

Kurz InFormiert

- * Schlaganfall-Warnsymptome nicht ignorieren
- * Corona-Virus: AHA-Formel hat in der Bevölkerung hohe Akzeptanz

Wissenswertes

- * Den Süden in den Korb: Wie kaufe ich gesund ein?
- * Corona-Virus: Ansteckungsgefahr liegt in der Luft
- * 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

Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980	Inhalt & Impressum	3
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	Vorwort	
Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg	Achim R. Zweedijk, pflege plus®	4
Erscheinungsweise: 4 x jährlich	Kurz InFormiert	
Herstellung / Druck: pflege plus® auf Canon IR advance	* Schlaganfall-Warnsymptome in Corona-Krise nicht ignorieren	5
Auflage: 4000	* Emotionales Stimmungstief am Morgen kann auf Depression hinweisen	6
Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, Korschenbroich	* Corona-Virus: AHA-Formel hat in der Bevölkerung hohe Akzeptanz	7
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 Redak- tion identisch sein muss. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Herstellung von fototechnischen Vervielfältigungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und un- ter genauer Quellenangabe gestattet. © 2008 pflege plus® GmbH. ™pflege plus® und das pflege plus® Logo sind ein- getragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mönchengladbach.	Wissenswertes	
	* Den Süden in den Korb: Wie kaufe ich gesund ein?	8
	* Corona-Virus: Ansteckungsgefahr liegt in der Luft	10
	* Messie-Syndrom: Begleiterscheinung unter- schiedlicher psychischer Störungsbilder	12
	Pflegefibel	
	* Ambulante Pflege im Überblick 2020	13
	© pflege plus®	
HINWEIS: Wir haben uns um korrekte Informationen be- müht. Diese ersetzen jedoch nicht den Rat oder die Behand- lung eines Arztes, Therapeuten oder eines anderen Angehö- rigen 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 ent- stehen können. Es wird ausdrücklich bei Auftreten von Krank- heitssymptomen und gesundheitlichen Beschwerden vor einer Selbstbehandlung auf der Grundlage der Inhalte des InForm Magazins ohne weitere ärztliche Konsultation gewarnt.	Titelfoto:	
	Nowaja auf Pixabay	



Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen zur Herbstausgabe der *InForm*.

Zeitungen dürfen wieder ausgelegt werden. Ein kleines Stück Normalität in diesen Zeiten. Selbstverständlich unter Berücksichtigung der Hygieneregeln, wie es derzeit überall notwendig ist. Zu Beginn der Pandemie wurde vorsichtshalber empfohlen, das Auslegen von Zeitschriften und Zeitungen in Wartezimmern einzustellen. Diese Empfehlung wurde mittlerweile zurückgenommen, da es keinen Fall einer Virusübertragung über Oberflächen gibt. Auch das Bundesamt für Risikobewertung gab grünes Licht.

Aus Angst vor Ansteckung verzichten derzeit viele Menschen auf notwendige Untersuchungen. Mit dramatischen Folgen. So verzeichnen viele Krankenhäuser eine sinkende Herzinfarktrate, auch die Anzahl neurologischer Erkrankungen, wie Schlaganfall, sind spürbar zurückgegangen. Dies ist besonders tragisch, da bei einem Schlaganfall jede Minute zählt, um schwerwiegende Folgen zu vermeiden. Der Bericht der Neurologen im Netz verdeutlicht die Problematik und enthält

wichtige Tipps und Verhaltensregeln zur Erkennung von Schlaganfall-Warnsymptomen.

Coronaschutzmaßnahmen polarisieren und stoßen mittlerweile sogar auf Ablehnung. Doch der größte Teil der Bevölkerung hält sich an die Maßnahmen, insbesondere der Einhaltung der AHA-Regel, „Abstand, Hygiene, Alltagsmasken“, wobei es hier Unterschiede zwischen Männern und Frauen, Alt und Jung gibt. Auch den Gründen, die zur Vernachlässigung der Regeln führen, wird im Bericht der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nachgegangen.

Gesunde Ernährung kann wesentlich zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderer chronischer Leiden wie Diabetes beitragen. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt – neben regelmäßiger Bewegung und Nikotinverzicht – die traditionelle Mittelmeerküche, um Schlaganfall und Herzinfarkt vorzubeugen. Tipps und Ideen, vom Einkauf bis zur Zubereitung mediterraner Köstlichkeiten finden Sie im Beitrag „Den Süden in den Korb“.

