

AUSGABE

1/2012



HANSEATIC

DIE ZEITSCHRIFT

GUTE AUFGEKLÄRT

Ihr Anspruch auf
Pflegehilfsmittel
SEITE 7

TIPPS

Mundgesundheit
SEITE 10

INTERVIEW SEITE 6

RÄTSEL SEITE 18

PANORAMA SEITE 9

REZEPTE SEITE 13



GESUNDHEITSLEXIKON

Harninkontinent - Was nun?
SEITE 16

Kompetente Pflegepartner

116 117

**DIE NUMMER, DIE HILFT!
BUNDESWEIT.**

Der ärztliche
Bereitschaftsdienst
der Kassenärztlichen
Vereinigungen



Innovative Pflegedienste

Besuchen Sie uns im Netz
www.pflegedienst24.info

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE
FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE & EHRENAMTLICH HELFENDE unabhängig | kompetent | gemeinnützig

Tel.: 040-18 20 40 26
moritz@angehoerigenschule.de
www.angehoerigenschule.de

Impressum

Hanseatic - Die Zeitschrift erscheint viermal jährlich.

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 Norbert Otto Sehner

Herausgeberin & Ansprechpartnerin für Angehörige & Patienten:

HANSEATIC Pflegedienst GmbH
Geschäftsführer: Thomas Seidel
Meckelfelder Weg 2 a
21079 Hamburg
Tel.: 040 / 769 11 66
Fax.: 040 / 76 91 09 59
www.hanseatic-pflegedienst.de

Autoren dieser Ausgabe (mit Kürzel):

Thomas Seidel (ts), Martina Bliefernich (mb), Dr. med. dent. Andreas Saal (as), Charlene Groß (cg), Marcus Schröpfer (ms), apetito (ap)

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig, um geschützte Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:

Titelblatt: Ute Nast
Freischaffend Grafikdesignerin / Illustratorin: Karen Obenauf
<http://www.karenobenauf.de>

Druck:

Barkow Druck Studio
Rungedamm 18b
21035 Hamburg

Fotos:

Titelfoto ©Thomas Seidel
S.3, 5, 6 © Thomas Seidel, S.10, 11 © Dr. med. dent. A.Saal, S.8, 12, 13, 14 © Marcus Schröpfer

Quellenangaben:

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

Ausgabe: 01/2012



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

hiermit halten Sie die erste Ausgabe unserer Zeitschrift in der Hand und wir hoffen, dass Sie viel Freude beim durchblättern und lesen haben werden. Die Zeitschrift soll künftig ein Mal im Quartal erscheinen und wir wollen hiermit über Neues und Interessantes berichten.

Gerne nehmen wir auch Ihre Anregungen, Wünsche oder auch Kritik entgegen und würden uns über ein Feedback von Ihnen sehr freuen.

*Thomas Seidel und das Team
der HANSEATIC Pflegedienst GmbH*

Inhalt

4	Vorstellung Der HANSEATIC Pflegedienst	12	Gesund und lecker Kürbiszeit
5	Sommerfest 2012	13	Rezepte
6	Teamleiter-Workshop 2012	14	Ein ausgezeichnete Koch ist unser Partner
7 8	Gut aufgeklärt Ihr Anspruch auf Pflegehilfsmittel	15	Gesunde Ernährung im Alter
9	Panorama Fachkräftemangel in der Pflege	16 17	Gesundheitslexikon Harninkontinent – Was nun?
10 11	Tipps Mundgesundheit und Lebensqualität im Alter	18	Rätsel

Einiges über den HANSEATIC Pflegedienst

Heute wollen wir Ihnen einiges zu unserem Pflegedienst erzählen. In den nächsten Ausgaben stellen wir Ihnen dann einige Bereiche sowie einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Unternehmens vor.

Der HANSEATIC Pflegedienst wurde am 1. Juni 1996 von Thomas Seidel gegründet. Zunächst mit einem Team bestehend aus fünf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie acht Pflegekunden. Langsam und kontinuierlich wurde der Pflegedienst größer, so dass wir heute mit 45 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter insgesamt etwa 170 Pflegekunden betreuen.

Für uns ist es eine große Verantwortung, uns den täglichen Herausforderungen zu stellen und eine sehr gute Arbeit zu leisten. Wir haben das Ziel, eine optimale Kundenbetreuung und -pflege zu gewährleisten und für jeden ein verlässlicher Partner zu sein. Wir sind ein motiviertes und kompetentes Team und arbeiten gemeinsam stetig daran unser Ziel umzusetzen.

