei einem Verdacht, sich mit dem Corona-Virus (SRAS-CoV-2) angesteckt zu haben, gilt grundsätzlich das gleiche wie für alle anderen Menschen auch (siehe auch unten). „Erleiden Asthmatiker gleichzeitig zu den Anzeichen einer Corona-Infektion eine Verschlimmerung ihrer asthmatischen Beschwerden, sollten sie rasch die für den Notfall vereinbarten Kortison-tabletten einnehmen - in der Regel täglich 2 x 20 mg Prednisolon für

eine Dauer von 5 Tagen. Stellt sich trotzdem keine Besserung ein, ist Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu nehmen. Falls sich die Auswurfsymptomatik ändern sollte, wenn also beim Husten insbesondere ein gelblicher oder grünlicher Auswurf beobachtet werden sollte, ist es ratsam, ein Antibiotikum einzunehmen - am besten Amoxicillin oder ein Makrolid oder Doxycyclin“, empfiehlt Dr. Voshaar.

Hintergrund – Was Asthmaanfälle auslöst:

Bei Asthmatikern herrscht krankheitsbedingt eine ständige Entzündungs- und Abwehrbereitschaft in den unteren Atemwegen. Das macht ihre Bronchien überempfindlich, so dass sie auf bestimmte Auslöser (auch harmlose Reize) überreagieren. Man spricht von einer Hyperreagibilität: Die Bronchien kontrahieren (ziehen sich zusammen), die Schleimhäute in den Bronchialwänden schwellen an, so dass es zu einer krampfartigen Verengung der Atemwege kommt. Das führt zu pfeifenden und brummenden Atemgeräuschen, zu trockenem Husten mit zähem glasigem Schleim, der sich nur schwer abhusten lässt, zu Engegefühl in der Brust und Atemnot – kurzum: zu einem sog. Asthmaanfall.

An Impfschutz gegen Grippe und Lungenentzündung denken!

Generell können Bakterien und Viren, die eine Entzündung der Bronchien oder der Lunge verursachen, aber auch ein gewöhnlicher Schnupfen asthmatische Beschwerden verstärken. „Ein Impfschutz gegen Pneumokok-

ken und Grippe ist daher sinnvoll und angebracht - auch um zu verhindern, dass es zu einer gleichzeitigen Infektion mit mehreren, verschiedenen Erregern kommt, die den Organismus zusätzlich belasten und den Krankheitsverlauf verschlimmern würden.

Allgemeine Hygienemaßnahmen zum Schutz vor Ansteckung

Um sich nicht anzustecken, sollten Asthmatiker – wie alle Menschen – auf eine gute Hygiene achten, das heißt: Häufiges Händewaschen, sich nicht mit ungewaschenen Fingern im Gesicht berühren, von hustenden und offenbar erkälteten Menschen einen Sicherheitsabstand von etwa zwei Metern Halten, Menschenansammlungen meiden. Erkältete Menschen sollten zudem die sog. Nies- und Hustenetikette befolgen – das heißt niemals ungeschützt herumhusten oder niesen, sondern gezielt in ein sauberes Taschentuch. Wer keines zur Verfügung hat, sollte wegen der Übertragungsfahr nicht in seine Hände sondern in seinen Ellbogen husten. Wer von einem anderen Menschen direkt angehustet oder angeniest wird, sollte bewusst nicht einatmen und sich abwenden. Zum Abschirmen ist nicht unbedingt ein Mundschutz erforderlich, auch ein Schal oder Tuch kann schon helfen. Ein Mundschutz sollte primär dem medizinischen Personal vorbehalten sein, das direkt mit Infizierten umgeht. Auch Infizierte sollten ihn bei Kontakt mit anderen Menschen tragen, um andere nicht anzustecken.

Quelle: lungenaerzte-im-netz.de

Foto: ds 30 auf 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

Breites Bündnis gegen Ärger und Abzocke Unseriöse Notdienste rund ums Haus

Ist der Abfluss verstopft oder fällt die Tür ins Schloss, ist ein herbei gerufener Notdienst schnell zur Stelle. „Unseriöse Rohrreiniger und Türöffner nutzen jedoch die Notlage der Kunden mit übersteuerten Preisen und Geld bar auf die Hand dreist aus“, warnt Wolfgang Schuldzinski, Vorstand der Verbraucherzentrale NRW, anlässlich des diesjährigen Weltverbrauchertags am 15. März. Verbraucherinnen und Verbraucher werden so selbst für einfachste Rohrreinigungen oder Türöffnungen mit Rechnungen in Höhe von 1000 Euro oder mehr konfrontiert. In einem solchen Fall helfe nur, die Rechnung genau zu prüfen und im Zweifel nicht sofort komplett zu bezahlen. „Übt der vermeintliche Retter in der Not jedoch massiven Druck aus und nötigt so Kunden zur Zahlung der Rechnung, sollten Betroffene die Polizei alarmieren.“ Rat und Hilfe, wie Ratsuchende im Notfall bestmöglich reagieren und wie sie mit überhöhten Rechnungen selbstbewusst umgehen, gibt es in unseren örtlichen Beratungsstellen“, erklärt Schuldzinski.

