



HANSEATIC

DIE ZEITSCHRIFT



HANSEATIC

Verhinderungspflege
was bedeutet das überhaupt?

GUT AUFGEKLÄRT

Inkontinenzhilfsmittel
Was zahlt die Kasse?



GESUND & LECKER

Kalte Gurkensuppe

Hanseatic - Die Zeitschrift
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin
für Angehörige & Patienten:
HANSEATIC Pflegedienst GmbH
Geschäftsführer: Thomas Seidel
Meckelfelder Weg 2 a
21079 Hamburg
Tel.: 040 / 226 37 11 - 0
Fax.: 040 / 226 37 11- 99
www.hanseatic-pflegedienst.de

Redaktion und Anzeigenplanung:
pm pflegemarkt.com GmbH
Oberbaumbrücke 1
20457 Hamburg
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer:
Herr Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :
Hanseatic Pflegedienst GmbH,
Autoren pm Pflegemarkt.com GmbH

Beiträge, die mit vollem Namen oder
auch Kurzzeichen des Autors ge-
zeichnet sind, stellen die Meinung des
Autors, nicht unbedingt auch die der
Redaktion dar. Die Wiedergabe von
Gebrauchsnamen, Warenbezeichnun-
gen und Handelsnamen in dieser Zeit-
schrift berechtigt nicht zu der Annah-
me, dass solche Namen ohne weiteres
von jedermann benutzt werden dürfen.
Vielmehr handelt es sich häufig um ge-
schützte Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:
Charlene Groß;
c.gross@pflegemarkt.com

Druck:
Gribsch & Rochol Druck GmbH &
Co. KG
Gabelsbergerstraße 1
59069 Hamm

Fotos:
Titelfoto © HANSEATIC Pflegedienst
GmbH S. 4, 17 © HANSEATIC Pflege-
dienst GmbH
S. 5-10, S. 14-15 © pm pflegemarkt.
com GmbH
S. 12-13 © Arbeitsgemeinschaft der
Deutschen Zahnärztekammern e.V.

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen
Texten unter
www.hanseatic-pflegedienst.de.de

Ausgabe: 02/2017

Auflösung Heft Ausgabe 01/2017
SELBSTSTAENDIGKEITSMETER



APOTHEKE MARMSTORF

- Naturheilmittel
- Homöopathie
- Verleih von Inhaliergeräten, Milchpumpen, Blutdruckmessgeräten & Lichtduschen
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen bei Ihnen zu Hause

Marmstorfer Weg 139a • 21077 Hamburg
Tel.: 040 760 39 66 • Fax: 040 760 93 34
www.apotheke-marmstorf.de

DKMS^x

WIR BESIEGEN BLUTKREBS

MUND AUF.
STÄBCHEN REIN.
SPENDER SEIN.

Werde Stammzellspender!
Registrier' Dich auf
dkms.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Stillstand gibt es bei HANSEATIC nie. Kreativ und lösungsorientiert gehen wir vorhandene Probleme an und finden Lösungen. Deshalb gibt es auch einige personelle und strukturelle Veränderungen im HANSEATIC Pflegedienst. Genaueres erfahren Sie auf den Seiten 18 und 19.

Desweiteren möchten wir Sie auf der Seite 4 über die Möglichkeiten und Voraussetzungen von Verhinderungspflegen informieren. Von vielen wird diese Leistung gar nicht in Anspruch genommen und viele werden über diese Möglichkeit erst gar nicht von ihren Pflegekassen umfassend informiert. Wird diese Leistung im laufenden Jahr nicht in Anspruch genommen, verfällt diese ersatzlos. Also, es lohnt sich, sich darüber zu informieren.

Auch geht es in dieser Ausgabe um das Thema Inkontinenz und Kontinenztraining.

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen

**Ihr Thomas Seidel und das Team der
HANSEATIC Pflegedienst GmbH**



Inhalt

04	HANSEATIC	12	FUNDSTÜCKE
	Verhinderungspflege		Duschen im eigenen Pflegebett, statt waschen mit Waschlappen
05	GUT AUFGEKLÄRT	14	GESUND & LECKER
	Körperflüssigkeiten		Die Gurke Kalte Gurkensuppe
06	GESUNDHEITSLEXIKON	16	RÄTSEL
	Inkontinenz - Was kann ich tun?		Kreuzworträtsel
08	TIPP	17	HANSEATIC
	Übungen für einen starken Beckenboden		Unsere „Neuen“
10	GUT AUFGEKLÄRT		
	Körperflüssigkeiten		

VERHINDERUNGSPFLEGE

Was bedeutet das überhaupt?

Man glaubt es kaum, aber das erste halbe Jahr 2017 ist schon fast wieder vorbei. Aus diesem Anlass möchten wir noch einmal auf die Möglichkeit der Urlaubs- und Verhinderungspflege aufmerksam machen.

Jeder Mensch, der einen pflegenden Angehörigen betreut und versorgt, leistet unwahrscheinlich viel. Oft wird diese Arbeit von niemand so richtig wahr genommen bzw. gesehen, was so alles zu leisten ist.

Damit diese Pflegepersonen auch die Möglichkeit haben, mal etwas Abstand von diesem Alltag zu bekommen, hat der Gesetzgeber die Möglichkeit der Verhinderungspflege ermöglicht. Aber was bedeutet dies konkret?

Wenn eine private Pflegeperson vorübergehend ausfällt, weil sie verreist, krank oder anderweitig verhindert ist, haben Pflegebedürftige mit den Pflegegraden 2 bis 5 Anspruch auf Leistungen der Verhinderungspflege für maximal 1.612 Euro im laufenden Kalenderjahr. Diese kann tages- oder aber auch stundenweise in Anspruch genommen werden.

Also wenn mal ein Arztbesuch, eine kulturelle Veranstaltung oder ein anderer wichtiger Termin ansteht, kann eine stundenweise Ersatzpflege in Anspruch genommen werden. Der Pflegedienst rechnet die Leistungen dann direkt mit der Pflegekasse ab.