Die Psychiater im Netz machen darauf aufmerksam, dass ein wiederholt auftretendes Stimmungstief am Morgen auf eine Depression hinweisen kann. Achtsamkeit ist hier gefragt, denn in Deutschland leiden Studien zufolge mindestens 8 Prozent der Bevölkerung an dieser äußerst belastenden und einschränkenden Erkrankung. Das sind nahezu 7 Millionen betroffene Menschen.

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



Schlaganfall-Warnsymptome in Corona-Krise nicht ignorieren

Beobachtungen zeigen, dass Patienten aus Sorge vor einem Klinikaufenthalt in Zeiten von COVID-19, auf eine medizinische Notfallversorgung verzichten oder diese herauszögern. Weil jedoch gerade bei einem Schlaganfall jede Minute bis zur Behandlung zählt, sollten zeitnahe Therapiemaßnahmen keinesfalls herausgezögert werden.

Nach Einschätzung von Medizinern sind in den letzten Wochen spürbar weniger Menschen mit neurologischen Notfällen, wie einem Schlaganfall, in die Kliniken gekommen. Dabei ist es äußerst unwahrscheinlich, dass sich die Anzahl solcher Notfälle verringert hat. Es ist vielmehr anzunehmen, dass Patienten aus Sorge vor einem Klinikaufenthalt in Zeiten von COVID-19, auf eine medizinische Notfallversorgung verzichten oder diese herauszögern. Weil jedoch gerade bei einem Schlaganfall jede Minute bis zur Behandlung zählt, kann das Unterlassen oder Herauszögern von Therapiemaßnahmen fatale Folgen für die

Betroffenen und ihre Familien haben. Auch Vorboten eines Schlaganfalls, die so genannte transitorisch ischämische Attacke (TIA), sollten nicht ignoriert werden. „Wir können Menschen nur ausdrücklich davor warnen, eine medizinische Notfall-Behandlung zurückzustellen, wenn mögliche Schlaganfall-Symptome aufgetreten sind“ rät Prof. Gereon Nelles vom Berufsverband Deutscher Nervenärzte (BVDN) mit Sitz der Geschäftsstelle in Krefeld. „Auch flüchtige Symptome, die auf ein akut erhöhtes Schlaganfallrisiko hindeuten, sollten unbedingt abgeklärt werden. Betroffene laufen sonst Gefahr, dass sie einen gravierenden Schlaganfall erleiden, der erhebliche körperliche Einschränkungen und schwerwiegende Folgen mit sich bringen kann.“

Schlaganfall: Schnellcheck mit dem FAST-Test

Einem Verdacht auf einen Schlaganfall können auch medizinische Laien mit einem einfachen Test nachgehen. Häufige Symptome eines Schlaganfalls sind Sehstörungen, Sprach- und Sprachverständnis-Störungen, Lähmungen und Taubheitsgefühle, Schwindel mit Gangunsicherheit sowie sehr starke Kopfschmerzen. Innerhalb kürzester Zeit lassen sich die wichtigsten dieser Anzeichen mit dem sogenannten FAST-Test überprüfen, der aus dem englischsprachigen Raum stammt: F steht für Face (Gesicht): Man sollte die Person bitten zu lächeln. Wenn das Gesicht einseitig verzogen ist, deutet das auf eine halbseitige Lähmung hin.

A steht für Arms (Arme): Dabei bittet man die Person, die Arme

nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, sie sinken wieder herunter oder drehen sich.

S steht für Speech: Ist der Betroffene nicht in der Lage, einen einfachen Satz nachzusprechen oder klingt seine Stimme dabei verwaschen, ist das ein Zeichen für Sprachstörungen.

T steht für Time (Zeit) und besagt, dass man unverzüglich die 112 wählen und die Symptome schildern soll.

Verstärkte Hygienemaßnahmen im Rettungswesen verbessern Sicherheit

Um Ansteckungen in Notfallsituationen zu unterbinden, gelten für Notärzte und -Sanitäter bei Notfalleinsätzen verstärkte Hygienemaßnahmen. „Das Rettungspersonal ist auf die erhöhte Infektionsgefahr durch Sars-Cov2 vorbereitet. Notärzte und Sanitäter tragen eine Schutzausrüstung und befragen Patienten frühzeitig über mögliche Risikofaktoren und Covid-19-Symptome, um Ansteckungsgefahren zu verringern“, berichtet Prof. Nelles. „In einer Notfallsituation sollten Betroffene und Angehörige dem medizinischen Personal unbedingt so früh wie möglich mitteilen, falls bei ihnen ein Verdacht auf Corona besteht. Covid-19-Patienten werden von anderen Notfallpatienten im Klinikbetrieb getrennt.“ Aufgrund der aktuellen Pandemie-Situation dürfen Angehörige allerdings nur in Ausnahmefällen in den Rettungsfahrzeugen mitfahren.