Um eine Bezugspflege zu gewährleisten, haben wir unsere Pflegekräfte in fünf Teams aufgeteilt, die festgelegte Einsatztouren fahren. Dies macht eine Kontinuität der eingesetzten Pflegekräfte und den Aufbau eines gegenseitigen Vertrauensverhältnisses

möglich. Ebenso wichtig sind uns Verlässlichkeit und Pünktlichkeit in unserer Arbeit.

Neben der medizinischen und pflegerischen Versorgung unserer Kunden, haben wir uns auch auf die Demenxbetreuung mit einer eigenen Abteilung spezialisiert. Unsere kompetenten und geschulten Mitarbeiterinnen werden spezifisch eingesetzt, um Angehörige zu entlasten, die einen an Demenz erkrankten Menschen betreuen.

Natürlich können wir leider nicht immer alle Kundenwünsche erfüllen und sind in diesen Ausnahmefällen auf das Verständnis und die Kooperation unserer Kunden und deren Angehörige angewiesen. Unser Versprechen ist hingegen, stets unser Bestes zu geben und unsere Leistung zu optimieren.

Selbstverständlich können unsere Leistungen nur mit einem gut funktionierenden Team erbracht werden, weshalb kompetente, zuverlässige und engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für unser Unternehmen unerlässlich sind. Wichtig ist, dass sich jeder in unserem Unternehmen gut aufgehoben und positioniert fühlt und sich mit unserer Unternehmensphilosophie und unseren Zielen identifizieren kann.

Sommerfest 2012



Am 14. Juni fand unser diesjähriges Sommerfest statt. Diesmal ließ sich die Geschäftsführung etwas Besonderes einfallen. Zusammen mit zwei weiteren Pflegediensten aus Hamburg fand das Sommerfest im Elb-Hof in der Nähe der Hamburger Landungsbrücken statt. Natürlich gab es ein leckeres Buffet, ausreichend Getränke, aber auch einen Diskjockey sowie eine Theatergruppe. Bei der Theatergruppe handelte es sich um

ein Improvisationstheater, das uns unter anderem bekannte Szenen aus unserem Alltag vor Augen führte. Wir hatten alle unseren Spaß und haben uns köstlich amüsiert.

Wir haben gemerkt, wie wichtig und schön es ist, wieder einmal gemeinsam zu feiern und auch mal außerhalb des Arbeitsalltags die Möglichkeit zu haben, sich auszutauschen und gemeinsam Spaß zu haben. Aber auch, dass wir ein tolles Team sind.

APOTHEKE MARMSTORF

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

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



Teamleiter-Workshop 2012

„Wer rastet der rostet“ - dieses Sprichwort kennt doch jeder. Und auch uns ist es besonders wichtig uns stetig weiter zu entwickeln und Neues dazu zu lernen. Deshalb fand im Mai dieses Jahres unser erster Teamleiter-Workshop statt.

Dazu lud die Geschäftsführung des HANSEATIC Pflegedienstes (Herr Seidel und Frau Schulz) in das Zollenspieker Fährhaus ein, um dort in einem Seminarraum einen Workshop zum Thema Führung und Kommunikation durchzuführen. Wir vier Teamleiter (Nicole Winter, Anke Kosmalla, Vere-

na Anders und Uschi Zeizinger-Fester) haben eine Menge gelernt und wurden bei aktiver Beteiligung auch ganz schön gefordert. Es war nicht immer leicht, über seinen Schatten zu springen, aber uns allen hat es sehr viel gegeben. Wir haben viel Wissenswertes dazu gelernt und es hat richtig Spaß gemacht. Einige Vorhaben wurden gleich beschlossen und indessen auch schon in die Praxis umgesetzt. Wir sind jetzt schon auf unseren zweiten Workshop gespannt und freuen uns darauf.