Voraussetzung ist, dass der oder die Pflegebedürftige mindestens Pflegegrad 2 hat und seit mindestens sechs Monate in einem Pflegegrad eingestuft ist. Der Anspruch besteht, egal, ob durch einen Pflegedienst oder durch Angehörige die Pflege geleistet wird.

Für weitere Informationen rund um das Thema Verhinderungspflege stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und beraten Sie telefonisch oder persönlich.

Also lassen Sie Ihren gesetzlich geregelten Anspruch nicht einfach verfallen.

1.612€
zur **ENTLASTUNG** von **ANGEHÖRIGEN**

Körperflüssigkeiten

Was sie über unsere Gesundheit verraten

Unser Körper verfügt über zahlreiche Körpersäfte, die diverse Informationen über unseren Gesundheitszustand geben. Ärzte können anhand unserer Körperflüssigkeiten Krankheiten erkennen und deren Therapien steuern, indem sie die Werte regelmäßig überprüfen.

BLUT

Anhand eines Blutbildes kann ein Arzt erkennen, wie unsere Organe arbeiten. Es werden u. a. die Werte für Enzyme, Cholesterin, Zucker, Blutkörperchen, Hormone und Eiweiß ermittelt. Aus ihnen lassen sich Krankheiten, Entzündungen und Störungen im Stoffwechsel erkennen.

URIN

Im Urin lassen sich über einen Urintest Stoffe nachweisen, die nicht im Urin enthalten sein sollten. Bakterien oder weiße Blutkörperchen im Urin lassen z. B. auf Harnwegsinfekte schließen. Erhöhte Eiweißwerte deuten auf eine eingeschränkte Nierenfunktion hin.

ABSTRICH

Ein Abstrich kann an verschiedenen Körperstellen gemacht werden. Ein Abstrich am Muttermund kann Krebszellen aufspüren, ein Wundabstrich hilft, Bakterien zu identifizieren, und ein Rachenabstrich kann Streptokokken nachweisen.

BRONCHIALSCHLEIM

Eine Laboruntersuchung von Bronchialschleim kann z. B. bei einer Lungenentzündung Aufschluss über die verursachenden Bakterien geben.

SPEICHEL

Im Speichel spiegelt sich der Hormonhaushalt wider. Vor allem der Kortisonhaushalt wird bei der Analyse einer Speichelprobe sichtbar.

LIQUOR (HIRNWASSER)

Diese Flüssigkeit umfließt das Gehirn und polstert es so nach außen ab. Bei einer Probeentnahme können Hinweise auf eine Entzündung der Hirnhaut, einer Meningitis, gefunden werden.

Anzeichen dafür sind z. B. rote und weiße Blutkörperchen im Liquor.

Eine Untersuchung des Hirnwassers kann außerdem Hinweise auf Multiple Sklerose geben.

TRÄNEN

Tränen sind nicht nur der Spiegel unserer Emotionen. Ihre Zusammensetzung kann auch eine Überreaktion des Immunsystems (z. B. Allergie) oder Krankheiten wie die Basedowkrankheit, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, anzeigen.

Inkontinenz

Was ist das?

Etwa 5 bis 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden nach Schätzungen des Selbsthilfeverbands Inkontinenz e. V. an einer Inkontinenz. Die Dunkelziffer liegt jedoch vermutlich deutlich höher.

Überwiegend sind ältere Menschen betroffen, wobei eine Inkontinenz grundsätzlich in allen Lebensphasen auftreten kann.

Frauen sind fünfmal häufiger betroffen als Männer, und jede dritte Frau über dem 50. Lebensjahr weist Probleme in diesem Bereich auf.

URSACHEN UND FORMEN

Harninkontinenz ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Das Auftreten einer Harninkontinenz kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden.

Körperliche und funktionelle Veränderungen, psychische Einschränkungen sowie Einflüsse durch Medikamenteneinnahme spielen eine Rolle.

Auch Beckenbodenschwäche, Stuhlverstopfungen, Harnwegsinfekte und Immobilität können eine Inkontinenz verstärken.

Dranginkontinenz

Rasch auftretender und starker Harndrang, der keine Zeit für den Gang zur Toilette lässt und zu unkontrolliertem Harnverlust führt. Ursache sind ungehemmte Kontraktionen des Muskels, der für die Leerung der Harnblase verantwortlich ist.

Stress- bzw. Belastungsinkontinenz

Mechanische Belastungen (z. B. Treppensteigen, Husten, Niesen, schweres Heben) erhöhen den Druck im Inneren des Bauchraums und führen zu unkontrolliertem Harnverlust.

Mischinkontinenz

Sie umfasst die charakteristischen Symptome der beiden vorgenannten Inkontinenzformen.

Überlaufinkontinenz

Ein schwacher Harnblasenmuskel oder ein Hindernis am Blasenausgang (z. B. ein Karzinom) verhindern die vollständige Entleerung der Blase. Sie füllt sich so sehr, dass sie unkontrolliert überläuft.

Reflexinkontinenz

Die Blase leert sich reflexartig und unkontrolliert. Diese Form tritt auf, wenn die Nervenbahnen im Rücken unterbrochen sind (z. B. bei einer Querschnittslähmung).

Inkontinenz

Was kann ich tun?

Auf jeden Fall sollten Sie das offene Gespräch mit Ihrem Arzt suchen. Inkontinenz ist nichts, wofür Sie sich schämen müssen, und sie kann behandelt werden. Die verschiedenen Ursachen, die Inkontinenz haben kann, bedürfen jedoch einer individuellen Behandlung.

Je nach Schwere, Ursache und persönlichen Einschränkungen kommen physikalische Therapien, medikamentöse oder operative Behandlungsmethoden infrage, die Sie am besten mit Ihrem Arzt besprechen.

Das Gespräch mit dem Arzt ist zudem wichtig, weil er Ihnen ein Rezept für aufsaugende Inkontinenzhilfsmittel (Vorlagen) ausstellen kann. Sie müssen diese Artikel nicht privat bezahlen, die Krankenkasse kommt dafür auf.

