



HANSEATIC

DIE ZEITSCHRIFT



Hamburger Hafen

TIPPS S.15

APPS DIE DAS LEBEN
ERLEICHTERN

REZEPT S.11

BROKKOLI-WALLNUSS-PESTO

GESUNDHEIT S.12

SCHILDDRÜSENÜBERFUNKTION

GESUND &
LECKER
Brokkoli
S.10



Menschen setzen Zeichen

Vor rund 5.000 Jahren erschufen Menschen dieses Steingrab als Signal für künftige Generationen.

Mit einem Testament zugunsten der Alzheimer-Forschung setzen auch Sie ein bleibendes Zeichen.

Unsere kostenlose Broschüre können Sie bestellen unter:

0800 / 200 400 1



Alzheimer Forschung
Initiative e.V.

Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf
www.alzheimer-forschung.de



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

116 117

DIE NUMMER, DIE HILFT!
BUNDESWEIT.

Der ärztliche
Bereitschaftsdienst
der Kassenärztlichen
Vereinigungen

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 / 226 37 11 - 0
Fax.: 040 / 226 37 11- 99
www.hanseatic-pflegedienst.de

Autoren dieser Ausgabe :
HANSEATIC Pflegedienst GmbH, Martina Bliefernich, Laura-Darleen Windberg

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:
Charlene Groß, c.gross@pflegemarkt.com

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

Fotos:
Titelfoto © HANSEATIC Pflegedienst GmbH
S. 3, 4, 18, 19 ©HANSEATIC Pflegedienst; S. 5 © Julia Tim – fotolia.com; S. 9 © Smart Living – Anwendungen für Service-Wohnen GmbH; S. 10 ©ellaa44 – fotolia.com; S. 11 © Viktorija – fotolia.com; S. 13 © jedi-master – fotolia.com; S. 19 © JULIA – fotolia.com (Jubiläumskranz)

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

Ausgabe: 03/2015

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 02/2015:
PIGMENTIERUNG

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer ist nun leider schon wieder vorbei. Vielleicht sucht der eine oder andere nach neuen Herausforderungen, wenn das Wetter mal nicht so einladend ist oder die Tage wieder kürzer werden. In dieser Ausgabe geht es in unserem Hauptthema um das Internet für Senioren und digitale Medien.



Unser HANSEATIC Pflorgeteam hat sich indessen auch wieder verstärkt. Gleich drei examinierte Pflegefachkräfte haben am 1. August die neuen Herausforderungen bei uns angenommen. Ab 1. September unterstützen zwei weitere Pflegefachkräfte unser tolles Team. Wir freuen uns sehr darüber.

Wir wünschen Ihnen Freude beim Lesen unserer neuen Ausgabe,
Ihr Thomas Seidel und das Team der HANSEATIC Pflegedienst GmbH



Inhalt

04	VORSTELLUNG Unsere lieben Kundinnen und Kunden	12	GESUNDHEITSLEXIKON Schilddrüsenüberfunktion
05	GUT AUFGEKLÄRT Digital Immigrants	14	TIPPS Die digitale Welt kennt kein Handicap
06	Silversurfer	15	Apps die das Leben erleichtern
08	Smart Living		
10	GESUND UND LECKER Brokkoli	16	RÄTSEL
11	Brokkoli-Walnuss-Pesto	18	VORSTELLUNG Danke liebe Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen
		19	3 Jahre - Hanseatic - Die Zeitschrift

UNSERE LIEBEN KUNDINNEN UND KUNDEN



Die HANSEATIC Pflegedienst GmbH betreut zurzeit etwa 200 Kundinnen und Kunden. Unsere tägliche Herausforderung ist es, möglichst allen Kunden eine ausgezeichnete Versorgung und Betreuung zu gewährleisten. Unser Anspruch ist es, ein verlässlicher sowie kundenorientierter Dienstleister zu sein.

Heute stellen wir unsere Kundin Frau S. (87 Jahre alt) vor und wollen wissen, was sie über unseren Pflegedienst denkt.

Frau S. was haben Sie früher beruflich gemacht?

„Ich war Hausfrau.“

Wie lange werden Sie bereits vom HANSEATIC Pflegedienst betreut?

„Seit fast zwei Jahren.“

Was gefällt Ihnen besonders am Pflegedienst?

„Die netten Mitarbeiter. Ich fühle mich sehr wohl.“



Warum haben Sie sich für einen Pflegedienst und nicht für ein Pflegeheim entschieden?

„Ich möchte lieber zu Hause bleiben, in meinen eigenen „vier Wänden“.“

Welche Hobbys haben Sie denn?

„Ich lese und rätsel sehr gerne.“

Und Ihre Wünsche?