Ihr Anspruch auf Pflegehilfsmittel

Im Sozialgesetzbuch steht geschrieben:

„Pflegebedürftige haben Anspruch auf Versorgung mit Pflegehilfsmitteln, die zur Erleichterung der Pflege oder zur Linderung der Beschwerden des Pflegebedürftigen beitragen oder ihm eine selbständigere Lebensführung ermöglichen [...]“ (§ 40 SGB XI Abs.1)

Wenn Sie also pflegebedürftig sind, Leistungen der Pflegeversicherung erhalten und Zuhause oder in einer Wohngemeinschaft gepflegt werden, können sie diesen Anspruch geltend machen. Spezielle Pflegehilfsmittel zum täglichen Verbrauch müssen dabei nicht ärztlich verordnet werden, sondern können durch die/den Pflegebedürftige/n direkt bei der Pflegekasse beantragt werden. Der Anspruch auf „Pflegehilfsmittel zum täglichen Verbrauch“ besteht unabhängig von der Höhe der Pflegestufe und darf einen monatlich Betrag von 31 Euro nicht überschreiten. Da es sich bei dieser Pauschale



um einen Höchstbetrag handelt, müssen darüber hinausgehende Beträge vom Versicherten privat gezahlt werden. Eine Vorfinanzierung der Kosten durch die Versicherten ist nicht notwendig, da die Abrechnung durch die Leistungserbringer – nach der Genehmigung der Pflegekasse – direkt mit dieser erfolgt und die Pflegehilfsmittel dem Versicherten als Sachleistung zur Verfügung gestellt werden. Leistungserbringer sind ortsansässige

Apotheken, Sanitätshäuser oder ggf. Ihr Pflegedienst.

Die gesetzliche Zuzahlungspflicht wurde durch die gesetzliche Regelung des § 40 Abs. 3 Satz 3 SGB XI für die „zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmittel“ explizit ausgenommen. Das bedeutet, dass auf diese Pflegehilfsmittel keine Zuzahlung von den Betroffenen zu leisten ist.

Das Hilfsmittelverzeichnis des Spitzenverbandes der Krankenkassen (GKV) beinhaltet in der Produktgruppe 54 eine genaue Definition, welche Pflegehilfsmittel im Rahmen der Versicherung übernommen werden:

- saugende Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch
- Fingerlinge
- Einmalhandschuhe
- Mundschutz
- Schutzschürzen
- Hand- und Flächen-desinfektionsmittel

Beachten Sie, dass es sich bei diesen Pflegehilfsmitteln um Verbrauchsartikel (Einmalartikel) handelt und beispielsweise waschbare Bettschutzeinlagen in der Regel nicht genehmigt werden.

Mit Angabe Ihrer persönlichen Daten können Sie

einen formlosen Antrag bei Ihrer Pflegekasse stellen. Hilfreich bei der Antragstellung ist die Darstellung Ihrer persönlichen Situation und der Angabe der entsprechenden Begründung, weshalb diese Pflegehilfsmittel benötigt werden. Entsprechende Formulierungen „zur Erleichterung der Pflege“ oder „zur Linderung der Beschwerden“ sowie „zur selbständigen Lebensführung“ untermauern Ihren Anspruch.

Pflegebedürftige in stationären Pflegeeinrichtungen haben auf diese Leistung in der Regel keinen Anspruch, da das Vorhalten dieser Hilfsmittel der jeweiligen stationären Pflegeeinrichtung obliegt.

Merkzettel Pflegehilfsmittel

wenn Sie:

- als pflegebedürftig eingestuft sind
- Zuhause oder in einer WG leben

haben Sie kostenlosen Anspruch auf:

- Pflegehilfsmittel (Einmalartikel)
- bis zu einem Wert von max. 31 Eur monatlich

erhältlich:

- Apotheken und Sanitätshäuser
- oder fragen Sie ihren Pflegedienst

Deutschlands Antworten auf den Fachkräftemangel in der Pflege

Der Fachkräftemangel ist in aller Munde. Vor allem in der Pflegebranche ist er signifikant. Aufgrund des demographischen Wandels, steigt die Anzahl älterer Menschen sowie die Anzahl derer, die altersbedingt von gesundheitlichen Problemen oder Einschränkungen betroffen und pflegebedürftig sind.

Wer wird sich in Zukunft um all die Pflegebedürftigen kümmern, wenn wir schon jetzt einen Fachkräftemangel in Deutschland zu verzeichnen haben? In ganz Deutschland gibt es sehr unterschiedliche Anstrengungen dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken, die wir in Kürze aufzeigen möchten:

1. Attraktivität der Pflegeberufe stärken

Die Ausbildungen der verschiedenen Pflegeberufe (Alten-, Kinder- und Krankenpflege) sollen zu einer generalisierten Ausbildung zusammengefasst werden, um die Einsatzmöglichkeiten Pfleger zu erhöhen. Es sollen mehr Qualifizierungsmöglichkeiten und Studiengänge geschaffen werden.