Quelle: www.neurologen-im-netz.org

Foto: Gerd Altmann



Emotionales Stimmungstief am Morgen kann auf Depression hinweisen

Manche Menschen mit Depression erleben insbesondere morgens nach dem Aufwachen ein ausgeprägtes Beschwerdebild, das sich im Lauf des Tages wieder normalisieren kann. Dauern die Beschwerden mit emotionalem Tief und Leistungsminde- rung über mehr als 2 Wochen an, sollte eine fachärztliche Abklärung und ggf. Behandlung erfolgen.

Eine depressive Erkrankung kann tageszeitlichen Schwankungen unterworfen sein. Manche Betroffene erleben insbesondere morgens nach dem Aufwachen ein ausgeprägtes Stimmungstief und weitere Beschwerden wie ein Gefühl der Leere, Energiemangel oder körperliche Beschwerden. Die Symptome können im Laufe des Tages dann deutlich an Intensität verlieren bis hin zu einer

weitestgehenden Normalisierung. „Menschen mit Depressionen haben häufig einen gestörten zirkadianen Rhythmus, wodurch tageszeitliche Schwankungen im Erkrankungsbild entstehen können. Entsprechend fühlt sich ein Teil der depressiven Patienten trotz ausreichender Schlafdauer schon zu Tagesbeginn niedergeschlagen, hoffnungslos und erschöpft. Sie sind wenig belastbar, misstrauisch und werden schnell müde“, erklärt Dr. Sabine Köhler vom Berufsverband Deutscher Nervenärzte (BVDN). „Erstaunlicherweise fühlen sich manche Betroffene dann in den Nachmittags- und Abendstunden aber wieder gesund und gut leistungsfähig.“

Dauern die Beschwerden mit emotionalem Tief und Leistungsminderung am Tagesbeginn über mehr als 2 Wochen an, kann dies auf eine depressive Erkrankung hinweisen und eines von vielen Symptomen der Depression darstellen.

Mit dem Erwachen sind viele depressive Symptome schon da

Menschen mit diesem Erkrankungsbild bemerken oft schon mit dem ersten Augenaufschlag die Symptome der Depression. Sie empfinden Unbehagen und Zukunftsängste, erleben Gedankenkreisen und ein Gefühl von Niedergeschlagenheit und Verzweiflung. „Während zu Erkrankungsbeginn zunächst nur aufwändige oder beschwerliche Tätigkeiten eine Hürde darstellen, kann später auch Alltägliches besonders in der ersten Tageshälfte eine große Kraftanstrengung bedeuten, wie die Zubereitung von

Kaffee oder das Duschen“, illustriert die Psychiaterin und Psychotherapeutin.

Grundsätzlich können sich Depressionen bei Menschen sehr unterschiedlich zeigen und beispielsweise auch mit körperlichen Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Atembeschwerden oder Störungen des Verdauungssystems einhergehen. Der Großteil der Betroffenen fühlt sich zunehmend überfordert, soziale Kontakte, Freizeitaktivitäten, die Haushaltsführung und auch den Beruf aufrechtzuerhalten.

Weil sich die Symptome einer depressiven Erkrankung mit tageszeitlichen Schwankungen im Laufe des Tages weitgehend normalisieren können, und damit auch der Leidensdruck abnimmt, kann das den Besuch bei einem Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie herauszögern. Länger andauernde Beschwerden sollten unbedingt fachärztlich abgeklärt werden. „Eine frühe Diagnose und Behandlung ist für einen positiven Erkrankungsverlauf von Depressionen sehr wichtig. Depressive Episoden lassen sich mit modernen Behandlungsmethoden oft rasch heilen oder lindern und die Lebensqualität damit wieder entscheidend verbessern“ betont Dr. Köhler.

In Deutschland leiden Studien zufolge mindestens 8 Prozent der Bevölkerung an einer Depression. Etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann ist im Laufe des Lebens von einer Depression betroffen.