Den diesjährigen Weltverbrauchertag (15. März) nutzen die 61 Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW, um landesweit vor Rohrreinigungsfirmen und Schlüsseldiensten zu warnen, die nicht seriös und mit ordentlicher Rechnung ans Werk gehen, sondern mit gewieftem Dreh im häuslichen Rohrsystem oder an der Haustür schnelle Kasse machen wollen. Windige Firmen operieren meist von einem zentralen Standort aus, täuschen



Ortsnähe vor und sind dennoch im Notfall an erster Stelle. Meist wird jedoch verschleiert, woher die rasche Hilfe kommt. Nach getaner Arbeit wird Kunden eine saftige Rechnung mit Zuschlägen für Anfahrt, Mehraufwand und Spezialwerkzeuge präsentiert, die Betroffene sofort und ohne Prüfung zahlen sollen.

„Dieses unsaubere Geschäftsmodell ist ein ärgerlicher Dauerbrenner unserer täglichen Beratung, dem dringend Einhalt geboten werden muss. Erste wichtige Schritte zur Eindämmung sind Aufklärung und Information. Darüber hinaus sollten auch die berufsständischen Fachverbände ein Auge darauf haben, das Notdienste, die Leistungen rund ums Haus anbieten, seriös arbeiten und abrechnen“, erläutert Verbraucherzentralenchef Schuldzinski das Ziel der örtlichen Aktion. Ehe Verbraucher in einer Notlage einen Hilfsdienst beauftragen, sollten sie gezielt nachfragen, welche Kosten maximal auf sie zukommen könnten. Wichtig ist hierbei auch immer die Frage nach den anfallenden Anfahrtskosten. Kommt es bei dem Einsatz

zu Ärger bei den Kosten und zu einer Bedrohungslage mit der Aufforderung, sofort zu zahlen, sollten Betroffene die Polizei anrufen und sich außerdem alle Kontaktdaten der beauftragten Firma notieren, um gegebenenfalls eine Anzeige zu erstatten. Dass die Verbraucherzentrale NRW, Polizei und Branchenverbände sowie das NRW-Verbraucherministerium bei der Bekämpfung dubioser Schlüssel-, Rohrreinigungs- und anderer Notdienste künftig stärker Hand in Hand arbeiten, ist für NRW-Verbraucherzentralenvorstand Schuldzinski eine sinnvolle Option: „Wir wollen alle Interessensvertreter an einen Tisch bringen, um geeignete Maßnahmen zur Bekämpfung der Machenschaften unseriöser Notdienste zu entwickeln und in die Tat umzusetzen.“ Um auf die Tricks von vermeintlichen Rettern in der Not nicht hereinzufallen und angemessen zu reagieren, erhalten Ratsuchende im Vorfeld des Weltverbrauchertags von den örtlichen Beratungsteams der Verbraucherzentrale NRW nützliche Tipps für den Notfall. Ein Infoblatt mit rechtlichem Rat gegen Abzocke von Notdiensten und einer Checkkarte zu Notfall-Nummern sowie eine Magnetkarte mit der Kontaktadresse der Verbraucherschützer gibts in den örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW – Adressen online unter www.verbraucherzentrale.nrw/beratung-vor-ort. Weitere Infos zum Thema online unter www.verbraucherzentrale.nrw/notdienste.

Quelle: Verbraucherzentrale NRW
Foto: Hans Braxmeier auf 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 Pflegetagebuch festzuhalten. 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 per Zeitpauschale erfolgen.

Bitte beachten! Die persönliche Pflegebegutachtung des MDK wurde vorläufig bis Ende September 2020 ausgesetzt. Sie findet ersatzweise durch Telefoninterviews bzw. nach bereits vorliegenden Unterlagen statt.

Betreuungs- und Entlassungsleistungen:

Diese Leistungen für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz sind Bestandteil der Pflegesachleistungen und werden pauschal mit 125 Euro vergütet.

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

Der Betrag 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 Pflegegrade:

Der jeweilige Pflegebedarf wird in die 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 entsprechen.

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 Ent-

lastungsbetrag

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.

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: März 2020 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**