2. Erleichterung von Ausbildungseinstieg und Umschulung

Es werden Ausbildungsgutscheine vergeben, die die Finanzierung der Ausbildung sicherstellen. Arbeitslose werden unterstützt bei der Suche und dem Beginn einer Umschulung zu einem Pflegeberuf.

3. Rekrutierung von Pflegekräften aus dem Ausland

Die im Ausland sehr gut ausgebildeten Pflegekräfte (dort ist es eine akademische Ausbildung) werden nach Deutschland geholt und mit Sprachkursen und Unterkünften unterstützt, bis das nötige Sprachniveau zur Aufnahme einer Beschäftigung erreicht ist.

Zudem gibt es eine Vielzahl an Vermittlungsagenturen die Pflegekräfte aus Osteuropa in deutsche Haushalte vermitteln.

4. Straftäter in der Pflege resozialisieren

Die Idee des nordrhein-westfälischen Justizministers Thomas Kutschaty (SPD) lautet Straftäter (von Geldstrafen), statt ins Gefängnis in die Altenpflege zu schicken. Die große Kritik auf die diese Idee stößt, lässt vermuten, dass es nicht dazu kommen wird.

Die Unterschiedlichkeit, der hier aufgezeigten Ansätze zeigt, dass die Sorge vor den steigenden pflegerischen Versorgungsengpässen unserer alternden Gesellschaft groß ist. Wir können nur hoffen, dass Lösungen gefunden werden und dass sich zukünftig viele Menschen für die sehr schönen, sozialen und verantwortungsvollen Berufe in der Pflege begeistern können.

Mundgesundheit und Lebensqualität im Alter

Mini-Implantate können die Lösung sein

Bestimmende Einflussfaktoren der mundgesundheitsbezogenen Lebensqualität bei Senioren sind oft insuffiziente Prothesen, Zahnverlust, eingeschränkte Kauaktivität. Damit einhergehen, besonders im Zusammenhang mit einer unzureichenden prothetischen Versorgung, reduzierte soziale Kontakte und eine eingeschränkte Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Dass die prothetische Versorgung der Senioren verbesserungswürdig ist, zeigt eine aktuelle Studie des Autors an 1224 Senioren ab 60 Jahren und deren prothetischem Status. „Eine Verbesserung der Zahngesundheit im Alter sollte und muss ein Ziel in der Zukunft sein. Es gibt ausreichend Erfahrungen, Weiterentwicklungen und Erneuerungen im Bereich der Zahnmedizin, damit Feststellungen wie 41

Prozent der untersuchten Fälle aus dieser Studie ohne Zähne der Vergangenheit angehören“.

Damit betagte und hochbetagte wieder einen festen Zahnersatz bekommen gibt es eine altersspezifische Implantologie. Implantate haben sich seit Jahrzehnten bei der Behandlung älterer Patienten bewährt, und vielen Patienten kann mit einem implantatgestützten Zahnersatz neue Lebensqualität gegeben werden.

Primärer Faktor einer implantatretinierten Restauration ist eine optimal auf den älteren Patienten, seine allgemeine Gesundheit, seine Compliance und seinen finanziellen Background hin abgestimmte Versorgung. Das berührt einerseits die Frage, ob herausnehmbar oder feststehend versorgt werden soll. Einerseits ist zu berücksichtigen, was dem älteren Patienten noch „zumuten“ ist, andererseits sind Implantate im restbezahnten oder zahnlosen Kiefer als optimale Versorgungsform Bestandteil prothetisch rehabilitativer Alterskonzepte. Durchmesserreduzierte Implantate wie die Mini-Implantate sind zur Stabilisierung von Totalprothesen im zahnlosen Unterkiefer geeignet. Ebenso lässt sich mit diesen Implantaten auch schmale Kiefer versorgen.



Zudem spricht die Möglichkeit, einen Patienten direkt nach erfolgter Implantation provisorisch oder definitiv prothetisch versorgen zu können. Oft können auch die bereits vorhandenen Prothesen weiter genutzt werden, da die nötigen Hilfsteile direkt in diese Prothese eingearbeitet werden. Somit muss sich der Patient nicht an eine neue Prothese gewöhnen. Ältere Patienten können so nach längerer Zahnlosigkeit effizient mit herausnehmbaren oder auch festsitzenden Restaurationen versorgt werden. Der chirurgische Zeitaufwand ist gering. Das Verfahren ist bereits bewährt, es ist wegen des minimal-invasiven Eingriffs und der unmittelbaren Versorgung äußerst patientenfreundlich.