„Ich bin wunschlos glücklich. Ich wünsche mir nur Gesundheit für meine Familie und für mich.“

Was würden Sie Menschen sagen, die Angst davor haben, einen Pflegedienst zu beauftragen?

„Ihr seid verrückt. Es ist schön, jemanden zu haben, der einem hilft und wo man hin gehen kann.“

Häufig bekommt Fr. S. Besuch von ihrer Familie und besonders stolz ist sie auf ihre zwei Urenkel.

Vielen Dank Frau S. für das tolle und angenehme Gespräch.

Die digitale Welt und ihre Bewohner

Digital Immigrants und Digital Natives

Das **Internet** hat den Alltag vieler Menschen verändert. **Informationen** werden im Internet gesucht und Kontakte online gepflegt. Doch damit nicht genug - **Kochen** wird mit Hilfe von Videos gelernt, das **Fitnessprogramm** wird angeleitet von einem digitalen Trainer. Die Welt spielt sich immer mehr online ab.

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen heutzutage sind mit/in der digitalen Welt aufgewachsen. Sie haben schon im Kindesalter **Handy** und **Computer** kennengelernt. Der Umgang mit diesen Geräten ist ihnen vertraut und gehört zu ihrem Alltag. Ganz selbstverständlich kommunizieren sie mit **Mobiltelefonen**, surfen im Internet und sind teilweise ganz unbewusst über mehrere Kanäle gleichzeitig immer und überall erreichbar. Man nennt diese Generation auch **„Digital Natives“** (zu dt. „Digitalen Einwohnern“).

Auf der anderen Seite gibt es die **„Digital Immigrants“** (zu dt. „Digitale Einwanderer“). Diese Personengruppe hat das Handy und Internet erst im Erwachsenenalter kennengelernt. Menschen **über 35 Jahren** gelten in vielen Fällen als Digital Immigrants, deswegen wird bei diesem Alter die Grenze zwischen den Digital Immigrants und Digital Natives gesetzt.

Während die „Digital Natives“ in die digitale Welt **hineingeboren** oder mit ihr groß geworden sind, mussten/müssen sich die „Digital Immigrants“ bewusst mit ihr auseinandersetzen. Einigen fällt dies sehr leicht und ihnen bereitet der **Umgang mit digitalen Medien** und Anwendungen Freude. Andere hingegen möchten sich einfach nicht mehr damit auseinandersetzen. Sie sind das ganze Leben ohne Computer und Handy zurechtgekommen und möchten es auch zukünftig tun.

Ob und wie sich die „Digital Immigrants“ in der digitalen Welt zurechtfinden und welche speziellen Angebote es für sie gibt, möchten wir in dieser Ausgabe der Zeitung vorstellen.



Silver Surfer

Senioren im Netz

Das Internet war zu seinen Anfängen für die Gruppe der Senioren **Neuland**. Für viele von ihnen ist es das noch heute und wird es auch bleiben. Dennoch zeigen Studien, dass prozentual die Mehrheit der Senioren zwischen 50 und 70 Jahren das **Internet** nutzt. (Abb.1)

Prozentuale Internetnutzung nach Altersgruppen im Jahr 2014:

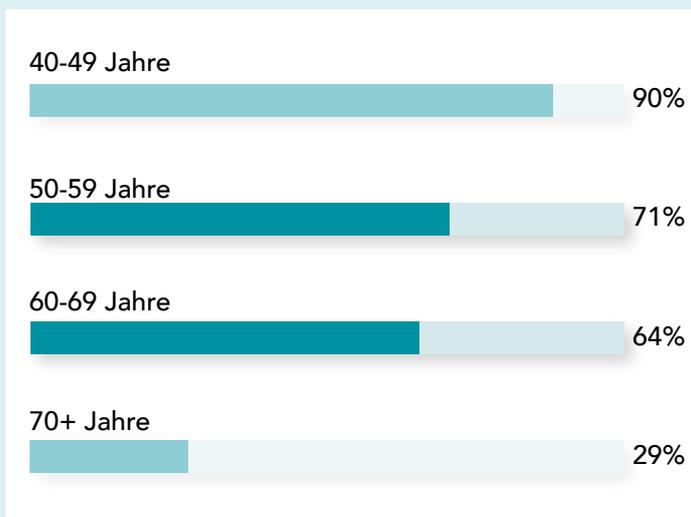


Abb. 1 (D21 - Digital - Index 2014)

Die im **Internet aktive Gruppe** der Senioren wird metaphorisch gerne als **„Silver Surfer“** bezeichnet.

Zu Deutsch übersetzt bedeutet der Begriff so viel wie **„Silberne Surfer“**.

Der Name spielt auf die natürliche silbige Haarpracht vieler Senioren an, die im Internet „surfen“.