Quelle: www.psychiater-im-netz.org

Foto: Engin Akyurt auf Pixabay



Coronavirus: AHA-Formel hat in der Bevölkerung hohe Akzeptanz

COSMO-Befragung zeigt jedoch Unterschiede bei Alter und Geschlecht

Köln. Die AHA-Formel – Abstand, Hygiene, Alltagsmasken – hat in der Bevölkerung insgesamt eine hohe Akzeptanz, um die Ausbreitung von und Ansteckung mit dem Coronavirus zu vermeiden. Es gibt jedoch deutliche Unterschiede im Verhalten zwischen jüngeren und älteren Befragten sowie zwischen Männern und Frauen. So das Ergebnis der aktuellen Befragungswelle des COVID-19 Snapshot Monitorings (COSMO) der Universität Erfurt, an dem die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) als Partnerin beteiligt ist. In COSMO werden in regelmäßigen Abständen jeweils rund 1.000 Bürgerinnen und Bürger repräsentativ zu ihren Wahrnehmungen, Einstellungen,

ihrem Wissen und Verhalten zu COVID-19 befragt.

Prof. Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Die große Akzeptanz der AHA-Formel – Abstand wahren, auf Hygiene achten und Alltagsmaske tragen – in der Bevölkerung ist ein positives Signal. Sie zeigt, dass Solidarität und gegenseitige Rücksichtnahme auch und gerade in der Corona-Pandemie einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft haben. Jetzt gilt es für alle Altersgruppen, nicht nachlässig zu werden, diese Solidarität auch weiterhin zu stärken und in Zukunft über die Generationen hinweg zu erhalten. Auch deshalb sollte sich jeder die AHA-Formel fest einprägen und auch Mitmenschen auf ihre Einhaltung aufmerksam machen.“

Laut der jüngsten COSMO-Befragung hält sich die große Mehrheit der Teilnehmenden an die AHA-Formel: So geben 89,2 Prozent an, in der letzten Woche häufig oder immer eine Alltagsmaske benutzt zu haben, 83,8 Prozent waschen sich häufig oder immer 20 Sekunden lang die Hände und 85,5 Prozent halten häufig oder immer 1,5 Meter Abstand.

Dabei gibt es deutliche Altersunterschiede: Jüngere Befragte halten sich seltener an die Regeln als Ältere. Während sich 81,4 Prozent der 18- bis 29-Jährigen an die Maskenregel halten, liegt der Anteil bei den über 65-Jährigen bei 97,0 Prozent. In der jüngeren Altersgruppe bestätigen 69,8 Prozent, häufig oder immer in der Öffentlichkeit auf einen Abstand von 1,5 Metern geachtet zu haben. Bei den über 65-Jährigen sind es 96,4

Prozent.

Weiterhin zeigen die Studienergebnisse, dass sich Frauen eher an die AHA-Formel halten als Männer. Geben 85,6 Prozent der Männer an, in der letzten Woche häufig oder immer eine Alltagsmaske getragen zu haben, liegt der Anteil der Frauen bei 92,7 Prozent. Auch waschen sich Frauen häufiger 20 Sekunden lang die Hände als Männer (87,4 Prozent zu 80,0 Prozent). Der Frage, warum manche Menschen sich weniger an die AHA-Regeln halten, ist die BZgA ebenfalls nachgegangen.

Als Gründe, warum nicht immer eine Alltagsmaske getragen wurde, sagten die Befragten, dass dies nicht immer notwendig war, da beispielsweise der Mindestabstand eingehalten werden konnte, man sich nicht im geschlossenen Raum aufgehalten hat oder die Luftzufuhr unter der Maske erschwert war und mit Atemproblemen einherging.

Die häufigsten Gründe, warum nicht immer 20 Sekunden lang die Hände gewaschen wurden, waren Zeitmangel und Unachtsamkeit. Bezogen auf das Abstandhalten wurde am häufigsten angegeben, dass es nicht immer möglich war, den Abstand von 1,5 Metern einzuhalten.

Die BZgA informiert über die AHA-Formel und wie man sich und andere vor einer Ansteckung am besten schützen kann unter www.infektionsschutz.de. Hier finden sich auch weitere Informationen zu wichtigen Hygiene- und Verhaltensregeln sowie Empfehlungen und alltagsnahe Tipps.

Quelle: BZgA

Foto: Alexander Droeger auf Pixabay

Den Süden in den Korb: Wie kaufe ich gesund ein?



Frankfurt a. M. In Zeiten sich häufender Lebensmittelskandale wird die Frage nach einer wirklich nachhaltigen und gesunden Ernährung immer drängender. Die herzgesunde Mittelmeerküche kann hier vielen Menschen eine willkommene Alternative sein: sie betont Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte, weniger Fleisch, dafür eher Fisch, sowie Oliven- oder Rapsöl anstelle von tierischen Fetten wie Butter, Sahne oder Schmalz. Zugleich schmeckt sie exzellent! Überhaupt ist eine gesunde Ernährung ein wichtiger Lebensstilfaktor, der neben regelmäßiger Bewegung und Rauchverzicht wirksam zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderer chronischer Leiden wie Diabetes viel beitragen kann.