Die Versorgung mit Mini-Implantaten steigert die Lebens- und Versorgungsqualität älterer Patienten erheblich, da Tragekomfort, Ästhetik und vor allem Funktion der Unterkieferprothese deutlich verbessert sind. Eine so verstandene Geroprothetik erfüllt die Ansprüche des älteren Patienten an Funktion, Komfort und Ästhetik und trägt gleichzeitig seiner Lebenssituation Rechnung. Dadurch wächst ebenfalls die Akzeptanz für den implantologischen Eingriff.

Nicht zuletzt trägt das Konzept der Mini-Implantate die Option in sich, dass der Patient, angeregt durch sein anhaltend neues „Bissgefühl“, eine erweiterte bzw. höherwertige Versorgung in Betracht zieht. Den Mini-Implantaten ge-

hört daher ein fester Platz innerhalb der prothetisch-rehabilitativen Alterskonzepte.

Die Veröffentlichung der Studie sowie weiterführende Informationen zu dem Autor Dr. med. dent. Andreas Saal finden Sie auf pflagemarkt.com



Autor Dr. med. dent. Andreas Saal

Kontakt Daten:

Dr. med. dent. Andreas Saal
Borsteler Chaussee 110
22453 Hamburg
Tel: 040-515503
E-Mail: saal@gmx.de
www.zahnarzt-drstaal.de

Kürbiszeit

Gesund durch den Herbst - Die größte Beere der Welt hat Hochsaison.

Wer kennt ihn nicht? Den Kürbis. Gelb, orange oder rot, leuchtend präsentieren sich zurzeit rund 800 Kürbissorten in ihren verschiedensten Formen und Farben. Der Kürbis ist eine sehr vielseitige Frucht, und animiert uns dazu diese Vielseitigkeit endlos erforschen zu wollen. Ob die klassische Kürbiscremesuppe, das Kürbisbrot, oder doch das alljährlich geschnitzte Halloween-Gesicht. Der Kürbis scheint einfach unerschöpflich.

Aber nicht nur weil er gut schmeckt und wunderschön aussieht, sondern auch wegen seiner gesundheitsfördernden Wirkung werden immer mehr Menschen Fan dieser einzigartigen Beere. Das Kürbisfleisch besteht zwar zu 93 % aus Wasser, ist aber dennoch reichhaltig an Vitamin C, E und vor allem Beta-Carotin, wodurch das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Des Weiteren sorgen die Antioxidantien die der Kürbis enthält dafür, dass die Alterung der Körperzellen hinausgezögert wird. Aber die wohl bekannteste und wissenschaftlich nachgewiesene Nebenwirkung der ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika stammenden Frucht, ist die Verminderung von Harn- und Prostataleiden. Das Fruchtfleisch, die Kürbiskerne und das daraus gewonnene Kürbiskern-Öl wirken besonders beruhigend auf die



Reizblase und sorgen für ein höheres Wohlbefinden.

Die Kürbisse sind also nicht nur lecker sondern haben auch gesundheitsfördernde Nebenwirkungen. Also nutzen sie die Kürbissaison und kommen sie gesund und lecker durch den Herbst.



Kürbissuppe

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 El Butter
- 1 Tl Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 300 g Hokaido-Kürbis
- 600 ml Wasser
- 1 Schuß Weißweinessig
- Salz
- Croutons, Petersilie
- Kürbiskernöl
- 0,1 l Milch o. Sahne

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Kürbis waschen - die Schale wird bei dieser Kürbis-Art mitverwendet - halbieren die Kerne entfernen und das Fleisch in grobe Würfel schneiden. Die Butter schmelzen und darin die Zwiebeln mit dem Zucker und dem Lorbeerblatt anschwitzen. Den Kürbis hinzufügen, kurz mitschwitzen und mit Wasser auffüllen. Ca. 20 Minuten in kochen bis der Kürbis weich ist.

Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren. Durch ein grobes Sieb passieren und mit Salz und etwas Weißweinessig abschmecken.

Wer möchte schäumt noch etwas Sahne oder Milch auf und gibt diese dekorativ auf die Suppe. Mit Croutons und Petersilie garnieren.