Silver Surfer sind sehr aktiv im Netz und es gibt ein breites Angebot von **Portalen** speziell für Senioren. Angeboten werden diverse soziale Netzwerke wie z.B. Seniorbook, welches rein namentlich assoziieren lässt, dass es das **Senioren-Pendant** zum weltweit bekannten Facebook ist, und getreu ihrem Motto **„Menschen mit Erfahrung verbindet“**. Soziale Netzwerke dienen dem Austausch.

Man kann Kontakte knüpfen, Gleichgesinnte finden, sich Nachrichten schreiben, Fotos tauschen uvm. Soziale Netzwerke finden großen Anklang. Facebook zählt aktuell über eine Milliarde Mitglieder weltweit und Seniorbook berichtet von über 200.000 Mitgliedern.

Neben sozialen Netzwerken speziell für die Zielgruppe der Senioren gibt es aber auch zielgruppenorientierte Partnerseiten, Ratgeber, Foren, Galerien, Einkaufsportale; eigentlich alles, was es für junge Menschen gibt, findet man auch für Senioren.

Und diese Seiten sind nicht schwer zu finden, da sie meist doch sehr auffällige Namen tragen wie:

50plus.de; [ü60.de](http://ue60.de); Seniorentreff.de;
Feierabend.de; romantik50plus.de;
rentarentner.de; lebensfreude50.de;
wegeausdereinsamkeit.de;

Neben den eindeutigen Namen, verfügen einige dieser Seiten über Funktionen, die Ihrer Zielgruppe die Anwendung erleichtern sollen.

Es lässt sich z.B. die Schriftgröße auf der Website vergrößern, so dass es auch für Menschen mit eingeschränkter Sehfähigkeit möglich ist, die Texte ohne Probleme zu lesen.

Wem das alles zu viel der Zielgruppenspezifizierung ist, dem stehen natürlich auch alle anderen Seiten des weltweiten Netzes zur Verfügung.

Befragungen zufolge, reduzieren sich die meisten der Silver-Surfer auch nicht auf die Senioren-Angebote. Ähnlich der jungen Generation, finden sie sich sehr gut in der digitalen Welt zurecht und nutzen viele der ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Internetnutzung. (Siehe Abb. 2)

Wenn Sie noch nicht in der online Welt aktiv sind und dennoch gerne lernen möchten, wie man Mails verschickt, Antworten mit Google findet oder chattet, dann lassen Sie sich nicht aufhalten! Erkundigen Sie sich! Es gibt heute kaum eine Stadt oder ein Dorf, welches keinen Computerkurs anbietet.

Seniorencafes, Vereine, Wohlfahrtsverbände, Stadtteilbüros und Volkshochschulen, sind nur einige Beispiele, bei denen Sie fündig werden könnten. Nicht zuletzt kann auch die Familie involviert werden. Enkelkinder können hilfreiche Lehrer sein.

Welchen Online-Tätigkeiten gehen Sie ein- oder mehrmals in der Woche nach?

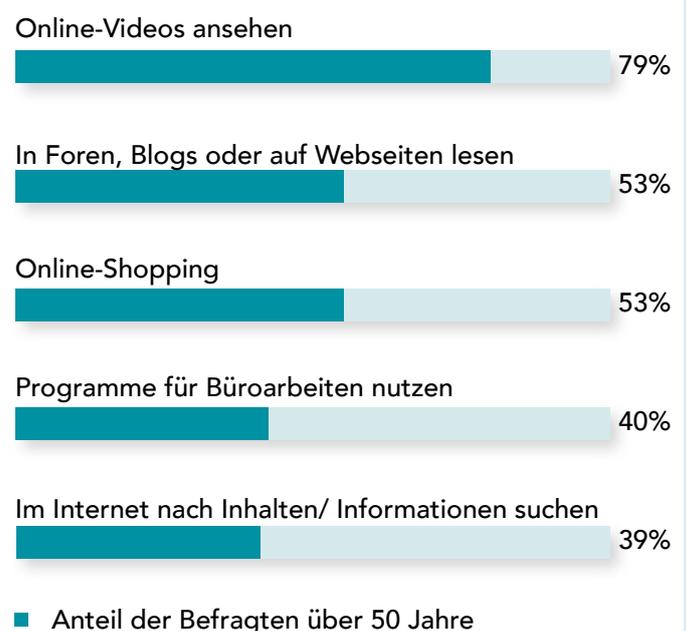


Abb. 2 (D21 - Digital - Index 2014)

Die digitale Welt und die Wohnungswirtschaft

Smart Living: soziale Vernetzung

Die **alternde und schrumpfende Gesellschaft** stellt für die Wohnungswirtschaft eine wichtige Herausforderung dar. Um diese Herausforderung zu bewältigen, muss das Wohnen im Alter stärker in die Mitte der Gesellschaft gerückt werden – unterschiedliche **Wohn- und Serviceangebote** sind innovativ zu entwickeln und kleinräumig in Wohngebiete und Quartiere zu integrieren. **Bauliche Anpassungen für barrierefreies Wohnen** reichen als alleinige Maßnahme jedoch nicht aus, um den Anforderungen des Demografischen Wandels gerecht zu werden.