Der Nutzen der traditionellen Mittelmeerküche für Herz und Gefäße, indem sie etwa die Häufigkeit von Herzinfarkt und Schlaganfall reduziert, ist durch zahlreiche Beobachtungsstudien, seit neuestem sogar durch eine

sog. Interventionsstudie belegt (Estruch R. et al., NEJM Febr. 2013). Um diesen positiven Nutzen auch im Alltag zu fördern, gibt die Deutsche Herzstiftung ein paar wichtige Tipps, die beim Einkauf der Zutaten zu beachten sind.

Am besten viel frisches Gemüse oder Tiefkühlgemüse – Fertigprodukte meiden

Frisches Gemüse ist Hauptbestandteil der mediterranen Mahlzeit, es enthält viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe oder Vi-

talstoffe mit ihren gesundheitsfördernden Wirkungen. Einige dieser Stoffe verflüchtigen sich schnell bei zu langer oder ungünstiger Lagerung. Daher sollte man frisches Gemüse möglichst vom Markt oder im gut sortierten Supermarkt kaufen, am besten für den Bedarf von max. zwei Tagen. Eine gute Alternative zu frischem Gemüse ist Tiefkühlgemüse, „wenn die schockgefrosten Lebensmittel naturbelassen und nicht weiterverarbeitet sind. Tiefgekühlte Fertigprodukte sollte man meiden, denn diese sind oft überwürzt und enthalten oft viel ungünstiges Fett“, betont der Herzspezialist Prof. Dr. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. „Ein Nachteil von Konserven kann ein hoher Salzgehalt sein, was für Bluthochdruckpatienten schädlich ist.“ Auch enthalten Konserven weniger Vitamine als Tiefkühlkost oder frisches Obst und Gemüse. Viele Gemü-

Immer für Sie da!

pflege plus® GmbH

02166 130980

0177 8180011

se aus dem saisonalen Angebot sind aromatischer und preislich günstiger. Oft werden in der Saison überreife Tomaten angeboten: Hier zugreifen, denn sie eignen sich besonders gut für Soßen und Suppen.

Gesunde pflanzliche Öle wie Oliven- oder Rapsöl sind erste Wahl

Pflanzliche Öle wie kalt gepresstes Olivenöl oder Rapsöl (auch andere wie Leinöl) bilden die Hauptfettquelle der mediterranen Küche. Diese Öle gehören zu den vorteilhaften einfach oder mehrfach ungesättigten Fetten. „Diese gesunden Fette beeinflussen günstig den Gesamtcholesterinspiegel und fördern die Gesundheit von Herz und Gefäßen“, unterstreicht Prof. Gohlke. Sonnenblumen- und Distelöl sind zwar reich an ungesättigten Fetten, aber es handelt sich dabei vorwiegend um Omega-6-Fette. Eine hohe Zufuhr von Omega-6-Fetten gilt als weniger vorteilhaft, weil sie die gesunden Omega-3-Fettsäuren im Stoffwechsel verdrängen. Butter und tierische Fette, aber auch z. B. Palmfett, zählen zu den ungünstigen gesättigten Fetten.

Bei pflanzlichen Ölen gilt: Immer nur die Menge einkaufen, die man in drei Monaten verbrauchen kann. Die beste Qualität haben Natives Olivenöl extra oder kalt gepresstes Rapsöl. Nicht an der Qualität beim Olivenöl und Rapsöl sparen. Beide sind zwar etwas teurer als normale oder raffinierte Pflanzenöle, aber besser für die Gesundheit.

Weniger Fleisch, dafür mehr Fisch – wie aber den Eiweißbedarf decken?

In der mediterranen Ernährung steht Fleisch selten auf dem Speiseplan, dafür häufiger Fisch (max. 2-mal pro Woche) wegen der für den Herzschutz günstigen Omega-3-Fettsäuren. Diese sind nicht nur im Meeresfisch, sondern auch in Forellen enthalten, ebenso in fetten Fischen wie z. B. Makrelen, Heringen und Lachs. Der Fisch darf auch aus dem Tiefkühlregal oder mal aus der – möglichst salzarmen – Konserve stammen (Fischstäbchen wegen der Panade eher meiden). Helles Fleisch vom Geflügel ist günstiger für die Herzgesundheit als rotes Fleisch (Rind, Lamm).