Des Weiteren gibt es verschiedene pflegerische Maßnahmen und körperliche Trainings, zu denen wir Sie als Pflegedienst gerne beraten und die wir Ihnen hier vorstellen möchten.

TRINKVERHALTEN

Auch wenn eine Inkontinenz unangenehm ist, sollten Sie ihr nicht entgegenwirken, indem Sie weniger trinken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern täglich ist besonders bei einer Inkontinenz wichtig, um so Harnwegsinfekte zu vermeiden.

HAUTPFLEGE

Bei bestehender Harninkontinenz ist auf eine sehr gute Hautpflege im Intimbereich zu achten, damit es nicht zu Hautentzündungen oder Pilzinfektionen kommt. Ziel ist dabei, den physiologischen Hautzustand zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Halten Sie die Haut im Intimbereich möglichst trocken, indem Sie feuchte Vorlagen umgehend auswechseln. Zum Reinigen der Haut können Sie einen Esslöffel Essig oder Zitronensaft in das Waschwasser geben, dies erhält den Säureschutzmantel der Haut.

VOLLSTÄNDIGE BLASENENTLEERUNG

Eine nicht vollständig entleerte Harnblase kann eine Blasenentzündung begünstigen. Deshalb sollten Sie sich Zeit nehmen, um eine wirklich vollständige Blasenentleerung zu gewährleisten.

Folgende Tricks können hier helfen:

- auf der Toilette sitzend mit dem Becken vor- und zurückschaukeln
- Oberkörper aufrichten und dabei die Arme in die Luft strecken
- von der Toilette aufstehen und sich wieder setzen

Übungen für einen starken Beckenboden

Inkontinenz einfach entgegenwirken

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die das nach unten offene Becken durch mehrere Muskelschichten verschließt. Diese Muskelplatte reicht vom Schambein bis zum Steißbein.

Sie wird von Harnröhre sowie Darm (bei den Frauen zusätzlich durch die Scheide) durchbrochen und vom Harnröhren- und Afterschließmuskel verschlossen.

Ein starker Beckenboden ist wichtig, um die Blase bei ihrer Funktion als Sammelbehälter zu unterstützen. Der Beckenboden lässt sich ebenso trainieren wie etwa die Muskeln unserer Arme oder Beine. Daher hilft regelmäßiges Beckenbodentraining, den Beckenboden zu stärken und Inkontinenzerscheinungen zu verhindern oder zu mindern.

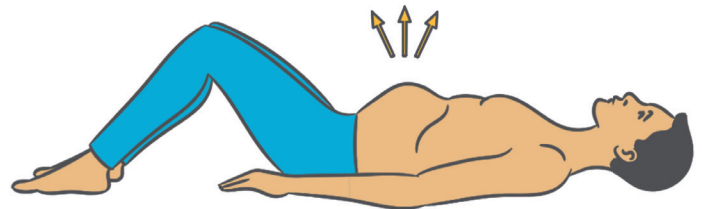
Beckenbodenübungen:

Versuchen Sie, die folgenden Übungen mehrmals in der Woche jeweils 10 bis 15 Minuten durchzuführen. Die Anspannungsphase sollten Sie dabei nach Möglichkeit 5 bis 15 Sekunden halten und die Übung dann abwechselnd mit der Entspannungsphase 2 bis 5 Mal wiederholen.

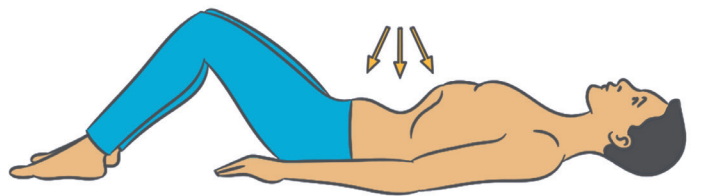
Bodendrücken

Sie liegen auf dem Rücken und Ihre Beine sind hüftbreit angewinkelt.

Atmen Sie ein. Ihr Bauch wölbt sich vor, Ihr Rücken geht ins Hohlkreuz und der Beckenboden entspannt.



Atmen Sie aus. Ihr Bauch wird flach, der Rücken (das Kreuz) drückt fest auf den Boden, der Beckenboden spannt an. Bauch und Gesäßmuskulatur sind völlig entspannt. Halten Sie diese Position einige Sekunden.

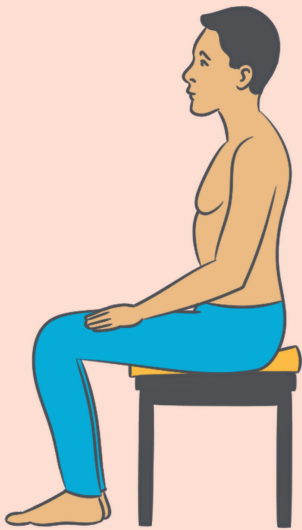


Sie liegen und atmen ein wie beim Bodendrücken. Beim Ausatmen wird Ihr Bauch flach, Ihr Beckenboden spannt an und Sie heben gleichzeitig Ihr Becken vom Boden ab.

Mit der nächsten Einatmung legen Sie Ihr Becken wieder ab.

Rolle umschließen

Setzen Sie sich aufrecht mit leicht gespreizten Beinen auf ein Handtuch, das zusammengerollt auf einem festen, ebenen Stuhl liegt.



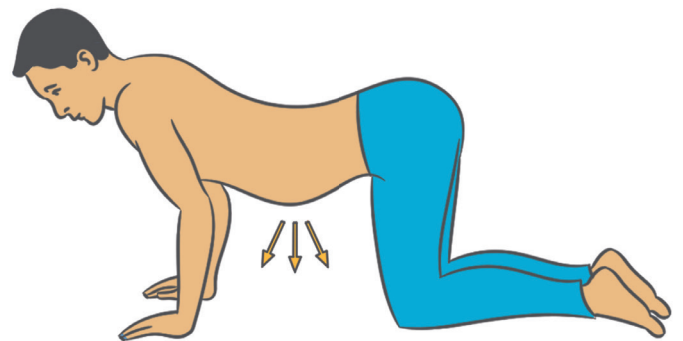
Atmen Sie ein. Der Damm hebt sich und die Sitzknochen nähern sich an, als würden Sie die Handtuchrolle umschließen.