Viele ältere Mieter möchten in ihrem bekannten Quartier und in den eigenen vier Wänden älter werden. Statt einem Umzug wünschen sie sich **wohnbegleitende Dienstleistungen**, die den selbstständigen Verbleib in der eigenen Wohnung ermöglichen. Das Spektrum der gewünschten Leistungen reicht von Reinigungs- und Winterdiensten, über die Unterstützung beim Einkaufen, Mahlzeitendienste, einfachen Pflege- und medizinische Dienstleistungen bis zu Freizeitdienstleistungen.

Oft wird auf diese Nachfrage mit Bereitstellung von Dienstleistungen über Telefon oder andere Kommunikationsmedien reagiert. Doch diese Zugangswege fördern nicht die **soziale Vernetzung** oder stoppen die soziale Vereinsamung von älteren allein lebenden Mietern.

In der heutigen digitalen Welt können Techniken des Social Media zur aktiven Vernetzung der Mieter untereinander und mit dem **Wohnungsunternehmen** eingesetzt werden. Techniken des Social Media sind Medien, die der Vernetzung und Kommunikation dienen, wie z.B. die **sozialen Netzwerke**, die in vorherigen Artikeln beschrieben wurden.

Diese Techniken müssen jedoch an die Wünsche der älteren Mieter angepasst werden: es reichen Informationen aus dem Quartier - und nicht aus der ganzen Welt - intuitive **einfache Bedienung**, aber auch Videokommunikation mit Angehörigen; Austausch von Urlaubsfotos mit Nachbarn (Selbst-) Organisation und Einladung zu Veranstaltungen und aktive Diskussionsforen und Blogs zu aktuellen Themen aus dem Quartier, **Service-Wohn-Portale** versuchen diese Anforderungen zu erfüllen.



Sie werden über ein **Tablet** (tragbaren Computer) bedient und sind so gestaltet, dass ältere Mieter, trotz ggf. vorhandenen **kognitiven und motorischen Einschränkungen** damit umgehen können. Über die Service-Wohn-Portale können Mieter **Service- und Komfortleistungen** buchen, die sowohl Wohnungsunternehmen als auch externe Dienstleister anbieten.



Das Angebot an Leistungen durch Service-Wohn-Portale kann folgende Anwendungsbereiche umfassen:

- **Service & Komfort**

Dazu gehören Dinge des täglichen Lebens; Bestellungen genauso wie Vereinbarung von Terminen oder Organisation von Fahrdiensten.

- **Kommunikation & Social Media**

Briefe schreiben, Videokommunikation mit entfernten Familienmitgliedern und Freunden oder auch das gemeinsame Erstellen und Austauschen von Fotos und Erlebnissen unterstützen die aktive Teilhabe am sozialen Leben.

- **Information & Veranstaltungen**

Durch Informationen und Veranstaltungen „rund um den Kirchturm“ wird die Identifikation mit dem Quartier gestärkt, was positive Effekte auf das soziale Umfeld hat.

- **Gesundheit & Sicherheit**

Die regelmäßige tägliche Erfassung von Vitalwerten in der eigenen Wohnumgebung und deren Kontrolle unterstützen die individuelle Gesundheitskompetenz des Einzelnen. Das persönliche Sicherheitsempfinden wird unterstützt, wenn diese Werte dem Hausarzt oder dem Pflegedienstleister einfach zur Verfügung gestellt werden können oder wenn bei Bedarf schnell Kontakt mit einer medizinischen Fachkraft aufgenommen werden kann.

Service-Wohn-Portale sind die Brücke zwischen der Bereitstellung von wohnbegleitenden und haushaltsnahen Dienstleistungen und den Techniken der sozialen Vernetzung, ohne den Bezug zum Quartier und dem Wohnungsunternehmen zu verlieren.

Smart Living – Anwendungen für Service-Wohnen GmbH

Joseph-v.-Fraunhofer-Str. 13
44227 Dortmund
www.smartliving.com.de

 **Smart Living** GmbH
Anwendungen für Service-Wohnen

Brokkoli

Italienisch, grün, lecker, gesund

Italien war des Brokkolis erste europäische Heimat. Über Frankreich führte sein Weg in die USA, nun ist er auf der ganzen Welt zu Hause und bekannt.