Noch schädlicher ist aber verarbeitetes rotes Fleisch wie z. B.

Gepökeltes, Frühstücksfleisch, Wurst oder Speck. Wie aber kann bei weniger Fleischkonsum der Eiweißbedarf gedeckt werden? „Sehr gut und gesund sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen, die in der Mittelmeerküche einen hohen Stellenwert haben. Auch magere Milchprodukte sowie bestimmte Käsesorten sind eine gute Eiweißquelle und enthalten zudem noch wichtiges Calcium“, bestätigt Kardiologe Prof. Gohlke.

Wer regelmäßig an Rezepten aus der Mittelmeerküche interessiert ist, abonniert am besten den Newsletter der Herzstiftung.

Die kostenfreie Expertenschrift „Länger leben durch Mittelmeerküche – Traum oder Wirklichkeit?“ informiert über die herzgesunde mediterrane Küche und kann angefordert werden bei: Deutsche Herzstiftung e. V., Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt am Main, Tel.: 069 955128-0

E-Mail: info@herzstiftung.de
Der neue kostenfreie Mittelmeerküche-Chip für den Einkaufswagen erinnert vor dem Einkauf an die herzgesunde Ernährung.

Quelle: Deutsche Herzstiftung e. V.

Foto: RitaE 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 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 02161 - 66 28 24 und 66 1410 · Telefax 02161 - 66 5412
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

Corona-Virus: Ansteckungsgefahr liegt in der Luft



Wie genau das Corona-Virus verbreitet wird – ob vor allem über eine Tröpfcheninfektion oder doch eher über Aerosole in der Atemluft ist noch nicht abschließend geklärt. Wenn ein*e Corona-Patient*in hustet, spricht oder niest, wird ein Strahl an unterschiedlich großen Tröpfchen und Aerosolen erzeugt, der in die Raumluft eindringt und sich dort ausbreitet. Alle diese unterschiedlich großen Tröpfchen und Aerosole enthalten potenziell Viren. Wie diese Partikel sich verhalten, ob und wann sie zu Boden sinken, wie weit sie sich verteilen, in der Luft stehen bleiben oder wo sie sedimentieren, ist ein Forschungsthema von Prof. Dr. Martin Kriegel, Leiter des Hermann-Rietschel-Instituts an der TU Berlin.

„Wir untersuchen in verschiedenen Projekten die Verweilzeit von Erregern in der Luft unter den verschiedensten Bedingungen“, so Martin Kriegel. Für diese Experimente stehen sei-

nem Team „Contamination Control“ zwei Forschungsreinnräume, mehrere Raumluftrömlungs-labore sowie ein Forschungsoperationsaal zur Verfügung. Im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie untersuchen die Wissenschaftler*innen, inwiefern die Ausbreitung des Virus von der Zusammensetzung und Größenverteilung der Partikel innerhalb der ausgeatmeten Luft (Aerosol) abhängt. Bei einem Aerosol handelt es sich um kleinste, flüssige oder feste Partikel (das können zum Beispiel Viren sein, einzeln oder im Verbund mit Speichelflüssigkeit oder auch Ruß, Feinstaub etc.) in einem Gas, üblicherweise Luft. Die Partikelgröße reicht dabei von wenigen Nanometern – also einem Millionstel Millimeter – bis mehreren Mikrometern. Zum Vergleich: Ein menschliches Haar hat eine Dicke von etwa 100 Mikrometern.

„Für das Corona-Virus scheint sich herauszustellen, dass sowohl Tröpfcheninfektionen als

auch die luftgetragene Übertragung, also über Aerosole, relevant sind“, so Martin Kriegel. Bei einer Tröpfcheninfektion gelangen die Viruspartikel in einem Speicheltröpfchen direkt auf die Schleimhäute eines anderen Menschen. Bei einer luftgetragenen Übertragung gelangen die Viren – gebunden in kleinsten flüssigen Partikeln – in die Atemwege. Für das Verhalten von Viren in der Luft ist die Größe der Träger-Aerosole entscheidend, aber ebenso das Raumklima, die Luftwechselrate und die Art und Weise, wie gelüftet wird. „Größere Partikel sinken schneller zu Boden. Kleinere Partikel folgen dem Luftstrom und können lange in der Luft verbleiben“, weiß Martin Kriegel.