Kartoffel-Kürbiströsti

- 180 g Geschälte Kartoffeln, festkochend
- 180 g Hokaido-Kürbisfleisch
- 1 Eiweiß
- 1 El Stärke z.B.: Mondamin
- Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Fett zum braten (z.B. Rapsöl oder Butaris)

Die Kartoffel und den Kürbis (mit Schale) in eine Schüssel reiben. Ausdrücken, salzen und pfeffern.

Die Stärke und das Eiweiß hinzufügen und das Ganze mit der Petersilie kurz verkneten. Die Masse soll nicht zu feucht sein. Nicht viel Fett in einer Pfanne mittelhoch erhitzen und kleine Haufen hineingeben und vorsichtig flach drücken. Goldbraun braten und dann wenden. Ewas Fett hinzugeben Die andere Seite auch goldbraun braten und servieren. Dazu passt Kräuter-Schmand und Salat. Es empfiehlt sich eine Teflonpfanne, da die Rösti recht schnell kleben bleiben.

Ein ausgezeichnete Koch ist unser Partner



Wir freuen uns, dass Marcus Schröpfer, der Inhaber und Koch des „Vier Rosen“ in Eimsbüttel der offizielle Partner dieses Pflegemagazins ist.

Jede Ausgabe wird er mit eigenen saisonalen Rezepten und passenden Fotos anreichern, um unseren Lesern und Leserinnen zu ermöglichen, einfache und pfiffige Gerichte eines Profis nachzukochen. Marcus Schröpfer wurde mehrfach ausgezeichnet und begeistert seine Gäste mit traditioneller französischer Küche in einem kleinen und feinen Restaurant (30 Sitzplätze) im Herzen von Eimsbüttel.

In einem lässigen Flair kann man hausgemachte, frische Spezialitäten der täglich wechselnden Karte genießen und aus dem großen Sortiment an Weinen wählen. Ob bei klassischen Wildgerichten, Meeresfrüchten oder butterzarten Kalbsbäckchen, im „Vier Rosen“ kann man mit Chansons im Ohr, einen gemütlichen Abend, wie in Frankreich, mitten in Hamburg erleben.

Schön, dass unsere Leser jetzt ein Stück Frankreich in Ihre Küche holen können.



Vier Rosen | Stellingwer Weg 47 | 20255 Hamburg | Tel: 040/43282350
Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 17:30 - 24.00 Uhr | Montags geschlossen

Gesunde Ernährung im Alter

Mit dem Alter verändert sich der Körper. Häufig lässt das Durstempfinden nach und auch das Geschmacks- und Geruchsempfinden nimmt ab. Probleme mit den Zähnen oder dem Zahnersatz können das Kauen und Schlucken erschweren.

Mit zunehmendem Alter verringert sich die Muskelmasse und der Körperfettanteil. Das hat einen verringerten Energiebedarf zur Folge, aber auch Einfluss auf körperliche Beweglichkeit. Was sich jedoch nicht verändert, ist der Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen, wie Vitaminen oder Mineralstoffen. Ältere Menschen benötigen davon genauso viel, wie in jüngeren Jahren. Deshalb sollte die Kost zwar weniger Energie, aber viele lebensnotwendige Nährstoffe enthalten.

Gesund essen und trinken heißt, alle Nährstoffe in der richtigen Menge und Zusammensetzung über Lebensmittel und Getränke aufzunehmen. Es gibt kein einzelnes Lebensmittel, das alle Nährstoffe enthält, die der Körper braucht. Daher ist es wichtig, täglich abwechslungsreich und vielseitig zu essen und trinken. Die einzelnen Lebensmittel ergänzen sich, so dass der Körper jeden Tag die Nährstoffe bekommt, die er benötigt.



Gesundes Essen und Trinken allein ist keine Garantie für ein langes Leben. Es kann jedoch dazu beitragen, sich möglichst wohl zu fühlen und lange leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Senioren, die nicht mehr kochen möchten oder sich den Aufwand dafür ersparen wollen, können auf den Service des Menüdienstes der „Landhausküche“ nutzen. Er erleichtert es den Senioren, sich täglich problemlos, abwechslungsreich und vielseitig zu ernähren. Auf der Speisekarte stehen Klassiker der guten deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte oder besondere Spezialitäten wie Wild oder Fisch.

Harninkontinent - Was nun?