Brokkoli ist sehr gesund, der hohe Vitamin C Gehalt schützt nicht nur vor Erkältungen, sondern stärkt auch das Immunsystem. Bereits 100 Gramm decken Ihren Tagesbedarf an Vitamin C. Brokkoli kann aber noch viel mehr, als Sie mit Vitamin C zu versorgen. Brokkoli ist eine super Kalziumquelle und damit gut geeignet für Menschen, die sich ohne Milchprodukte ernähren.

Zusätzlich verfügt Brokkoli über eine Menge an Eisen, Magnesium, Kalium und Folsäure. Also unterstützt der Brokkoli unserem Körper zu funktionieren und dabei gesund zu bleiben. Unsere Muskulatur, unsere Zellen und unsere Nervenbahnen sind auf Kalium und Folsäure angewiesen. Eisen hilft bei der Blutbildung. Das Magnesium und das Kalzium spielt unter anderem eine wichtige Rolle im Knochenbau.

Auch Ihre Haut profitiert davon, wenn Sie das grüne Wundergemüse essen. Das enthaltene Carotin und Zink hilft Ihrer Haut dabei, sich selber zu schützen und schön zu bleiben.

Brokkoli soll sogar gegen Krebs helfen. Verantwortlich hierfür ist das enthaltene Sulforaphan. Seine krebshemmende Wirkung hilft laut Studien zu Vorbeugung von Blasenkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs. Ebenfalls soll im Falle einer Erkrankung das Tumorstadium gehemmt werden.

Leicht in der Zubereitung, leicht zu verdauen, gesund und lecker, und dann auch noch gut für die Figur. Brokkoli hat kaum Kalorien. Schonend zubereitet, am besten gegart, enthält er am meisten seiner Inhaltsstoffe. Als Suppe, als Auflauf oder als Beilage - Brokkoli passt und schmeckt fast zu allem.



Brokkoli- Walnuss-Pesto



Die Walnüsse in einer Pfanne kurz rösten, dann zusammen mit allen restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Paste zerkleinern. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen.

Das Pesto passt gut zu Nudeln (z. B. Tagliatelle) oder als Aufstrich auf geröstetem Brot.

Zutaten:

- 130g Brokkoli, nur die Röschen
- 130g Parmesan, gerieben
- 130 g Walnüsse
- 150 ml Olivenöl
- 65 ml Brühe
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 1 EL weißen Balsamico
- Schwarzer Pfeffer (aus der Mühle) und Salz



Schilddrüsenüberfunktion

(Hyperthyreose)

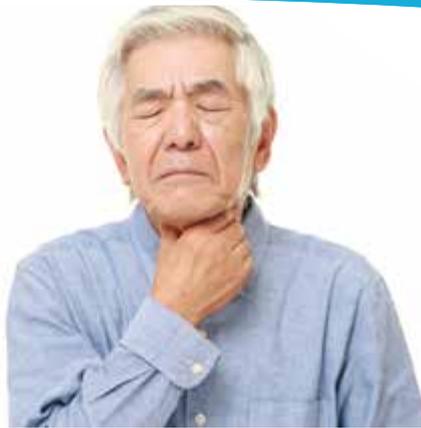
Höher, schneller und weiter... das sind bei einem Wettkampf sicherlich die richtigen Ansprüche an einen Athleten. Ganz anders sollte aber der Anspruch an unsere **Organe** sein. Die Schilddrüse, ein für unseren **Stoffwechsel** mitverantwortliches Organ, sollte sich an den Bedarf des Körpers halten und mit seiner **Hormonproduktion** nicht über das Ziel hinausschießen.

Die Schilddrüse, ein lappig gebautes Organ liegt unterhalb des Kehlkopfes direkt vor der Luftröhre. Obwohl die Schilddrüse relativ klein und mit **20 bis 60 Gramm** ziemlich leicht ist, hat sie eine sehr große und wichtige Funktion. Die Schilddrüse ist elementar für den Stoffwechsel des Menschen. Hierfür produziert sie zwei relevante Hormone. Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) beeinflussen unseren Stoffwechsel erheblich. Für den Aufbau der Hormone benötigt die Schilddrüse Jod. Weiter wird in der Schilddrüse auch **Kalzitonin** produziert, Kalzitonin reguliert den Kalziumhaushalt im Körper. Dieser ist unter anderem wichtig für den **Knochenbau**.

Gesteuert wird die Schilddrüse durch das **Thyreoida stimulierende Hormon** (TSH). Im Normalfall regt dieses Hormon die Schilddrüse an, ihre Hormone in der richtigen Menge zu produzieren. Es kann jedoch auch zu einer übermäßigen Produktion eines **Schilddrüsenhormones** kommen.