Die Ausbreitung im Raum der Mischung aus Partikeln, Speichel und Luft, die beim Sprechen, Husten und Niesen entsteht, erfolgt in zwei Schritten. Zunächst wird durch das Husten/Sprechen/Niesen ein Strahl erzeugt, der in die Raumluft eindringt und sich zunehmend mit dieser vermischt. Der Verlauf des eintretenden Strahls ist dabei abhängig von verschiedenen Randbedingungen wie der Geschwindigkeit, der Turbulenz, der Temperaturdifferenz zwischen dem Strahl und der Umgebungsluft sowie der Differenz der Luftfeuchtigkeit. Aus verschiedenen Studien ist bekannt, dass beim Sprechen/Husten/Niesen Partikel von 0,01 µm bis 1500 µm

auftreten. „Nach vollständiger Vermischung des Strahls mit der Raumluft erfolgt die Verteilung“, erklärt Martin Kriegel. „Die kleineren Partikel folgen weitgehend der Raumluftströmung, während größere Partikel sukzessive zu Boden fallen. Häufig unbeachtet wird die Tatsache, dass der Mensch nur beim Niesen sehr große Partikel emittiert. Beim normalen Sprechen und Husten werden fast ausschließlich kleine Aerosole generiert.“

In verschiedenen Projekten haben die Wissenschaftler*innen die sogenannte Sedimentationszeit (Ablagerungszeit) von Partikeln verschiedener Größenklassen gemessen.

Kleine Partikel (0,5 bis 3 μm) sind nach einer Messzeit von 20 Minuten noch nahezu vollständig in der Luft vorhanden. Eine Ablagerung dieser Partikel ist nicht oder nur geringfügig erkennbar. Für mittlere Partikel (3 bis 10 μm) sind nach einer Messzeit von 20 Minuten noch mehr als 50 Prozent in der Luft zu finden.

„Eine weitere Studie zeigt, dass sich selbst größere Tröpfchen ($>60 \mu\text{m}$) unter bestimmten Umständen weit im Raum ausbreiten können. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn die Partikel im Auftriebsstrom von Wärmequellen (zum Beispiel von einer Person) emittiert werden. Sie steigen auf, verteilen sich horizontal und fangen erst dann an, sich abzulagern. Eventuelle horizontale Luftbewegungen verstärken den Verbreitungseffekt noch“, so Martin Kriegel.

Im Zusammenhang mit der Wie-

deraufnahme eines Berufsalltags in einem mit mehreren Personen besetzten Büro haben die Wissenschaftler*innen auch die Partikelausbreitung in einem mit vier Personen besetzten Büro mit maschineller und ohne maschinelle Lüftung simuliert.

„Dabei zeigt sich, dass gerade kleinere Partikel unter 50 μm sich ohne eine maschinelle Lüftung weit im Raum verbreiten und lange verweilen. Im Gegensatz dazu breiten sich Partikel zwischen 5 und 20 μm in einem Raum mit maschineller Lüftung weniger weit aus und werden zu einem Großteil abgeführt“, summiert Martin Kriegel.

„Die entscheidenden Fragen, die wir jetzt in interdisziplinären Projekten untersuchen werden, sind, wie groß SARS-CoV-2-Partikel sein müssen, um noch infektiös zu sein und wie die Verweildauer dieser Partikelgröße durch gezielte Zu- und Abluftanlagen oder auch einfaches Belüften von Räumen beeinflusst werden kann.

Dabei spielt auch das Raumklima eine Rolle, denn die Aerosole werden durch Verdunstung sehr schnell kleiner und verhalten sich dann anders.

Ganz grundsätzlich kann man festhalten, dass bei typischen Luftwechselraten in Wohn- und Bürogebäuden die Erreger über Stunden im Raum verbleiben. Die Sinkgeschwindigkeit und auch die Lufterneuerung dauern sehr lange. Jede Erhöhung der Außenluftzufuhr ist daher generell sinnvoll.“

Quelle: TU Berlin

Foto: Tumisu 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

Messie-Syndrom: Begleiterscheinung unterschiedlicher psychischer Störungsbilder

In Deutschland gibt es schätzungsweise zweieinhalb Millionen Menschen, die vom Messie-Syndrom betroffen sind. Messie-Verhalten tritt in allen Bevölkerungsgruppen auf. Um ein Messie-Syndrom überwinden oder besser damit umgehen zu können, ist es notwendig, die genauen Ursachen zu klären, um Betroffenen eine Verhaltensänderung zu ermöglichen.