Harninkontinenz: Definition

Inkontinenz (lat.: incontinentia = Nichtverhalten, Nichtkontrolle des Affektes) beschreibt die Unfähigkeit Stuhl oder Urin bewusst zurückzuhalten.

Harninkontinenz: Häufigkeit

Über 3,7 Millionen Menschen leiden nach Schätzungen an Inkontinenz. Die Dunkelziffer liegt jedoch vermutlich deutlich höher. Überwiegend sind ältere Menschen betroffen, wobei Inkontinenz grundsätzlich in allen Lebensphasen auftritt. Die Wahrscheinlichkeit steigt jedoch mit zunehmendem Alter an. Während mehr als 30 % der über 80 Jährigen betroffen sind, leiden nur 0,2 % der fünf bis 64 Jährigen an Inkontinenz. Frauen sind zudem fünf Mal häufiger betroffen als Männer und jede dritte Frau über dem 50. Lebensjahre weist Probleme in diesem Bereich auf.

Harninkontinenz: Ursachen und Formen

Das Auftreten einer Harninkontinenz wird durch verschiedene Faktoren begünstigt. Körperliche und funktionelle Veränderungen, psychische Einschränkungen sowie Einflüsse durch Medikamenteneinnahme spielen eine Rolle. Auch Beckenbodenschwäche, Verstopfungen, Harnwegsinfekte und

Einschränkungen der Beweglichkeit unterstützten die Erkrankung. Nach den wesentlichen Ursachen und ihren charakteristischen Symptomen lassen sich verschiedene Formen der Harninkontinenz ableiten:

- 1. Harndranginkontinenz**
- 2. Stress- bzw. Belastungsinkontinenz**
- 3. Mischinkontinenz**

1. Harndranginkontinenz

Diese Inkontinenz ist durch häufigen, rasch auftretenden und starken Harndrang geprägt. Vielfach ist dieser mit einem unkontrollierten, auch größeren, Harnverlust verbunden. Ungehemmte Kontraktionen des Detrusors verursachen die Dranginkontinenz. Der Detrusor ist ein Muskel, der für die Leerung der Harnblase verantwortlich ist. Dranginkontinenz kann sowohl durch lokale urogenitale Veränderungen, wie Blasenentzündungen oder Tumore, als auch aufgrund von Erkrankungen des zentralen Nervensystems, etwa Schlaganfälle oder Demenz, ausgelöst werden

2. Stress- bzw. Belastungsinkontinenz

Diese Form basiert auf eine mechanische Belastung, die zu einer Erhöhung des Drucks im inneren des Bauchraumes führt. Typische Belastungen be-

stehen zum Beispiel bei Husten, Niesen, Lachen sowie Sport und schweres Heben. Dies bedingt unkontrollierte Harnverluste in kleineren Mengen. Die Belastungsinkontinenz tritt häufig als Folge einer Beckenbodenmuskelschwäche, zum Beispiel durch häufige vaginale Entbindungen, oder durch innere Blasenschwächen, etwa durch Operationen, auf.

3. Mischinkontinenz

Sie umfasst die charakteristischen Symptome der vorhergenannten Inkontinenzformen bei verschiedensten Ursachen. Sie wird unter anderem durch anatomische Verengungen oder ein fehlerhafter Verschlussmechanismus durch Rückenmarksschädigungen bzw. Entzündungen verursacht.

Harninkontinenz: Was kann ich tun?

Zur Behandlung der Inkontinenz bieten sich je nach Schwere, Ursache und persönlicher Einschränkung verschiedene Methoden an. Neben Kontinenztraining, physikalischer Therapien und Kontinenzhilfsmitteln (z.B. Vorlagen) bestehen auch medikamentöse und operative Behandlungsmöglichkeiten sowie die Anwendung instrumenteller Harnableitungssysteme. Auf jeden Fall sollten Betroffene das offene Gespräch mit ihrem Arzt suchen und ge-

meinsam Unterstützungsmöglichkeiten eruieren.

Bei einer Harninkontinenz ist zudem auf eine sehr gute Hautpflege im Intimbereich zu achten, damit Feuchtigkeit oder das Zersetzungsprodukt Ammoniak nicht zu Hautentzündungen oder Pilzinfektionen führen. Oberstes Ziel stellt daher die Erhaltung oder Wiederherstellung des physiologischen Hautzustandes dar.