Da die Schilddrüse mit ihren Hormonen Einfluss auf das Herz, den Kreislauf und den **Energiestoffwechsel** hat, weist die Überfunktion der Schilddrüse viele verschiedene Symptome auf. Nervosität, Zittern, **Schlafstörungen**, Konzentrationsschwäche, **Herzrasen** (hoher Blutdruck, starker und schneller Puls), nicht erklärbarer **Gewichtsverlust** bei vorhandenem guten Appetit, Haarausfall und brüchige Nägel.

Auch kann eine **Überfunktion** der Schilddrüse für Durchfall bei der betroffenen Person sorgen. Die Überfunktion der Schilddrüse geht meistens auch mit einer **Vergrößerung** dieser einher. Eine solche Vergrößerung ist am Hals ertastbar.



Längere **Schluckbeschwerden** und Heiserkeit können ebenfalls ein Indiz dafür sein. Sollten Sie beim Hemd zuknöpfen bemerken, dass der Kragen enger geworden ist, kann auch dies auf Grund der Vergrößerung der Schilddrüse so sein.

Steht der Verdacht einer **Hyperthyreose** im Raum, kann dieser durch einige ärztliche Untersuchungen bestätigt oder entkräftet werden. Mittels einer **Blutentnahme** wird die Konzentration der Schilddrüsenhormone und von TSH bestimmt. Normalerweise sind die Werte der **Schilddrüsenhormone** bei einer Hyperthyreose erhöht, der Wert des TSH hingegen erniedrigt.

Das bedeutet, die Schilddrüse produziert Hormone auch ohne einen entsprechenden Anreiz. Auch kann anhand eines **Ultraschalles** die Größe und die Struktur der Schilddrüse bestimmt werden. Zusätzlich kann eine kleine **Gewebeprobe** der Schilddrüse im Labor untersucht werden und genauere Informationen über die Hyperthyreose liefern.

Eine Hyperthyreose ist leider nicht heilbar. Rechtzeitig erkannt, kann sie aber **medikamentös** gut in den Griff bekommen werden. Sogenannte „Schilddrüsenblocker“ (Thyreostatika) können in **Tablettenform** eingenommen werden. Diese Medikamente hindern die Schilddrüse daran, zu viele ihrer Hormone zu produzieren und bringen den Hormonspiegel im Blut wieder ins Gleichgewicht. Reicht diese **Behandlung** nicht aus oder ist es zu einer bösartigen Veränderung der Schilddrüse gekommen, hilft nur eine **Operation**. Die Schilddrüse wird teilweise oder ganz entfernt und eine **Hormonersatztherapie** muss begonnen werden.

Einer Überfunktion kann leider fast gar nicht vorgebeugt werden. Eine ausgewogene **Ernährung** und eine ausreichende, nicht übermäßige Aufnahme von Jod sind empfehlenswert.

Achten Sie auf Ihren Körper, sollten bei Ihnen die beschriebenen Symptome auftreten, Sie eine Schwellung am Hals bemerken, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

Die digitale Welt kennt kein Handikap

Hilfsmittel für Einsteiger

Im höheren Alter treten bei vielen Menschen körperliche Einschränkungen, wie Schwierigkeiten mit dem Hören, dem Sehen oder der Feinmotorik auf. Dadurch ist der Umgang mit handelsüblichen Computern, Handys und Co. erschwert.

Dies ist jedoch kein Grund, der digitalen Welt den Rücken kehren zu müssen. Es gibt inzwischen eine große Anzahl an Spezialanfertigungen oder Zusatzmodulen, die körperlich eingeschränkten Personen den Umgang mit Handy und Computer erleichtern. Einige Beispiele möchten wir Ihnen im Folgenden vorstellen:

Seniorenhandy

Wie der Name schon sagt, sind „Seniorenhandys“ für die besonderen Bedürfnisse dieser Zielgruppe entwickelt worden. Sie zeichnen sich aus durch besonders große Tasten und einen großen und gut beleuchteten Bildschirm, der Texte und Zeichen erkennbar darstellt. Des Weiteren sind die meisten Geräte hörgerätekompabil und sie verfügen über eine bessere Lautsprecherfunktion sowie verstärkte Ruftöne. Seniorenhandys gibt es von verschie-

denen Anbietern in unterschiedlichen Preiskategorien. Erhältlich sind sie im Seniorenfachhandel, in Handyshops, dem Internet und auch den gängigen Elektrofachhandeln.