Menschen, deren Leben durch das übermäßige Anhäufen von Dingen in ihren Wohnräumen mitbestimmt wird, werden auch als „Messies“ bezeichnet. Das Messie-Verhalten kann eigenständig auftreten aber auch Begleitumstand unterschiedlicher psychiatrischer Krankheitsbilder sein. Neben psychotischen Erkrankungen können Zwangsstörung, Suchterkrankungen, Depressionen, Demenzerkrankungen sowie Aufmerksamkeits-Defizit-Störungen ein Messie-Syndrom als Begleitsymptom haben. „Angehörige und das Umfeld sollten Messies nicht als faul oder unmotiviert einschätzen und sich auch nicht von ihnen distanzieren. Im Gegenteil, die Betroffenen brauchen Hilfe in Form von professioneller Unterstützung“ betont Dr. Sabine Köhler vom Berufsverband Deutscher Nervenärzte (BVDN) mit Verbandssitz in Krefeld.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Messies häufig an Schizophrenie oder Psychosen leiden. Betroffene haben eine veränderte Informationswahrnehmung und Informationsverarbeitung. Sie sind mitunter von Wahnvorstellungen und damit einhergehenden Ängsten verein-



nahmt und nutzen ihre überfrachtete Wohnung nicht selten dazu, um sich gegen die Umwelt und andere Menschen abzuschotten. „Auch Veränderungen der Persönlichkeit können Teil des Krankheitsbildes sein und Betroffene dazu veranlassen, Dinge zu horten und an diesen festzuhalten. Das Anhäufen von Gegenständen und Dingen entlastet von seelischen Problemen und ist mit Gefühlen von Sicherheit verbunden“, ergänzt die Psychiaterin. Bei Zwangserkrankungen haben Betroffene Schwierigkeiten damit, sich von Gegenständen zu lösen, die emotional besetzt sind. „Die Trennung von den Dingen wird als Verlust eines Teils der eigenen Identität erlebt und ist oft mit Angst besetzt“, schildert die Psychiaterin aus Jena. Zwanghafte Messies gehen oft sehr strukturiert und ordentlich beim Horten von Gegenständen vor, wobei die Dinge oft keinen objektiven Wert haben. Ist das Messie-Verhalten Anteil einer Suchterkrankung, ist das Sammeln hingegen unstrukturiert und chaotisch und spiegelt ein Stück weit den Kontrollverlust wider, der bei Suchterkrankungen typischerweise auftritt.

Sind depressive, einsame Menschen vom Messie-Syndrom betroffen, wird das Verhalten oft als Ausgleich zur eigenen Gefühlsarmut und dem Mangel an sozialer Nähe eingesetzt. „Dabei treten materiell greifbare Objekte an die Stelle des sozialen Miteinanders. Auch steigert das Zusammentragen von Dingen kurzfristig das Selbstwertgefühl, das bei depressiven Menschen krankheitsbedingt vermindert ist“, ergänzt Dr. Köhler.

Bei dementen Patienten steckt oft das unterschwellige Bedürfnis nach Festhalten und Sicherheit hinter dem Messie-Verhalten. „Demenzkranken versuchen durch das Horten von Gegenständen sich ein Stück weit ihre Welt zu erhalten, um den krankheitsbedingten Verlust der eigenen Welt und Geschichte zu kompensieren“, so die Psychiaterin. Eine Verwahrlosung im Alter kann jedoch auch Ausdruck altersbedingter Einschränkungen sein und der damit einhergehenden Unfähigkeit, einen gepflegten Lebensalltag aufrecht erhalten zu können.

Um ein Messie-Syndrom zu überwinden oder besser damit umgehen zu können, ist es erforderlich, die genauen Ursachen zu klären, um Betroffenen eine Verhaltensänderung zu ermöglichen. Insbesondere, wenn Depressionen, Sucht, Zwang oder eine psychotische Erkrankung vorliegen, sollte unbedingt eine psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung bei einem Facharzt mit einfühlsamer Unterstützung wahrgenommen werden.

Quelle: www.psychiater-im-netz.org
Foto: Alexas Fotos 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 Krankenkassen (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 Entlastungsleistungen:

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

BEERDIGUNGSMUSEUM RENNERS G. HACKEN

Hans-Gerd Hacken
Geschäftsführer

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

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach
Telefon 02161 - 66 28 24 und 66 14 10 · Telefax 02161 - 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 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 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 beantragt werden. Der Zeitraum 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) sog. Umwidmung. 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.

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 Leistungen bis maximal 1.612 Euro. Eine Umwidmung der Leistungen der Verhinderungspflege kann den Betrag auf 3.224 Euro erhöhen.

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 Pflegegeldbetrags. 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: August 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