Atmen Sie aus. Die Sitzknochen entfernen sich voneinander und der Damm ruht auf der Handtuchrolle.

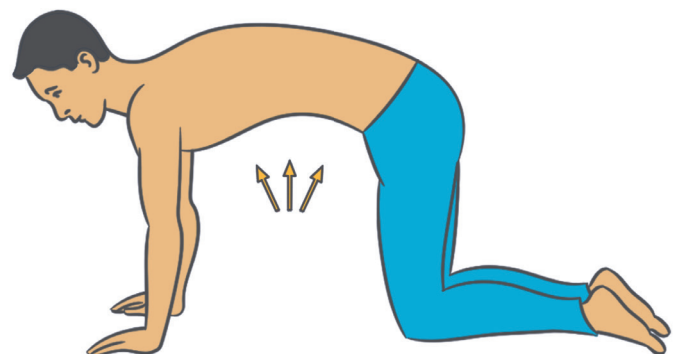
Katzenbuckel

Knien Sie sich im Vierfüßlerstand hin. Die Hände sind hüftbreit auseinander unterhalb der Schultern aufgestellt. Die Knie sind geschlossen und die Fußrücken liegen auf dem Boden auf.

Atmen Sie ein. Ihr Bauch wölbt sich vor, Ihr Rücken geht ins Hohlkreuz und der Beckenboden entspannt.



Atmen Sie aus. Ihr Bauch wird flach, der Rücken macht einen Katzenbuckel und der Beckenboden spannt an.



Halten Sie diese Position einige Sekunden und wiederholen Sie dann beide Übungen.

Inkontinenzhilfsmittel

Was zahlt die Kasse?

Einer betroffenen Person fällt es häufig schwer, zum Arzt zu gehen und die eigene Inkontinenz zu thematisieren. Ist dieser Schritt jedoch getan, sollte auch gleich über die notwendigen Hilfsmittel gesprochen werden. Denn die Kosten für Inkontinenzhilfsmittel werden von der Krankenkasse getragen, wenn Ihr Arzt Ihnen hierfür ein Hilfsmittelrezept ausstellt.

Diese Hilfsmittel werden manchmal allerdings nur ungern verschrieben, da viele Ärzte nicht darüber aufgeklärt sind, dass die Kosten für Inkontinenzhilfsmittel nach § 84 SGB V nicht ihr Budget belasten.

Da inkontinente Menschen Anspruch auf adäquate Versorgung mit Inkontinenzhilfsmitteln haben, sollten sie auf die Verordnung dieser Produkte bestehen.

Die Erstattung von ableitenden Hilfsmitteln (wie Urinkatheter) bereitet im Gegensatz zu der von saugenden Hilfsmitteln (wie Slippeinlagen und Windelhosen) seltener Probleme. Aus diesem Grund werden wir uns in diesem Artikel auf die saugenden Inkontinenzhilfsmitteln konzentrieren.

Immer verordnungsfähig sind Inkontinenzhilfsmittel, wenn sie einer der drei folgenden Fallgruppen zugeordnet werden können. Unterschiede bestehen hier vor allem in der Begründung für die Verschreibung der Hilfsmittel.

Die **Fallgruppe 1** umfasst alle Inkontinenzhilfsmittel, die es der betreffenden Person ermöglichen, ohne Beschwerden oder Probleme am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Das heißt, sie kann sorglos Freunde besuchen oder den Einkauf erledigen.

Bei der **Fallgruppe 2** werden Inkontinenzhilfsmittel im Zusammenhang mit der Behandlung einer Krankheit eingesetzt. So können z. B. Hilfsmittel verordnet werden, wenn ein Patient diese nach einer Prostate-Entfernung benötigt.

Die **Fallgruppe 3** schließt Inkontinenzhilfsmittel ein, die zur Vermeidung neuer Erkrankungen bei schweren Funktionsstörungen beitragen. Ein Beispiel hierfür wäre, wenn der Arzt einem Demenzerkrankten Inkontinenzhilfsmittel verschreibt, um Hautkrankheiten vorzubeugen.

Außerhalb dieser Fallgruppen kann mit entsprechender Begründung auch spezielle Inkontinenz-Bade- und Therapiebekleidung bezuschusst werden. Wird die spezielle Kleidung z. B. bei einer Übungsbehandlung im Wasser oder zur Krankengymnastik im Bewegungsbad eingesetzt, können die Kosten teilweise übernommen werden.

Tipps

Weil nicht alle Inkontinenzhilfsmittel von Betroffenen akzeptiert werden müssen, ist es wichtig, dass sie sich zunächst gut über die verschiedenen Produkte informieren und sie testen, bevor sie sich ein Rezept ausstellen lassen.

Empfehlenswert sind hier Dauerrezepte für ein halbes oder ein ganzes Jahr, sodass nicht so häufig ein Arzt zur Ausstellung eines Folgerezepts aufgesucht werden muss.

Auf dem Rezept sollte außerdem auf die unten aufgeführten Angaben geachtet werden, damit der Patient das von ihm gewünschte Produkt erhält.

Fehlen bestimmte Angaben, so haben Leistungserbringer die Möglichkeit, ihrem Ermessen nach gleichwertige ähnliche Produkte zu liefern. Dies ist nicht immer im Interesse der Patienten.