Folgende Maßnahmen können helfen:

- Regelmäßige Hautreinigung nach Kontakt mit Ausscheidung unter Erhaltung des Säureschutzmantels zum Beispiel durch Vermengung des Waschwassers mit einem Esslöffel Essig oder Zitronensaft.
- Die Haut mit Wasser in Öl-Präparaten pflegen und durch Vorlagen schützen.

Hinweis: Auch wenn eine Inkontinenz unangenehm ist, sollten Sie ihr nicht entgegenwirken indem Sie weniger Flüssigkeit trinken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2L täglich ist besonders bei einer Inkontinenz wichtig um Harnwegsinfekte zu vermeiden.

ein Weißwal	römische Quellnymph	▼	gewürzter Rotwein	seidiger Baumwollstoff	▼	Fußmatte	▼	Papageienname	▼	Schriftgrad	▼	ein Kapitalverbrechen
▶	▼					kleiner Lebensraum, Tümpel	▶		8			
▶		5		Katzenlaute		nicht berittener Stierkämpfer	▶					10
gleich, einerlei			quälendes Nachtgespenst	▶				deutsche TV-Anstalt (Abk.)	▶			Reithose
Stichwortverzeichnis	▶						13		erlöschendes Feuer		venezianischer Admiral † 1792	▼
▶						Brücke in Venedig	▼	unbändiges Verlangen	▶			
Salz der Salpetersäure			Welp		Werbeplakat	▶						
Stadt an der Ruhr	Tier für span. Kampfspiele	türkischer Würdenträger	▶					geachtet		japan. Autor (Nobelpreis)	▶	
▶	▼				schiefer Mund (ugs.)		Figur der Quadrille	▶			US-kanadischer Grenzsee	▼
Bauwerk in Paris		spanisches Volksfest		kleines Insekt	▶	9			scheues Waldtier	▶		
▶	12									kaufen		
Vorname des Schausp. A. J. A. †			chinesischer Politiker †	2			franz. Schriftsteller † (Emile)		Gefrorenes	▶	1	
▶				Liebesleben		ehem. Name e. afrik. Staats	▶					Früchte einbringen
ironisch-schwitzige Darstellung	Sisalpflanze		hoher Beamter von Sparta	▶	3				freier Überschlag		Kicherlaut	▼
▶	▼	7				eine Ampelphase		in hohem Maße	▶			
▶			südamerikanischer Kuckuck		sowjet. Kosmonaut (Yuri) †	▶		11				
türk. Großgrundherr		ehem. Einheit für den Druck	▶				schwäbischer Höhenzug	▶			männlicher franz. Artikel	▼
Speisenaroma	▶					4		Fremdwortteil: fern, weit	▶			
Männername	▶				sprachlich hervorheben	▶						6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13



Für mich gekocht. Für mich gebracht.

Von **apetito**



Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!

- Abwechslungsreiche Auswahl leckerer Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Schon ab 4,99 €
- Meisterlich gekocht, mit erntefrischen Zutaten
- Zu Ihnen ins Haus gebracht an 365 Tagen im Jahr

**Auf Wunsch jeden Tag.
Einfach anrufen und bestellen!**

**PROBIER-
ANGEBOT**

**Jetzt bestellen und
selbst überzeugen!**

Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de



Sicherheits-Wochen!
17.09. bis 31.10.2012



HNR 120917

**Jetzt 4 Wochen kostenlos testen!
Der Johanniter-Hausnotruf.**

Sichern Sie sich unser Aktionsangebot
gegen Vorlage dieser Anzeige!

Servicenummer: 0800 3233 800 (gebührenfrei)

Stiftung
Warentest



GUT (2,5)

Im Test: 12
Hausnotruf-
dienste
3 gut
Ausgabe
9/2011

DIE 60 Jahre
JOHANNITER



Aus Liebe zum Leben



Wir haben Ziele und Visionen für eine zukunftssichere Versorgung unserer Kunden, aber auch ein attraktiver Arbeitgeber für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu sein. Sie können uns dabei gerne unterstützen!

**Examierte und motivierte Pflegekräfte (m/w)
sind willkommen, damit wir gemeinsam mehr erreichen können.**

HANSEATIC Pflegedienst GmbH
Meckelfelder Weg 2, 21079 Hamburg

www.hanseatic-pflegedienst.de

Telefon: 040 - 769 11 66

Fax: 040 - 76 91 09 59

E-Mail: info@hanseatic-pflegedienst.de