Desktoplupe

Dies ist ein Computerprogramm mit dem man Inhalte auf dem Bildschirm eines Computers virtuell vergrößern kann. Einige Computer haben diese Funktion bereits vorinstalliert, bei anderen muss noch ein bestimmtes Programm installiert werden. Es erleichtert auf jeden Fall den Umgang mit einem Computer oder Laptop, wenn die Sehkraft eingeschränkt ist.

Großschriftastaturen

Diese Tastaturen verfügen über eine besonders große und fettgeschriebene Beschriftung, welche die Bedienung für Menschen mit eingeschränkter Sehkraft erleichtert.

Mundstift-Tastaturen

Mundstift-Tastaturen ermöglichen es Menschen, deren Arme/Hände gelähmt, sind eine kleine Tastatur mit einem Mundstift zu bedienen.

Fazit: Geht nicht – gibt es nicht!

Apps die das Leben erleichtern

Hilfsmittel für Fortgeschrittene

Eine App (zu. dt. Applikationen) ist eine Anwendungssoftware, die mit Mobilgeräten wie dem Handy, Smartphone oder Tablet genutzt wird. Schon die ersten Handys verfügten über einfache Anwendungen, wie einem Taschenrechner oder einem Kalender.

Mithilfe von Apps können moderne Mobiltelefone heute um unendlich viele Anwendungen erweitert werden.

Es gibt Apps für den Wetterbericht, für Nachrichten, für die Aktienkurse, Navigations-Apps, Spiele-Apps und eigentlich keine App, die es nicht gibt.

Dementsprechend gibt es natürlich auch Apps für Senioren bzw. Apps, die das Leben eines Senioren erleichtern könnten. Einige Beispiele möchten wir Ihnen vorstellen.

Medizin Apps

Diese sollen Menschen, die viele Medikamente einnehmen müssen, die korrekte und pünktliche Einnahme erleichtern. Eine Erinnerungsfunktion macht Sie und/oder Ihren Angehörigen pünktlich über ein akustisches Signal des Mobiltelefons darauf aufmerksam, dass eine Medikamenteneinnahme ansteht.

Diese Apps können die Farbe und Form der gerade einzunehmenden Tablette angeben und sogar darauf aufmerksam machen, dass der Medikamentenbestand zu Ende geht und neue Medikamente besorgt werden müssen.

Sehhelfer Apps

Menschen mit schlechtem Sehvermögen werden durch diese Apps unterstützt. Es gibt Anwendungen bei denen ein Gegenstand, der nicht erkannt werden kann, mit dem Mobiltelefon fotografiert wird. Per Stimmerkennung kann dann gefragt werden, um was es sich handelt. Die App-Angestellten werden darauf antworten. Andere Sehhelfer Apps machen es möglich, dass Ihr Mobiltelefon Texte und Dateien von Webseiten laut vorliest, die man selbst nicht erkennen kann.

Toiletten Apps

Diese Apps sind hilfreich, wenn Sie z. B. einen Stadtbummel machen und dringend eine Toilette aufsuchen müssen.

Über Toiletten Apps können Sie sich auf einer Karte auf dem Mobiltelefon, die in der Nähe befindlichen öffentlichen Toiletten anzeigen lassen.

Angeh. eines Bettelordens	▼	keltischer Volksstamm	▼	▼	Heldengedicht	▼	offene Kutsche	Kurzmitteilung (Kw.)	▼	ein Raubvogel	▼	italienische Hafenstadt
▼	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Metallbolzen	▶	▼	11	▼
Ruftrichter, 'Flüster-tüte'	▼	Schminke	▶	▼	▼	▼	▼	Hafenstadt auf Korsika	10	▶	babylonische Gottheit	▶
▼	4	▼	▼	▼	britischer Pirat in der Karibik	▼	einfacher russ. Adliger	▼	▼	▼	▼	▼
engl. Kreta-Archäologe †	▼	ausschließlich	▶	Kose-name für Mutter	▶	▼	▼	▼	Ab-schieds-wort	▶	▼	▼
politi-scher Gewalt-täter	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	7	▼	▼	Zauberer in der Artus-sage	▼
byzanti-nischer Kaiser	Tochter von Agamemnon	▼	Stelle	▶	▼	▼	japan. Kampfsportarten	▼	gegorener Honig-saft	▶	▼	▼
▼	▼	▼	baski-sches Ballspiel	▼	Nagetier	▶	▼	▼	▼	5	▼	Vorname von Caruso
divi-dieren	▼	▼	Volks-stamm auf Neu-guinea	▶	▼	▼	8	▼	weib-liches Lasttier	▼	ein Umlaut	▼
▼	2	▼	▼	▼	▼	prä-histor. Stein-grab	▼	Pep, Schwung	▶	▼	▼	▼
▼	▼	österr. Gruß	▼	Akten-bündel	▶	▼	▼	▼	▼	1	▼	▼
Elektro-kardiogram-m (Abk.)	▼	Polizei-sonder-einheit (Kw.)	▶	▼	▼	▼	japa-nische Münze	▶	▼	▼	Haut-färbung durch Sonne	▼
Kinder-krankheit	▶	▼	▼	▼	▼	3	▼	dt. Maler † 1916 (Franz)	▼	Initialen Cosbys	▶	▼
▼	▼	9	▼	Wasser-schutz-wall	▼	▼	griechi-sche Vorsilbe: klein	▶	▼	▼	12	▼
bayrisch: ver-dammt!	ein Halogen	eh. italie-nische Wäh-rung (Mz.)	▼	Fakul-tätsvor-steher	▶	▼	▼	▼	▼	Sitz-gelegen-heit	▼	Frau von David Bowie
Verlet-zungs-folge	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schell-fisch-art	▼	in der Nähe von	▶	▼	▼
▼	6	▼	▼	persön-liches Fürwort	▼	Luft-bläschen auf Wasser	▶	▼	▼	▼	▼	▼
griechi-sche Götter-botin	▼	ein Fußball-freistoß	▶	▼	▼	▼	Stadt am Hellweg	▶	▼	▼	▼	▼
Überzahl	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Vorname des Autors Follet	▶	▼	▼