AUF FOLGENDE ANGABEN AUF DEM REZEPT IST ZU ACHTEN:

1. Kennzeichnung als Hilfsmittel
2. „aut idem“ angekreuzt
3. Diagnose
4. Hersteller und Produktname
5. Hilfsmittelnummer
6. Stückanzahl und Verordnungszeitraum
7. Begründung

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;">Gebühr frei</td> <td colspan="2">Krankenkasse bzw. Kostenträger</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Geb.-pfl.</td> <td colspan="2">Name, Vorname des Versicherten</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">noctu</td> <td colspan="2" style="text-align: right;">geb. am</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sonstige</td> <td>Kassen-Nr.</td> <td>Versicherten-Nr.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Unfall</td> <td colspan="2">Status</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Arbeitsunfall</td> <td>Betriebsstätten-Nr.</td> <td>Arzt-Nr.</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="2">Datum</td> </tr> </table>	Gebühr frei	Krankenkasse bzw. Kostenträger		Geb.-pfl.	Name, Vorname des Versicherten		noctu	geb. am		Sonstige	Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Unfall	Status		Arbeitsunfall	Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.		Datum		<div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;">1</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="font-size: 8px;">BVG</td> <td style="font-size: 8px;">Hilfsmittel</td> <td style="font-size: 8px;">Impfstoff</td> <td style="font-size: 8px;">Spr.-St Bedarf</td> <td style="font-size: 8px;">Begr.-Pflicht</td> <td style="font-size: 8px;">Apotheken-Nummer / IK</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Zuzahlung</td> <td colspan="3">Gesamt-Brutto</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.</td> <td colspan="2">Faktor</td> <td>Taxe</td> </tr> <tr> <td colspan="2">1. Verordnung</td> <td>Hilfsmittel-Nr. 5</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">2. Verordnung</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">3. Verordnung</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	BVG	Hilfsmittel	Impfstoff	Spr.-St Bedarf	Begr.-Pflicht	Apotheken-Nummer / IK	6	X	8	9	<input type="checkbox"/>		Zuzahlung			Gesamt-Brutto			Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.			Faktor		Taxe	1. Verordnung		Hilfsmittel-Nr. 5				2. Verordnung						3. Verordnung					
Gebühr frei	Krankenkasse bzw. Kostenträger																																																															
Geb.-pfl.	Name, Vorname des Versicherten																																																															
noctu	geb. am																																																															
Sonstige	Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.																																																														
Unfall	Status																																																															
Arbeitsunfall	Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.																																																														
	Datum																																																															
BVG	Hilfsmittel	Impfstoff	Spr.-St Bedarf	Begr.-Pflicht	Apotheken-Nummer / IK																																																											
6	X	8	9	<input type="checkbox"/>																																																												
Zuzahlung			Gesamt-Brutto																																																													
Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.			Faktor		Taxe																																																											
1. Verordnung		Hilfsmittel-Nr. 5																																																														
2. Verordnung																																																																
3. Verordnung																																																																
<div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;">2</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Harninkontinenz 3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td>Attends Slip Regular 10 Medium 4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td>5 Stück pro Tag für 3 Monate = 420 Stück 6</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td>Wegen Inkontinenz zur Ermöglichung der Teilnahme am Leben der Gemeinschaft 7</td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/>	Harninkontinenz 3	<input type="checkbox"/>	Attends Slip Regular 10 Medium 4	<input type="checkbox"/>	5 Stück pro Tag für 3 Monate = 420 Stück 6	<input type="checkbox"/>	Wegen Inkontinenz zur Ermöglichung der Teilnahme am Leben der Gemeinschaft 7	<div style="text-align: right; margin-bottom: 5px;">Vertragsarztstempel</div> <p style="text-align: center;">Arztpraxis Musterstraße 1 12345 Musterstadt Tel.: 0123 456 789</p> <p style="text-align: right; font-family: cursive; font-size: 1.2em;">Unterschrift</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Unterschrift des Arztes</p>																																																							
<input checked="" type="checkbox"/>	Harninkontinenz 3																																																															
<input type="checkbox"/>	Attends Slip Regular 10 Medium 4																																																															
<input type="checkbox"/>	5 Stück pro Tag für 3 Monate = 420 Stück 6																																																															
<input type="checkbox"/>	Wegen Inkontinenz zur Ermöglichung der Teilnahme am Leben der Gemeinschaft 7																																																															

Duschen im eigenem Pflegebett

statt waschen mit dem Waschlappen

Ein Mensch, der bettlägerig ist, sollte nicht auf den Genuss einer Dusche verzichten müssen, deshalb ist das Bettduschsystem der Firma HEIWASCH Bernd Rothert e. K. Fundstück dieser Ausgabe geworden.

Es handelt sich hierbei um eine Bettdusche für den mobilen Einsatz am Pflegebett, die bei Bedarf auch um die passende Haarwaschwanne ergänzt werden kann. Sie ist speziell für Menschen geeignet, die nicht mehr aus einem Pflegebett mobilisiert werden können.

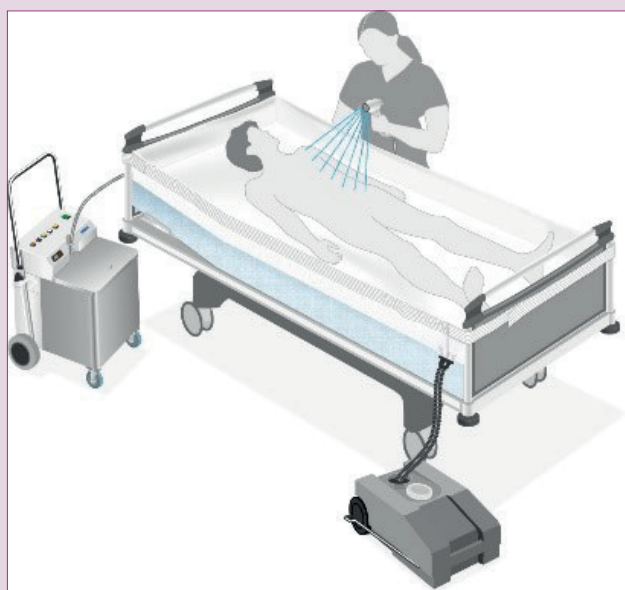
Das Duschsystem besteht aus einem fahrbaren Duschgerät mit Warmwasseraufbereitung, Abwasserwagen und Matratzenwanne.

Als Zubehör gibt es für die Haarwäsche auch eine anatomisch geformte Haarwaschwanne mit Abwasserschlauch – so wird auch das Haarewaschen im Bett wieder möglich.

Die aus hochwertigem Kunststoff gefertigte Wanne macht das Haarewaschen wieder angenehm und entspannend. Ein großes Auffangbecken mit integriertem Abfluss erleichtert die Haarwäsche im Bett. Über den flexiblen Abwasserschlauch kann das Schmutzwasser leicht abfließen. Es ist keine Umbettung des Patienten erforderlich – mühsame und oft unangenehme Patiententransporte entfallen somit.

Das Duschen mittels dieses Duschsystems wird wie nachfolgend beschrieben durchgeführt:

Vor dem Einlegen der Duschwanne ist es sinnvoll, ein großes Badetuch unter den Patienten zu legen. Dies erleichtert nach dem Duschen und dann Entfernen der flexiblen Duschwanne das Abtrocknen des Patienten.



- duschen im Bett statt waschen mit dem Waschlappen
- mit gleichmäßig temperiertem warmem Wasser
- mobiles Bettduschsystem mit wenig Platzbedarf
- kein Wasseranschluss erforderlich, da das Duschsystem über einen eigenen Wasservorrat verfügt
- Kostenübernahme bei Indikation durch die Pflegekasse

Die wasserdichte, atmungsaktive und aus einem flexiblen Stoff hergestellte Duschwanne mit integriertem Abfluss wird bei liegenden Personen ähnlich wie bei einem Bettlakenwechsel unter den gesamten Körper des Patienten gebracht und mittels Klettbindern an den zwei Bettstirnseiten fest angezogen und überlappt.

Hierbei stellen sich die Duschwannenseitenteile etwas auf und es entsteht die Wannenform. Der Ablaufstutzen wird vor Ort mittig oder seitlich am Bettfußende so an der Bettwanne angebracht, dass er zwischen Matratzenende und Bettstirnseite liegt. Eine mögliche Bettschrägstellung unterstützt den Wasserabfluss. Die betreute Person liegt bequem und wirbelsäulenfreundlich in ihrem Pflegebett, während eine zweite Person die komplette Körperreinigung mit einer Handbrause und wohltemperierten Wasser durchführt.

Die Steuerung des Wasserstrahls erfolgt direkt am Duschkopf.



Ständig nachlaufendes frisches Wasser gewährleistet eine optimale Hygiene beim Waschen.

Diese Pflegebettdusche ist im Pflegehilfsmittelverzeichnis unter **Reg.-Nr. 51.45.01.1001** und die Haarwaschwanne unter **Reg.-Nr. 51.45.01.0002** registriert, sodass die Kostenübernahme bei entsprechender Diagnose durch die Pflegekasse erfolgt.

Wenn Sie nähere Informationen zu unserem Fundstück wünschen, nehmen Sie bitte Kontakt zu folgendem Unternehmen auf:



HEIWASCH – Die Bettdusche mit System
 Bernd Rother e. K.
 Steglitzer Straße 15
 21502 Geesthacht
 Tel. : 04152 8 37 71 40
 Fax: 04152 8 37 71 43
 Internet: <http://www.heiwasch.de>
 USt.-IdNr.: DE225213937



Gurke

Ein erfrischend leichtes Gemüse für den Sommer

Die Salatgurke trägt den lateinischen Namen *Cucumis sativa*. Der deutsche Name „Gurke“ ist wahrscheinlich auf das mittelgriechische Wort „aguros“, das „unreif“ und „grün“ bedeutet, zurückzuführen.

Die Gurke gehört zur Familie der Kürbisgewächse und ist daher Kürbissen und auch mit Wassermelonen verwandt. Gurken werden einjährig gepflanzt. Sie sind in Deutschland als Freilandgemüse von Mitte Juni bis September erhältlich.

Viele Gurken in deutschen Supermärkten kommen auch aus den Niederlanden, Spanien und Griechenland.

Der hohe Wassergehalt der Gurke von 95 % versorgt den Körper mit Flüssigkeit. Neben Wasser enthält die Gurke nur wenige Kohlenhydrate und ebenso nur geringe Mengen an Eiweißen und Fetten.

Die Gurke enthält allerdings verschiedene B-Vitamine und einige Mineralstoffe. Ein weiterer Inhaltsstoff der Gurke sind Peptidasen.

Diese Enzyme, die Proteine spalten können, sorgen dafür, dass eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch oder Fleisch leichter verdaut werden. Darüber hinaus bewirken sie eine Reinigung des Darms.

Da die meisten Vitamine und Mineralstoffe sich in der Schale befinden, sollte die Schale der Gurke mitverzehrt werden. Sie sollte zuvor gründlich mit warmem Wasser abgespült werden.

Bereits beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Schale unbehandelt ist, am besten sogar das Bio-Siegel trägt, damit keine Schadstoffe und Pestizide aufgenommen werden.

Bei der Lagerung ist darauf zu achten, dass Gurken Kälte nicht gut vertragen. Sie sollten daher an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort liegen.

Gurken eignen sich sehr gut als Rohkost, sind aber auch eine leckere Basis für eine kalte Gurkensuppe.


Lassen Sie sich von unserem Rezept inspirieren.



Kalte Gurkensuppe

Der vitaminreiche Sommergenuss

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln, die Gurken waschen.
 - 2 Von einer Gurke einige Scheiben zum Garnieren abschneiden. Den verbliebenen Teil der Gurke und die zweite Gurke putzen und in grobe Stücke schneiden.
 - 3 Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Ringe schneiden.
 - 4 Vorbereitete Zutaten in zwei Portionen mit dem Schneidestab des Handrührgeräts pürieren.
 - 5 Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Worcestersoße würzig abschmecken.
 - 6 Circa 30 Minuten kalt gestellt durchziehen lassen und nochmals abschmecken.
 - 7 In Gläsern anrichten und mit den Gurkenscheiben garnieren.
-  **TIPP**
Dazu schmecken Grissinistangen!



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 große Salatgurken
- 2 Bunde Schnittlauch
- 200g Doppelrahm-Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Worcestersoße

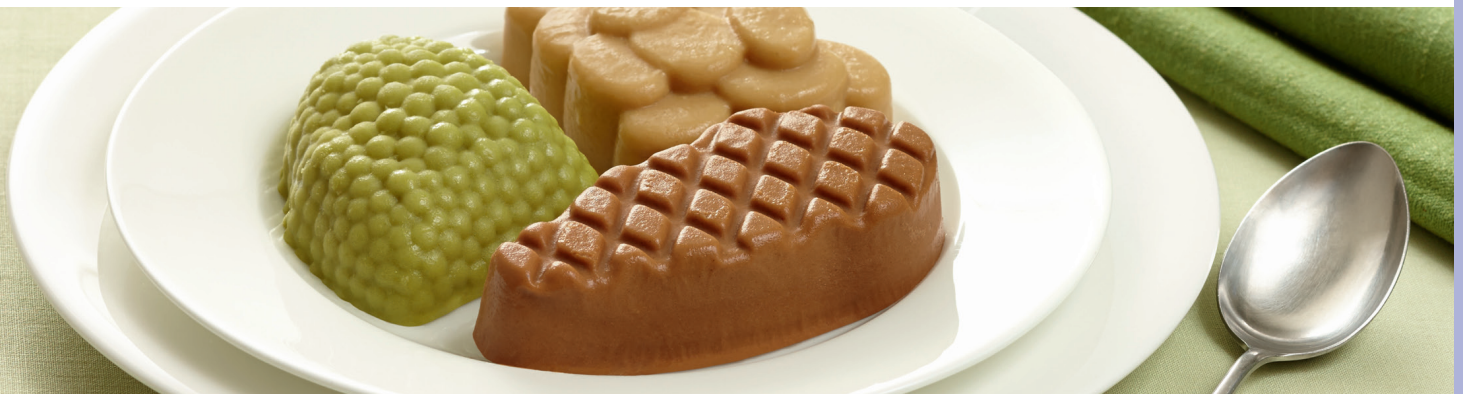
ein Bantustamm	▼	▼	Katzenlaute	römische Liebesgöttin	▼	sächsisches Fürstenhaus	▼	Warnfarbe	organ. Isolierschicht (Beet)	▼	▼	Bewohner der 'Grünen Insel'
Laubbaum	▶					deutsche Landeshauptstadt	▶	▼	○ ₉		○ ₇	
▶	○ ₁₁			Molukkeninsel		herrenloser Straßenhund	▶					bedürftig, arm
Fremdwortteil: vor			Rednerpult im Karneval	▼					asphaltieren		Arktisvogel	○ ₁₂
Bilderrätsel	▶					marokkanischer Hafen	▼	Südostasiat	▶		▼	
▶			Staatenbildendes Insekt		Vorname der Engelke	▶				Herrenschößrock (Kw.)	▼	
spanische Anrede: Herr	so ungefähr	smart	▶			○ ₅						
kurz für: zu dem	▶			Fremdwortteil: falsch, neben	▶			indische Gaukler	▼		Hauptstadt der Westsahara	▼
▶			○ ₈		Mastspitze		zum Embryo gehörig	▶				
erstes Schullesebuch		Hauptstadt von Algerien	▼	größter Saturnmond	▶					poetisch: Kissen		
Begleiter des Iason	▶						Glaubenslehre	▼	italienischer Männername	▶		
helles englisches Bier	▶	○ ₃		ein Vorgesetzter (ugs.)	▼	unstrukturiert	▶			○ ₂		
Pflanzenpross	weibl. Amtsbezeichnung		angeglichen	▶	○ ₁							Jungen
▶	▼				englisch, französisch: Alter	▶			englisches Biermaß	▼	französischer Ausruf (3 W.)	▼
▶				○ ₄		englisch: Kopie, kopieren		Lautstärkemaß	▶			
Insektenordnung			Erbfaktor	▼	Ehefrau von Prince Charles	▶						
Rohflanell		Gottesgesetz	▶			○ ₁₀		chem. Zeichen für Selen	▼	weggebrochen (ugs.)	▶	
▶			○ ₆		Handfeuerwaffe	▶						
Fremdwortteil: nicht	▶			Stadt südlich von Bremen	▶				nord. Herrin des Meeres	▶		

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Genuss und Lebensfreude im Fokus

Landhausküche liefert Mittagsgerichte für Menschen, denen das Kauen und Schlucken schwerfällt



Die Landhausküche bietet auch herzhaftes Mittagsgerichte für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden. (Bild © apetito)

Eine leckere und ausgewogene Mahlzeit ist ein wichtiger Aspekt für das eigene Wohlbefinden – auch oder gerade für Menschen, denen das Kauen und Schlucken schwerfällt. Die Landhausküche bietet mit der Produktreihe winVitalis köstliche Gerichte für Menschen mit besonderen Ernährungsanforderungen. Dazu gehören unter anderem fein pürierte Gerichte, die geformt und in der Optik den natürlichen Speisen nachempfunden sind. Diese gibt es in zwei Portionsgrößen – für den normalen oder den kleinen Appetit. Um auch bei einer kleinen Portion ausreichend mit Nährstoffen und Energie versorgt zu sein, haben die kleinen Pürierten natur plus eine Extraportion Energie.

„Lebensfreude und natürlicher Genuss sollten beim Essen im Fokus stehen – unabhängig davon, in welcher Lebenssituation ein Mensch sich befindet“, weiß auch Dr. Doris Becker, Leiterin der Ernährungswissenschaft und -beratung bei apetito. Mit den winVitalis-Gerichten bietet die Landhausküche genussvolle, tiefkühlfrische Gerichte für besondere Ernährungssituationen:

- wenn das Kauen und Schlucken schwerfällt
- bei geringem Appetit
- für eine hochkalorische Ernährung
- für mehr Lebensfreude

Neben den pürierten Gerichten befinden sich auch hochkalorische Cremesuppen sowie salzreduzierte Mahlzeiten im winVitalis Speisenangebot. Alle winVitalis Produkte bringen die Kuriere der Landhausküche tiefkühlfrisch direkt ins Haus. Die Zubereitung gelingt einfach und schnell im Ofen oder in der Mikrowelle.

Auch für diejenigen, die nicht auf eine spezielle Ernährung achten müssen, bringt die Landhausküche appetitliche Mittagsgerichte direkt ins Haus – auf Wunsch an 365 Tagen im Jahr. Das Speisenangebot ist vielfältig: Von herzhafter Hausmannskost über leichte mediterrane Küche bis hin zu beliebten sowie

saisonalen Spezialitäten ist in der Speisekarte der Landhausküche alles zu finden.

**Mehr Informationen erhalten Sie telefonisch:
Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr
unter der Telefon-Nummer**

☎ 0 40 - 89 20 00


**LANDHAUS
KÜCHE**

von apetito

**Genießen Sie wieder
jede Mahlzeit ...**

... mit winVitalis – den
leckeren Pürierten aus Ihrer
Landhausküche. Ideal bei
Kau- und Schluckbeschwerden.

- samtig-fein pürierte Gerichte
- natürlich-lecker
- appetitlich geformt
- auch hochkalorisch mit ca. 2 kcal/g
- tiefkühlfrisch ins Haus geliefert



Jetzt Katalog anfordern oder Probierangebot bestellen

☎ 0 40 - 89 20 00

www.feinpüriert.de

UNSERE „NEUEN“

Zeit für Veränderungen

Endlich Frühling und auch mal wieder Zeit für Veränderungen ...

Gleich drei neue Mitarbeiterinnen haben bei HANSEATIC ihre Tätigkeit im Verwaltungsbereich aufgenommen. Diese möchten wir Ihnen heute gerne vorstellen:

Frau Nottorf ist seit dem 1. April als weitere Pflegedienstleitung bei uns tätig. Sie ist examinierte Krankenschwester und ist außerdem geprüfte Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen. Erfahrungen hat Frau Nottorf bereits im stationären Bereich (Krankenhaus und Pflegeheim) sowie im ambulanten Bereich.



Dort war sie mehrere Jahre als stellvertretende Pflegedienstleitung und Einsatzleitung tätig.

Wir freuen uns sehr, dass Frau Nottorf nun ihre umfangreichen Erfahrungen und fachlichen Kenntnisse bei uns einbringen kann.



Frau Neumann ist ebenfalls seit dem 1. April bei HANSEATIC tätig. Mit ihr haben wir unsere neue Abteilung für hauswirtschaftliche Versorgungen gegründet.

Frau Neumann ist hier die Abteilungsleiterin und damit u.a. verantwortlich für die Organisation und Qualität im hauswirtschaftlichen Bereich.



Als ausgebildete Hotelfachfrau hat sie bereits umfangreiche Erfahrungen im Dienstleistungssektor gesammelt und war u.a. als Abteilungsleiterin im Beschwerdemanagement für 30 Hotels zuständig sowie als Hausdamenleitung in einem großen Hotel.

Im Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung sehen wir einen immer weiter wachsenden Bedarf bei unseren Kunden und natürlich möchten wir auch dem Qualitätsanspruch besser gerecht werden.

Aus diesem Grund werden wir diesen Bereich weiter ausbauen und freuen uns, dass wir hierzu Frau Neumann gewinnen konnten.



Frau Rudkowski-Freudel hat am 1. Mai ihre Tätigkeit als Abteilungsleiterin für den Betreuungsdienst bei uns aufgenommen. Auch hier stehen der weitere Ausbau sowie die Qualitätsverbesserung im Vordergrund.

Frau Rudkowski-Freudel ist ausgebildete Altentherapeutin. In diesem Bereich konnte sie bereits in unterschiedlichen Einrichtungen Erfahrungen sammeln und leitete in den letzten Jahren die soziale Betreuung in einem Seniorenzentrum.

Durch die Betreuungsleistungen hat jeder Pflegebedürftige mit einem anerkannten Pflegegrad Anspruch auf ambulante Betreuungsleistungen von 125,00 EURO pro Monat.

Durch diese Neuerungen beim HANSEATIC Pflegedienst werden wir unser Dienstleistungsangebot für unsere Kunden weiter ausbauen können sowie noch bessere und gleichbleibend gute Qualität gewährleisten.

**In diesem Sinne auch an dieser Stelle:
Herzlich willkommen in unserem Team
liebe Frau Nottorf, liebe Frau Neumann
und liebe Frau Rudkowski-Freudel.**

Ihr Ansprechpartner auch für

- Pflegeberatungsbesuche nach § 37(3),
- Entlastungsleistungen,
- Hauswirtschaftliche Hilfen,
- Verhinderungspflege.

Kontaktieren Sie
uns gerne, wir
beraten Sie
unverbindlich!

HANSEATIC Pflegedienst GmbH
Meckelfelder Weg 2, 21079 Hamburg
Telefon: 040 – 226 37 110
E-Mail: info@hanseatic-pflegedienst.de

www.hanseatic-pflegedienst.de

Die Johanniter: Alles aus einer Hand!



**Erste-Hilfe-Ausbildung • Hausnotruf • Fahrdienst • Menüservice • Rettungsdienst
Sanitätsdienst • Tagespflege „Haus am Feuerloch“ in Marmstorf**

Weitere Informationen unter:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Harburg
Am Saal 2 | 21217 Seevetal - Meckelfeld
Tel. 040 7686662 | Fax 040 7681124
harburg@johanniter.de | www.johanniter.de/harburg

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