raetselstunde.com

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

Schmeckt wie selbst gekocht!

Die Landhausküche liefert Mittagsgерichte direkt ins Haus

Ein leckeres Mittagessen ohne großen Aufwand und Mühen? Mit dem Lieferservice der Landhausküche kein Problem. Auch Johanna Westen hat sich für einen Essenbringdienst entschieden. „Ich bin mit dem Service der Landhausküche sehr zufrieden, die Gerichte

schmecken wie selbst gekocht und ich habe mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens“, berichtet Johanna Westen begeistert.

Ob herzhaftes Hausmannskost, leichte mediterrane Küche oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden. Und das Beste: Die Gerichte werden von den Kurieren der Landhausküche bis zu Ihnen

ins Haus gebracht.

Das Angebot der Landhausküche zeichnet sich durch leckere Gerichte mit natürlichem Geschmack sowie einem zuverlässigen Lieferservice aus. Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Herkunft der Zutaten. So wissen sie immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen. Außerdem verzichten sie ganz bewusst

auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Und das schmeckt man!

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar: Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr
0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de



Für mich gekocht. Für mich gebracht. Von **apetito**

**Jetzt ins Haus bestellen!
3 x Lecker-Angebot:**

3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsggericht plus 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen

Pro Tag nur
6,39 €

Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de appetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

DANKE LIEBE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER

Insgesamt 51 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind bei der HANSEATIC Pflegedienst GmbH zurzeit beschäftigt und sorgen an 365 Tagen im Jahr für das Wohl unserer Kunden.

Viele von ihnen sind seit mehr als zehn Jahren hier tätig. Darauf sind wir sehr stolz. Wenn man mit Menschen zu tun hat, ist eine Stabilität beim Personal sehr wichtig. Denn keiner unserer Kunden möchte laufend neue Pflegekräfte kennen lernen. Auch wird die Zusammenarbeit unter uns Kollegen erleichtert, weil wir wissen, was jeder kann und das wir uns aufeinander verlassen können.

Und was wären wir ohne unsere motivierten und verlässlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

Heute möchten wir Ihnen unseren Pfleger Thomas vorstellen. Thomas hat vor mehr als 16 Jahren (am 15.03.1999) bei uns als Altenpflegehelfer angefangen.



Von Anfang an war er äußerst beliebt bei unseren Kundinnen und Kunden. Thomas ist ein fachlicher Profi und gerade seine umsorgte, immer freundliche und zugewandte Art schätzt einfach jeder.

Aber auch als Kollege ist Thomas äußerst beliebt und geachtet. Vor einigen Monaten hat er die Funktion des stellvertretenden Teamleiters im Team 4 übernommen. Hier ist er sehr engagiert und achtet auf den guten qualitativen Anspruch unseres Pflegedienstes.

DANKE THOMAS!



Vor genau drei Jahren erschien unsere erste Ausgabe der **HANSEATIC-Zeitschrift**.



PFLEGE-JOB? HANSEATIC IST TOP!



Jetzt 4 Wochen kostenlos testen!
Der Johanniter-Hausnotruf.

Exklusives Angebot für Hanseatic-
Kunden bis zum 31. Oktober 2015



Sichern Sie sich unser Aktionsangebot und
wir schenken Ihnen die Anschlussgebühren!

Weitere Informationen erhalten Sie unter 040 7686662.

**DIE
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben