

Kurz InFormiert

- * **In jedem steckt ein Lebensretter**
- * **Pflegende besser unterstützen und anerkennen**
- * **Stadt setzt ab 1. Juli „Ventilwächter“ ein**

Ratgeber Sommer

- * **Urlaub für pflegende Angehörige**
- * **Reiseapotheke schützt vor Fehlern**
- * **Tipps für Tierhalter**





Merk dir den Smiley...



...wenn körperliche Einschränkungen oder gesundheitliche Beschwerden Hilfsmittel im Alltag erfordern, oder ein geliebter Mensch pflegebedürftig wird, dann sind wir für Sie da.

Mit zahlreichen Produkten verbessern wir Lebensqualität. Sorgen mit leistungsstarkem Service und kompetenter Beratung für ein barrierefreies und selbst bestimmtes Leben.

Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir Ihnen gerne behilflich.

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns, auch im Internet.



ortho-care West

ehemals Sanitätshäuser Schild und Kelz

Brunnenstraße 101-103 · 41069 M'gladbach
Sandradstraße 14 · 41061 M'gladbach

Außerdem in Grevenbroich

Telefon 0 21 61 / 1 43 60
www.orthocare-west.com



reha team West

Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 14 · 41061 M'gladbach
**Außerdem in Düsseldorf, Krefeld,
Duisburg und Jüchen**

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

Das starke Team der Spezialisten

Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980
Redaktion, Layout, Grafik: pflege plus® GmbH Dahlener Str. 119 - 125 41239 Mönchengladbach & TEXTDOC Inh. B. Stuckenberg Telefon: 02434 - 2408554 Fax: 02434 - 2408553 Mail: redaktion@text-doc.com
Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg
Erscheinungsweise: 4 x jährlich
Herstellung / Druck: pflege plus® auf Minolta CF 5001
Auflage: 4000
Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, K`broich
Die Redaktion übernimmt für unverlangt eingesendete Bilder und Manuskripte keine Gewähr. Die Redaktion behält sich das Recht vor, die veröffentlichten Beiträge auch elektronisch zu verbreiten. Mit Namen gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Meinung der Redaktion identisch sein muss. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Herstellung von fototechnischen Vervielfältigungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und unter genauer Quellenangabe gestattet. © 2008 pflege plus® GmbH. ™pflege plus® und das pflege plus® Logo sind eingetragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mönchengladbach.
HINWEIS: Wir haben uns um korrekte Informationen bemüht. Diese ersetzen jedoch nicht den Rat oder die Behandlung eines Arztes, Therapeuten oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. pflege plus® lehnt jede Verantwortung für Schäden oder Verletzungen ab, die direkt oder indirekt durch die Anwendung von im InForm Magazin dargestellten Übungen, Therapien und / oder Behandlungsmethoden entstehen können. Es wird ausdrücklich bei Auftreten von Krankheitssymptomen und gesundheitlichen Beschwerden vor einer Selbstbehandlung auf der Grundlage der Inhalte des InForm Magazins ohne weitere ärztliche Konsultation gewarnt.

Inhalt & Impressum	3
Vorwort Achim R. Zweedijk, pflege plus®	4
Kurz InFormiert * Organspende: In jedem steckt ein Lebensretter * Stadt setzt ab 1. Juli „Ventilwächter“ ein * Freiwillige für Statistik gesucht * Neue Beratungsstelle für Menschen mit angeborenem Herzfehler * Pflegende besser unterstützen und anerkennen * Unbehandelter Bluthochdruck kann töten * Der „anderen“ Medizin auf der Spur * Tippspiel zur Frauenfußball-WM * Stadt gratuliert bei Ehejubiläen	5 6 7 8 9
Wissenswertes Ratgeber Sommer, Urlaub und Gesundheit * Urlaub für pflegende Angehörige * Reiseapotheke schützt vor Fehlern * Schutzgemeinschaft deutscher Wald rät * Reisen mit dem Haustier * Tipps für Tierhalter	10 12 12 13 14
Fehlerbild: * Finden Sie alle 13 Fehler? © Herbert Brüßeler / Pixelio	15
Titelfoto:	© Rita Thielen / Pixelio



Liebe Leserinnen und Leser,

so schnell vergeht die Zeit, schon wieder ist es Sommer. Sonnenschein, Spaziergänge, Badefreuden, leichte Kleidung, Grillabende, all das können wir jetzt wieder genießen.

Auf der anderen Seite stehen Sonnenbrand, Erschöpfung, Hitzschlag und ähnliches. Vor allem Menschen mit Herz- und Kreislaufproblemen macht die Hitze oftmals zu schaffen und auch viele ältere Menschen leiden mehr, als dass das Wetter sie freuen könnte.

Mit unserem Ratgeber Sommer möchten wir Ihnen nicht nur Tipps für pflegende Angehörige und die passende Reiseapotheke geben.

Unsere Redakteurin stand kürzlich neben einem Auto, das in der prallen Sonne stehend, einen Hund beherbergte. Es war ihr möglich, den Halter zu finden, welcher den Hund aus seiner Lage befreite.

Unwissenheit, Gleichgültigkeit – jedes Jahr dieselben Meldungen in den Medien über im Fahrzeug jämmerlich eingegangene Hunde, die von ihren Haltern sicher nicht mit böser Absicht zu-

rückgelassen wurden. Womit die meisten nicht rechnen, ist, wie schnell sich das Auto innen erhitzt, welche Temperaturen erreicht werden, auch wenn das Fenster einen Spalt offen bleibt. Ungewöhnlich vielleicht, aber wir weisen in dieser Ausgabe einmal ausdrücklich auf diese Gefahren hin und geben Tipps, was zu tun ist, wenn der Notfall eingetreten ist. Auch wenn es sich diesmal „nur“ um des Menschen besten Freund handelt.

Außerdem: Was gehört in die Reiseapotheke? Alle Jahre wieder Thema in der warmen Jahreszeit, nichtsdestotrotz gleich bleibend wichtig. Sinnvollerweise direkt von den Experten, nämlich den Apothekerverbänden, stammen daher die Informationen zum Thema.

Urlaub für pflegende Angehörige ist ein weiteres Thema dieser Ausgabe. Immer mehr Menschen werden pflegebedürftig. Für die Betroffenen und ihre Angehörigen bringt dies enorme Umstellungen mit sich. Oft ist auch einfach die Situation kräftezehrend – mitzuerleben, wie ein geliebter Mensch körperlich und im Extremfall geistig abbaut.

Im positiven Fall ist es der notwendige Urlaub, im negativen Fall die Erkrankung der Pflegeperson, die eine so genannte Verhinderungspflege erfordert. Lesen Sie in unserem Ratgeber ausführlich, was dahinter steckt.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer.

*Es grüßt Sie herzlich
Ihr Achim R. Zweedijk*



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®
Pflegedienst und mehr...
Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14
41751 Viersen - Dülken
Telefon: 02162 / 571844

Organspende: In jedem steckt ein Lebensretter

- Nach Angaben der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) besitzt nur knapp ein Viertel der Deutschen einen Organspendeausweis. Die Menschen sollten sich intensiver mit dem Thema Organspende beschäftigen, raten die Apotheker in Mönchengladbach.

- Jeder Organspender kann nach seinem Tod bis zu sieben Menschen ein neues Leben schenken.

Mönchengladbach. In Deutsch-



land warten derzeit 12.000 Patienten auf eine Organtransplantation. Pro Tag sterben drei Menschen, weil kein passendes Organ gefunden wurde. Vor dem Hintergrund dieser dramatischen Zahlen widmet sich der diesjährige „Tag der Apotheke“ dem wichtigen Thema Organspende. „In jedem steckt ein Lebensretter“ lautet das Motto am Donnerstag, 9. Juni 2011. Die Apotheker in Mönchengladbach klären über das Thema auf, verteilen Organspendeausweise sowie Informationsmaterialien und unterstützen die Kampagne „Fürs Leben“ der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO).

„Jeder Mensch sollte sich intensiver mit dem Thema Organspende beschäftigen“, findet Manfred Lünzner, Pressesprecher der Apotheker in Mönchengladbach. „Denn schließlich kann jeder in die Situation geraten, auf ein neues Organ angewiesen zu sein. Wenn alle hel-

fen, kann auch allen geholfen werden.“ Obwohl die Mehrheit der Deutschen eine Organspende befürwortet, besitzt nach Angaben der DSO nur knapp ein Viertel einen Organspendeausweis. Damit überlässt die Mehrheit im Ernstfall die Entscheidung ihren Angehörigen.

Deshalb sollte sich jeder frühzeitig eine eigene Meinung zum Thema Organspende bilden und seine Entscheidung auch Verwandten und Freunden mitteilen. Am besten dokumentiert man seine Bereitschaft mit Hilfe eines Organspendeausweises. Hier kann man unter anderem wählen, ob man bestimmte Organe von der Zustimmung ausnehmen möchte. „Jeder Organspender kann nach seinem Tod bis zu sieben Menschen ein neues Leben schenken“, betont Manfred Lünzner. Wer einen Organspendeausweis ausgefüllt hat, muss nicht fürchten, sich damit ein für allemal festzulegen. Da es keine Registrierung der Spender gibt, genügt es, die alte Erklärung zu vernichten und seine Angehörigen über den geänderten Entschluss zu informieren.

„Wir hoffen, anlässlich des Tages der Apotheke möglichst viele Menschen über das Thema Organspende aufzuklären, denn es herrscht hier zum Teil sehr viel Unwissenheit“, so Pressesprecher Lünzner. Laut einer Umfrage fühlt sich jeder zweite Deutsche nicht genügend über Organspende informiert. Das soll sich nach dem 9. Juni auf jeden Fall ändern.

Quelle: Apothekerverband Nordrhein

Foto: Alois Müller

Stadt setzt ab 1. Juli „Ventilwächter“ ein

Neues Vollstreckungsinstrument ist ein Ergebnis des Forderungsmanagements, das die Stadt nach vorne bringt



pmg. Die Stadt Mönchengladbach wird ab Freitag, 1. Juli, für eine Pilotphase von sechs Monaten so genannte „Ventilwächter“ einsetzen, um damit der schlechten Zahlungsmoral manch säumiger Schuldner mit Nachdruck entgegen zu wirken. Eingesetzt werden sollen die knallgelben Ventilwächter, die von den Vollziehungsbeamten der Stadtkasse auf Reifenventile an Fahrzeugen aufgesetzt werden und schon nach 200 bis 600 Metern – mangels Luftdruck – das Fahren unmöglich machen, nach insgesamt viermaliger Zahlungsaufforderung. Kommt der Schuldner dieser Aufforderung nicht nach, greift die Stadt nach dem neuen Vollstreckungsinstrument, das bereits in rund 350 Städten bundesweit eingesetzt wird und zu positiven Erfolgen geführt hat. Neben den gelben Ventilen findet der Fahrer auf beiden Seiten der Windschutzscheibe ebenso knallgelbe Aufkleber mit dem deutlichen Hinweis, sich unverzüglich mit der Vollstreckungsstelle in Verbindung zu setzen. Mit einer separaten Benachrichtigung wird der Schuldner über die Sachpfändung informiert. „Es gilt aber hier den Grundsatz der Verhältnismäßig-

keit zu wahren. Der Ventilwächter ist nicht das Mittel der ersten Wahl und wird einzelfallbezogen eingesetzt.“, betont Stadtkämmerer Bernd Kuckels.

Der künftige Einsatz von Ventilwächtern ist eines der Ergebnisse des Projektes „Forderungsmanagement“, das die Verwaltung Anfang 2009 nach einem Ratsbeschluss zur Optimierung der Inkassoprozesse startete. Den Abschlussbericht stellte Jutta von Gehlen-Stuwe als Projektleiterin jetzt dem Ausschuss für Finanzen und Beteiligungen vor. Dabei drehte sich die Kernfrage des vom Landschaftsverband Rheinland begleiteten, auf zwei Jahre angelegten Projektes um die Frage, wie zukünftig die Steuerung der Einnahmeseite und dadurch die städtische Liquidität verbessert und gleichzeitig die Anzahl der offenen Posten reduziert werden kann. „Das kommunale Forderungsmanagement wird oftmals mit dem in der freien Wirtschaft verglichen. Ein Vergleich, der allerdings nicht Stand hält, da die Situation der Kommunen vor dem Hintergrund der Ziele und Aufgaben, z. B. der Daseinsvorsorge, unweit schwieriger ist“, so Jutta von Gehlen-Stuwe. „Die Palette reicht hier von A wie Abfallgebühren bis Z wie Zweitwohnungssteuer“, betont sie. „Eine Stadt kann sich ihre Schuldner nicht aussuchen wie etwa ein Wirtschaftsunternehmen. Zahlt der pflichtige Vater nicht für den Unterhalt seines Kindes, so können der Mutter/dem Kind keine Leistungen verweigert werden“, nennt sie als Beispiel.

Quelle: pmg

Freiwillige für Statistik über Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien in privaten Haushalten gesucht

Düsseldorf. Die Verbreitung moderner Kommunikationstechnologien und die Nutzung des Internets in Privathaushalten stehen im Mittelpunkt einer europaweiten statistischen Erhebung. Für die diesjährige Befragung sucht der Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen als Statistisches Landesamt ab sofort noch teilnahmebereite Haushalte von Alleinerziehenden, Studierenden und Arbeitslosen.

Mit den gewonnenen Daten soll ein möglichst umfassendes Bild über Umfang und Art der Nutzung von Informations- und Kommunikationsmitteln erstellt werden. Deshalb werden ausdrücklich auch Haushalte ohne eigenen Computer um Teilnahme gebeten. Die für die Befragung ausgewählten Haushalte bekommen die Fragebogen per Post zugesandt; die Beantwortung dauert nur wenige Minuten. Als Dankeschön erhält jeder teilnehmende Haushalt eine Prämie in Höhe von 10 Euro.

Interessierte können sich telefonisch (kostenlose Rufnummer 0800 9449-343) oder per E-Mail (ikt-hh@it.nrw.de) mit den Statistikern des Landesbetriebs in Verbindung setzen.

Datenschutz und statistische Geheimhaltung sind – wie bei allen Erhebungen der amtlichen Statistik – umfassend gewährleistet.

Alle Angaben werden streng vertraulich behandelt und ausschließlich in anonymisierter Form für statistische Zwecke ausgewertet.

Quelle: IT.NRW



Neue Beratungsstelle für Menschen mit angeborenem Herzfehler

Deutsche Herzstiftung und Herzkind beraten in sozialrechtlichen Fragen

Frankfurt a. M./ Braunschweig. Zum Tag des herzkranken Kindes am 5. Mai eröffnet die Deutsche Herzstiftung e. V. gemeinsam mit Herzkind e. V. eine sozialrechtliche Beratungsstelle für Menschen mit angeborenem Herzfehler. In Deutschland kommen jährlich rund 7 000 Kinder mit einem angeborenen Herzfehler, das heißt mit einer Fehlbildung am Herzen oder an den großen Gefäßen, zur Welt.

Fortschritte bei den Behandlungsmöglichkeiten von angeborenen Herzfehlern haben dazu geführt, dass heute rund 90 Prozent der Betroffenen das Erwachsenenalter erreichen. „Die medizinische Betreuung hat sich in den vergangenen Jahren verbessert, zugleich hat der Bedarf an unabhängiger Beratung – neben medizinischer Aufklärung – insbesondere in sozialrechtlichen Fragen deutlich zugenommen“, sagt Kai Ruenbrink, Projektleiter der Kinderherzstiftung. „Mit der Eröffnung der Beratungsstelle reagieren wir auf das erhöhte Informationsbedürfnis der betroffenen Familien“, fügt Heike Kolb von Herzkind hinzu.

Ziel der Beratungsstelle ist es, be-

troffene Familien bei Anträgen für den Schwerbehindertenausweis oder für Rehabilitationsmaßnahmen zu unterstützen und ihnen Tipps im Umgang mit der Kranken- und Pflegeversicherung sowie den Rentenversicherungsträgern zu geben. Auch hilft sie Betroffenen bei möglichen Widerspruchsverfahren und gibt ihnen Auskunft über die rechtlichen Bestimmungen der Integration herzkranker Kinder in Kindergarten, Schule und Berufsausbildung oder informiert über Sportmöglichkeiten für herzkranker Kinder.

Durchgeführt wird das Beratungsangebot in Kooperation der Kinderherzstiftung, die Teil der Deutschen Herzstiftung ist, mit Herzkind. Beide Organisationen verfügen über langjährige Erfahrung in der Betreuung und Beratung herzkranker Kinder, Jugendlicher und junger Erwachsener sowie ihrer Familien.

Kontakt: Sozialrechtliche Beratungsstelle für Menschen mit angeborenem Herzfehler, Husarenstr. 70, 38102 Braunschweig, Telefon: 0531 2206612. Telefonische Beratung: Montag, 9.00-14.00 Uhr, Dienstag, 9.00-18.00 Uhr, E-Mail: AHF-Beratung@email.de

Quelle: Deutsche Herzstiftung e. V.
Foto: erysipel / Pixelio

Pflegende besser unterstützen und anerkennen

Zum Internationalen Tag der Pflegenden erklärt SoVD-Präsident Adolf Bauer: Es ist längst überfällig, dass pflegende Angehörige in Deutschland mehr Unterstützung erfahren, zum Beispiel durch Angebote wie Beratungsstellen und Pflegenotruftelefone. Denn rund siebzig Prozent der pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause betreut. Zudem muss der Pflegeberuf besser anerkannt und als ein gesellschaftlich unerlässliches und wertvolles Arbeitsfeld wahrgenommen werden. Pflegekräfte arbeiten hart und oftmals gegen eine nur geringe Bezahlung. Schon vor dem Hintergrund des stetig anstei-

genden Bedarfs von Fachkräften in der Pflege sowie Haushaltshilfen mit Pflegeleistungen müssen die Weichen so gestellt werden, dass eine qualitativ hochwertige Versorgung gewährleistet ist. Insbesondere die zunehmende Zahl der demenziell erkrankten Menschen erfordert häufig eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Dies verlangt hohe fachliche und soziale Kompetenz, die nicht zum Nulltarif zu haben ist. Auch für ausländische Pflegefachkräfte sowie ausländische Haushaltshilfen mit Pflegeleistungen müssen die Arbeitsbedingungen stimmen. Sie dürfen nicht als rechtlose Billigkräfte geopfert werden, sondern haben ein Recht auf menschenwürdige Arbeitsbedingungen. Dazu gehören ein sozialversicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis mit Mindestlohn und eine an tarifliche Regelungen



orientierte Wochenarbeitszeit.

Quelle: vzbv

Foto: SoVD

Foto: Rike / Pixelio

Unbehandelter Bluthochdruck kann lebensbedrohlich sein

Deutsche Herzstiftung: Jeder sollte regelmäßig seinen Blutdruck messen/ Neuer Online-Blutdrucktest der Herzstiftung

Frankfurt am Main. Anlässlich des Welt-Hypertonie-Tags am 17. Mai warnt die Deutsche Herzstiftung vor den Folgen eines unbehandelten Bluthochdrucks (Hypertonie). Die Folgen können für Betroffene lebensbedrohlich sein und führen im schlimmsten Fall zu Herzinfarkt oder Schlaganfall. Bluthochdruck betrifft in Deutschland Millionen von Menschen und kommt bei rund 44 Prozent der Frauen und 51 Prozent der Männer im Alter zwischen 20 und 79 Jahren vor (Versorgungs-Report 2011). Tückisch am Bluthochdruck ist, dass er eine schleichende Erkrankung ist: Die Patienten können jahrelang keine Beschwerden haben, während der erhöhte Blutdruck langsam immer mehr Blutgefäße und Organe schädigt.

„Jeder kennt seine Telefonnummer. Aber leider kennen immer noch Millionen von Männern und Frauen ihren Blutdruck überhaupt nicht, weil sie ihn nicht messen lassen“, sagt Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Jeder sollte regelmäßig seinen Blutdruck beim Hausarzt oder in der Apotheke messen lassen, um sich im Falle erhöhter Werte behandeln zu lassen.“ Ab dem Alter von 35 Jahren werden Vorsorgeuntersuchungen für Herz-Kreislauf (für

Bluthochdruck, Diabetes, Nierenerkrankungen) alle zwei Jahre von den Krankenkassen bezahlt.

Online-Test zum Bluthochdruck: Sind Sie gefährdet?



Mit dem neuen Blutdrucktest „Bluthochdruck: Sind Sie gefährdet?“, den die Deutsche Herzstiftung im Rahmen einer Kooperation mit dem Wort & Bild Verlag und der Redaktion Senioren Ratgeber anbietet, können Nutzer ihren Blutdruck testen und sich bei zu hohem Blutdruck über die verschiedenen Risiken und notwendigen Maßnahmen informieren. Der Online-Test orientiert sich am aktuellen medizinischen Kenntnisstand. Nutzer erhalten darin unter anderem Tipps zur Frage, was man tun kann, um hohen Blutdruck über eine Lebensstiländerung günstig zu beeinflussen, z. B. durch Vermeidung von Übergewicht, mäßigen Alkoholkonsum, begrenzten Salzverbrauch, Rauchverzicht und ausreichende Bewegung. „Mit dem Test wollen wir

die breite Öffentlichkeit für die Gefahren des Bluthochdrucks und die Wichtigkeit der Blutdruckmessung sensibilisieren“, betont Prof. Meinertz.

Der Blutdrucktest „Bluthochdruck: Sind Sie gefährdet“ kann abgerufen werden unter: www.senioren-ratgeber.de/Bluthochdruck/Test-Haben-Sie-zu-hohen-Blutdruck-108921.html

Ausführliche Informationen zum Bluthochdruck enthält der 24 Seiten starke Sonderdruck „Bluthochdruck – das verkannte Risiko“ der Deutschen Herzstiftung. Dieser kann kostenfrei angefordert werden bei: Deutsche Herzstiftung, Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt am Main.

*Quelle und Foto:
Deutsche Herzstiftung e. V.*

Der „anderen“ Medizin auf der Spur

Alternative Gesundheits- und Heilkonzepte in der Eifel / LVR untersucht Erfahrungen und Geschichten Köln / Eifel. Eine Vielzahl von Menschen nutzt alternative Angebote, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht. Dabei handelt es sich um keinen neuen Trend: aus der Medizingeschichte ist bekannt, dass neben der akade-

mischen Medizin immer Systeme alternativer Heilkunde bestanden, ob Kräuterfrau, Gesundheitsbetreiber oder Zahnreißer. Heute ergänzt sich das traditionelle Spektrum um teilweise exotisch klingende Angebote wie Schamanismus oder esoterische Konzepte. Aber manch alte Heilpraktiken haben inzwischen auch in „normalen“ Hausarztpraxen Einzug gehalten. Es wird deutlich, dass dieses breite Angebot integraler und lebendiger Bestandteil der alltäglichen Lebenswelt breiter Bevölkerungsschichten ist.

Diesem Umgang mit Gesundheit und dem eigenen Körper wollen



nun die Volkskundler des LVR-Instituts für Landeskunde und Regionalgeschichte im Rahmen einer größeren Studie nachgehen. Gemeinsam mit Wissenschaftlern der Universität Mainz möchten sie Erfahrungen und Geschichten mit Heilern und Heilmethoden untersuchen, insbesondere aus dem ländlichen Raum der Eifel. Gerade hier ist der Trend zu den alterna-

SDS Sicherheitsdienst Stade
Tel.: 04148 - 616233
Fax: 04148 - 616234

deutschlandweit

Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

zuzahlungsfreier
Hausnotruf
ab Pflegestufe I

Immer für Sie da!
pflege plus® GmbH

02166 130980
0177 8180011

tiven Methoden deutlich.

Wer Geschichten und Erfahrungen beisteuern möchte, kann sich melden bei:

Mirko Uhlig, Deutsches Institut der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, Abteilung Kulturanthropologie/Volkskunde, Jakob-Welder-Weg 18, 55099 Mainz, Tel.: 01 76 - 82 03 57 62, E-Mail: info@mirkouhlig.com oder LVR-Institut für Landeskunde und Regionalgeschichte, Abteilung Volkskunde, Endenicher Str. 133, 53115 Bonn, Tel.: 02 28 - 98 34 - 261, E-Mail: dagmar.haenel@lvr.de

Quelle: LVR

Foto: günther gumhold / Pixelio

GWSG: Tippspiel zur Frauenfußball WM ab sofort online

Mönchengladbach. Wer darauf tippt, dass die FIFA Frauen-WM in Deutschland eine tolle Sache wird, muss kein Hellseher sein. Etwas mehr Glück benötigt man, um die Ergebnisse der Begegnungen richtig vorherzusagen.

Wer es versuchen und dabei attraktive Preise gewinnen möchte, sollte die Internetseite www.gwsg.de besuchen. Die Gemeinnützige Wohnungs- und Siedlungsgesellschaft mbH (GWSG) hat dort jetzt



Tippspiel zur Frauen WM online gestellt.

Quelle: pmg

Foto: Wolfgang Pfensig / Pixelio

Stadt gratuliert bei Ehejubiläen

Daten sollten spätestens zwei Monate vor dem Jubiläum mitgeteilt werden Mönchengladbach. Es ist seit lan-



gem guter Brauch, dass in Mönchengladbach die Stadt zur 50-jäh-

rigen (Goldenen-), zur 60-jährigen (Diamantenen-), zur 65-jährigen (Eisernen-) sowie zur 70-jährigen (Gnaden-) und zur 75-jährigen (Kronjuwelen-) Hochzeit gratuliert. Zwingend ist, dass dafür das Datum der standesamtlichen Trauung mitgeteilt wird. Die kirchliche Eheschließung kann leider nicht berücksichtigt werden. Zur Diamantenen Hochzeit gratuliert außerdem der Regierungspräsident, zur Eisernen-, Gnaden- und Kronjuwelen Hochzeit auch der Bundes- und Ministerpräsident.

Da die jeweiligen Daten aber nicht bekannt sind, werden alle künftigen Ehejubilare gebeten, das Jubiläum spätestens zwei Monate vor der Feier der Stadt mitzuteilen. Diese Mitteilung kann bei allen Bezirksverwaltungsstellen oder beim Büro des Oberbürgermeisters, Rathaus Abtei, Zimmer 23 (di - fr 8.30 bis 13.00 Uhr, do 8.30 bis 17.00 Uhr), Tel. MG 25-2505, 41061 Mönchengladbach erfolgen. Dabei muss die Heiratsurkunde oder das Familienstammbuch vorgelegt werden. Nur dann ist sichergestellt, dass die Gratulation zum Festtag erfolgen kann.

Quelle: pmg

Foto: Simone Hainz / Pixelio



TEXTDOC

Inh. Birgitt Stuckenberg

Hallerstraße 69
41844 Wegberg

Fest: 0 24 34 - 24 08 55 4
Fax: 0 24 34 - 24 08 55 3
Mobil: 0 17 4 - 37 38 157
E-Mail: info@text-doc.com

www.text-doc.com

Unsere Leistungen:

- Texte für Printmedien und Internet
- Redaktion, Textkorrektur
- PR-Beratung, Konzepterstellung
- Flyer, Broschüren, Motokarten
- Korrespondenz
- PC-Wartung, Instandsetzung
- Installation, Konfiguration, Update
- LAN, WLAN, DSL, Internet

Wir bieten:

- Zielgruppenorientierte PR und Werbung
- Kreativität, Sensibilität, Zuverlässigkeit
- und nicht zuletzt günstige Preise

BEERDIGUNGSINSTITUT
RENNERS
G. HACKEN

Hans-Gerd Hacken
Geschäftsführer

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

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach
Telefon 0 21 61 - 66 28 24 und 66 14 10 · Telefax 0 21 61 - 66 54 12
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

InForm – Ratgeber Sommer, Urlaub und Gesundheit



Urlaub für pflegende Angehörige

Sommerzeit – Urlaubszeit, auch pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige müssen mal raus aus ihrem Alltag, Neues sehen und erleben, um wieder Kraft zu tanken für den Rest des Jahres.

Mehr als 1 Million pflegebedürftige Erwachsene und Kinder gibt es, deren Pflege und Versorgung in ihrer häuslichen Umgebung ausschließlich durch Angehörige oder Eltern erfolgt. Keine leichte Aufgabe für diese so genannten privaten Pflegepersonen. Körperlich anstrengend und darüber hinaus auch oftmals psychisch sehr belastend. Nicht nur Krankheit, Behinderung oder den Verfall eines geliebten Menschen mit zu erleben, ist schwer zu ertragen. Oft wird die Pflege des Angehörigen zum bestimmenden Faktor des Alltags. Enorm wichtig ist daher, dass dabei die Erholung nicht zu kurz kommt, denn wenn die Pflegeperson irgendwann einmal vollkommen „ausgepowert“ ist, leidet letz-

ten Endes natürlich auch der Patient.

Ob es der dringend notwendige Urlaub ist oder aber gar eine Erkrankung der Pflegeperson – wer „springt ein“ in diesen Fällen? Was ist zu tun und wer übernimmt die Versorgung des Pflegebedürftigen? Neben der so genannten Kurzzeitpflege, wobei die Pflege und Betreuung für einen bestimmten Zeitraum in einer stationären Einrichtung erfolgt, gibt es auch die Möglichkeit der ambulanten Versorgung, die sogenannte Verhinderungspflege.

Oftmals sind die Pflegenden über ihren Anspruch auf Kurzzeit- und Verhinderungspflege nicht genau informiert, vielen ist gar nicht klar, dass es sich dabei um zwei unterschiedliche Möglichkeiten handelt, die sie beanspruchen können. Das heißt: Im selben Kalenderjahr kann sowohl für vier Wochen Ersatzpflege als auch für vier Wochen Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden. Bei einem Aus-

fall der regulären Pflegekraft werden also für maximal acht Wochen im Jahr die Kosten für Betreuung und Pflege übernommen.

Der Aufwand ist, dank der Kompetenz der Pflegekassen, gering und es gibt dort Möglichkeiten der Beratung, die jeder Angehörige in Anspruch nehmen kann. Auch Pflegefachkräfte, wie die des Pflegedienstes *pflege plus*®, helfen gern weiter. Denn nicht nur die Verhinderungspflege selber wird dort geleistet, sondern auch die bereits im Vorfeld notwendige Beratung und Unterstützung erfolgt kompetent und unbürokratisch.

Die gesetzliche Grundlage der Verhinderungspflege findet sich im § 39 des 11. Sozialgesetzbuches (SGB XI). Dort sind die Voraussetzungen und entsprechenden Leistungen festgelegt. Es reicht aus, bei der zuständigen Pflegekasse einen Antrag auf Übernahme von Verhinderungspflege, auch Ersatzpflege genannt, einzureichen. Komfortabel und praktisch ist, dass mittlerweile einige Kassen auf ihren Internetportalen Antragsformulare zum Ausdrucken anbieten. Ansonsten erhält man den Antragsvordruck auf Anfrage.

Eine frühzeitige Beantragung empfiehlt sich, damit die entsprechende Ersatzpflege pünktlich sichergestellt ist. Wird diese von einem ambulanten Pflegedienst ausgeführt, übernimmt die Pflegekasse bis zu 1.510 € der Kosten für den Einsatz desselben (1.550 € ab 1. Januar 2012). Allerdings nur für längstens vier Wochen (28 Tage) innerhalb eines Jahres. Außerdem muss die private Pflegeperson bereits seit mehr als 12 Monaten tä-

tig sein, was bedeutet, es sollte seit mehr als 12 Monaten ein Hilfebedarf bestehen.

Für die Dauer der Ersatzpflege entfällt der Anspruch auf Pflegegeld. Lediglich für den ersten und letzten Tag der Ersatzpflege wird noch beziehungsweise wieder Pflegegeld bezahlt. Die Kosten für Pflegeleistungen eines professionellen Pflegedienstes (Sachleistungen), übersteigen den regulären Pflegegeldbetrag. Diese Differenz übernimmt die Pflegekasse in vollem Umfang, das bedeutet, für Sachleistungen werden während der Vertretungspflege bis zu 1.510 € gewährt. Wichtig: Stellt man innerhalb eines Jahres keinen Antrag, so verfällt der Anspruch auf Verhinderungspflege am Jahresende und steht im darauf folgenden Jahr nicht wieder zur Verfügung.

Bei einem unvorhergesehenen Ausfall des pflegenden Angehörigen, etwa durch Krankheit oder sonstige zwingende Umstände, kann Verhinderungspflege auch nachträglich beantragt und rückwirkend bewilligt werden. Außerdem ist es möglich, den Bewilligungszeitraum der 28 Tage aufzuteilen und Ersatzpflege beispielsweise an mehreren Wochenenden zu nutzen. Bewährt hat sich dies in der Praxis häufig bei Eltern/ Elternteilen, denen oftmals eine kurze „Auszeit“ bereits die gewünschte Erholung bringt. Auch Freizeitangebote, an denen Kinder oder

Erwachsene teilnehmen, können unter bestimmten Voraussetzungen und nach Rücksprache mit der Pflegekasse über die Verhinderungspflege abgerechnet werden.

In Ausnahmefällen und nach Ermessen der Pflegekasse kann, zusätzlich zur Kurzzeitpflege, je nach Schwere oder Art der Pflegebedürftigkeit, der Pflegebedürftige für die Dauer von längstens vier Wochen (28 Tage) in einer stationären Pflegeeinrichtung untergebracht werden. Auch hier übernimmt die Pflegekasse bis zu 1.510 €. Das gleiche gilt, sollte die Ersatzpflege in einer Krankenwohnung, einem Kindergarten, einem Internat oder einer vergleichbaren Einrichtung erfolgen. Nur die Kosten für Unterkunft und Verpflegung, Zusatzleistungen sowie Investitionskosten werden von den Pflegekassen nicht übernommen.

Übrigens kann der Urlaub der Pflegeperson auch zu Hause erfolgen, während der Pflegebedürftige eine Urlaubsreise durchführt. Ebenso kann die Pflegeperson gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen in Urlaub fahren und dort die Pflege einer anderen Person überlassen. Spezialisierte Reiseunternehmen, Pflegeeinrichtungen und auch einige Pflegedienste in Feriengebieten bieten mittlerweile attraktive Urlaubsmöglichkeiten für Pflegebedürftige mit und ohne ihre Angehörigen an. *bs*

Foto: Heike / Pixelio



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®
Pflegedienst und mehr...
 Dahlener Str. 119-125
 41239 Mönchengladbach
 Telefon: 02166 / 130980

Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125
 41239 Mönchengladbach
 Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14
 41751 Viersen - Dülken
 Telefon: 02162 / 571844

RING APOTHEKE

Kostenloser Bestellservice
08 00 - 423 00 00
durchgehend geöffnet!

Apothekerin und Dipl. Chem. L. Lackner
 Moselstraße 14
 41751 Viersen - Dülken
 Telefon 0 21 62 - 4 23 00
 Telefax 4 56 77

Reiseapotheke schützt vor gefälschten Medikamenten

Berlin. Eine individuell zusammengestellte Reiseapotheke kann vor gefälschten Medikamenten schützen. „Besonders im außereuropäischen Ausland ist die Gefahr groß, dass man gefälschte Arzneimittel kauft“, warnt Magdalene Linz, Präsidentin der Bundesapothekerkammer. Diese Fälschungen können zu wenig oder keinen Wirkstoff enthalten, im schlimmsten Fall sogar schädliche Inhaltsstoffe. Anzeichen einer Fälschung können ein fehlender Beipackzettel sein oder wenn die Tabletten lose verkauft werden. Linz: „Wer hofft, im Ausland Medikamente zu Schnäppchenpreisen zu bekommen, sollte sich dieser Gefahr bewusst sein.“ Besonders vorsichtig sollten Reisende auf Wochenmärkten oder bei Straßenhändlern sein. Je nach Art und Ziel der Reise sollten sich Urlauber schon in Deutschland die passende Reiseapotheke zusammenstellen lassen, so die Apothekerin. Wer als Rucksacktourist durch Asien reist oder einen Paddelurlaub in Finnland plant, braucht andere Medikamente als eine Familie mit klei-

nen Kindern beim Strandurlaub auf Mallorca. Die Reiseapotheke gehört ins Handgepäck, denn Koffer können verloren gehen oder verspätet ankommen. Um Platz zu sparen, kann man den Umkarton zuhause lassen, der Beipackzettel sollte aber unbedingt mitgenommen werden. Reisende, die dauerhaft Medikamente brauchen, sollten etwa ein Drittel mehr mitnehmen als geplant.

Quelle: ABDA

Die Reiseapotheke

Nicht nur schwerwiegende Erkrankungen, sondern auch kleinere Verstimmungen können den Urlaub gründlich vermiesen. Eine sinnvoll ausgestattete Reiseapotheke gehört daher ebenso ins Gepäck wie wichtige persönliche Unterlagen oder die richtige Kleidung. Vor dem Start in die Ferien lohnt sich daher die Anschaffung einer sog. Reiseapotheke. Als Grundausrüstung empfiehlt sich:

- ein Erste-Hilfe-Set mit Materialien zur Versorgung kleinerer Wunden: Desinfektionsmittel, Mull- und elastische Binden, Pflaster, Kompressen, Verbandtuch und Schere.

- Mittel gegen: Fieber und Schmer-

zen, Hautausschläge, Verbrennungen, Insektenstiche, Durchfall, Verstopfung, Erbrechen und Übelkeit sowie Husten und Schnupfen

- Wichtig: Sonnenschutzmittel.

Darüber hinaus sollten sich Reisende rechtzei-

tig vor dem Urlaub beim Arzt oder Apotheker nach evtl. notwendigen Impfungen erkundigen. Beratung gibt es auch im Tropeninstitut.

Für chronisch Kranke ist es äußerst wichtig, ihre individuell benötigten Medikamente in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt in ausreichender Menge mitnehmen, damit während des Urlaubs kein Engpass entsteht. Die Medikamente sollten deshalb im Handgepäck bzw. vorschriftsmäßig transportiert werden.

Grundsätzlich sollten alle Medikamente mit Beipackzettel, möglichst kühl und trocken, aufbewahrt werden.

Da Medikamente im Urlaub besonders von Temperaturschwankungen betroffen sein können, sollte unbedingt das Verfallsdatum aller Medikamente überprüft und beachtet werden.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald rät Urlaubern zum Schutz Europaweite Risikogebiete FSME-Impfung empfohlen

Kurz vor Ferienbeginn weist die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) auf die Gefahr der FSME-Übertragung durch Zecken hin und empfiehlt Urlaubern, die in die Risikogebiete reisen, sich noch kurzfristig den Impfschutz zu holen. Die sog. Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME) ist trotz ihres Namens nicht auf diese Jahreszeit beschränkt und verursacht Hirnhaut- oder Gehirnentzündungen, die sowohl zu bleibenden Schäden als auch in schlimmen Fällen zum Tod führen können.

Risikogebiete

Zu den gefährdeten Regionen gehören der Süden Deutschlands, Österreich, Ungarn (vor allem im Bereich des Plattensees), Polen,

BRILLEN DAHMEN



Brillen Dahmen
Odenkirchener Str. 20
41236 Mönchengladbach Rheydt
(Direkt neben der Hauptpost)



Foto: Fotolia

Mit uns sehen Sie Schaf.

Nutzen Sie unseren tierisch guten Service. Wir führen bei Ihnen einen **kostenlosen und unverbindlichen Sehtest*** durch.

Unser Dankeschön-Geschenk an Sie für die Teilnahme an unserer Sehtest-Aktion: ein **Brillen-Mikrofasertuch**.

Nur 1 Tuch pro Person, so lange Vorrat reicht.

Kommen Sie jetzt zum Sehtest*

1.500 mal einmalig.



* Ermittlung der Sehschärfe (Visusbestimmung). Für die Anfertigung einer Brille ist in einem weiteren Schritt die Ermittlung der exakten Sehstärke (Refraktion) notwendig.

Tschechien, Slowakei, Russland, Litauen, Lettland, Estland, Albanien und auf dem Balkan sowie in Skandinavien – insbesondere an der Ostseeküste von Südschweden und Finnland einschließlich vorgelegter Inseln.

Wichtig: nach drei Impfungen Grundimmunisierung

Die komplette Grundimmunisierung bei Kindern und Erwachsenen ist erst nach drei Impfungen abgeschlossen, nur dann ist man für die Zeckensaison geschützt. Für Kurzentschlossene gibt es das „Kurzzeitschema“. Drei Impfungen an den Tagen 0, 7 und 21 führen zur Bildung von schützenden Antikörpern gegen FSME. Damit kann man sich auch kurz vor der Reise noch schützen. Anders als beim Langzeitschema sollte die erste Auffrischimpfung nach 12 - 18 Monaten erfolgen. Für weitere Auffrischimpfungen gelten je nach Alter die gleichen Abstände wie beim Langzeitschema.

Quelle: SDW

Keine Angst vor der Zecke! Impfung und richtige Kleidung schützen vor den Plagegeistern

Bonn. Gleichzeitig mit dem Frühling und den warmen Temperaturen sind auch wieder die Zecken in der Natur unterwegs. Da sie Krankheiten wie Borreliose und

FSME übertragen, sollte man sich vor ihnen schützen.

Bundesweit trägt jede dritte Zecke Borrelien und kann diese nach dem Stich auf sein Opfer übertragen. Entscheidend ist hier schnelles Entfernen, da sich die Erreger im Mitteldarm der Zecke befinden und erst nach 12 bis 24 Stunden auf den Menschen übergehen.

Bei der Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME) sieht das anders aus. Hier infiziert man sich sofort nach dem Stich, da sich die Erreger der FSME in den Speicheldrüsen befinden. Mittlerweile gehört die Südhälfte Deutschlands beinahe flächendeckend zu den Risikogebieten. Wer dort lebt oder in Urlaub dorthin fährt, sollte sich nach Meinung von Experten auf jeden Fall impfen lassen.

Bevorzugte Lebensräume der Zecken sind Gebiete um Seen und Flüsse, Waldlichtungen und Waldränder aber auch Freibäder, Spiel- und Sportplätze sowie der Garten. Dort sitzen sie an Gräsern oder Unterseiten von Pflanzenblättern und warten auf vorbei kommende Opfer.

Damit man gesund durch den Sommer kommt, sollte man in der Natur geschlossene und helle Kleidung tragen, sich mit Zeckenschutzmittel einreiben und

nach dem Spaziergang die Kleidung und den Körper nach Zecken absuchen. Hat man eine Zecke entdeckt, sollte man diese mit einer Zeckenzange schnell entfernen und nicht wie früher irrtümlicherweise gedacht mit Creme erstickten.

Wie aktiv die Zecken gerade in Ihrem Umfeld sind, kann man auf der Seite www.zeckenwetter.de nachlesen. Weitere Informationen zu den Zecken finden Sie unter www.sdw.de.

Quelle: SDW

Reisen mit dem Haustier: Tollwutimpfung und Chip-Pflicht

Wer mit seinem Haustier den Urlaub im Ausland verbringen will, der sollte beachten, dass seit dem 3. Juli dieses Jahres die von der EU angeordnete Chip-Pflicht für Hunde, Katzen und Frettchen in Kraft ist. Diese Tiere also prinzipiell mit einem Mikrochip ausgestattet sein müssen, wenn ihre Halter mit ihnen über die deutsche Grenze reisen möchten. Ist das Tier bereits tätowiert, muss es nicht zusätzlich gechippt werden.

Damit der Urlaub nicht schon an der Grenze wieder vorbei ist, müssen Haustiere außerdem ordnungsgemäß gegen Tollwut geimpft sowie von einem EU-Heimtierausweis begleitet sein, in dem die Mi-

	 LANDHAUS KÜCHE	Für mich gekocht. Für mich gebracht. Von apetito	 PROBIER- ANGEBOT Jetzt bestellen und selbst überzeugen!	Alles Gute für Ihre Gesundheit.	
	Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Orthopädietechnik ▶ Kinder-Reha Versorgung ▶ Rehabilitationstechnik 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Medizintechnik ▶ Krankenpflegeartikel ▶ Stoma- und Inkontinenzprodukte
Rufen Sie uns an! 0 21 61 – 46 03 17 www.landhaus-kueche.de		RehaZentrum Viersen GmbH Corneliusstraße 8 41751 Viersen-Dülken Fon: 0 21 62 - 50 39 0		RehaZentrum Viersen GmbH Borner Straße 28 41379 Brüggen Fon: 0 21 62 - 50 39 20	
		Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Uhr 14 ³⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr Mittwoch: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Uhr 14 ³⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr		Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Uhr 14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr	
				www.rehazentrumviersen.de	

krochipnummer eingetragen ist. Zusätzlich sind Impfpapiere mitzuführen. In Deutschland muss die Erstimpfung gegen Tollwut 21 Tage vor dem Grenzübertritt erfolgen.

Wer in ein Drittland reist, in dem Tollwut vorkommt oder dessen Seuchenstatus unbekannt ist, beispielsweise Türkei, Ägypten, Marokko, Tunesien, Thailand oder Indien, muss vor der Ausreise zurück nach Deutschland einen Bluttest (Tollwutantikörpertest) in einem EG-zugelassenen Labor durchführen lassen.

In Zweifelsfällen wird die Zollstelle an der Grenze den zuständigen Veterinär einschalten, der dann über die Freigabe der Tiere bzw. andere Maßnahmen entscheidet.

Andere EU-Länder haben ähnliche Regelungen, über diese sollten sich Urlauber mit Hund unbedingt im Vorfeld der Reise informieren.

Wer einen Auslandsurlaub plant, sollte auch darauf achten, ausreichende Mengen des gewohnten Futters mitzunehmen. Im Ausland ist oft die gewohnte Futtermarke nicht erhältlich. Eine schnelle Futterumstellung ist für einige Hunde unangenehm und sollte, wenn möglich, vermieden werden.

Falls das geplante Reiseziel nicht in

einem Tag erreicht werden kann, sollte man vor Reisebeginn nach einer geeigneten Unterkunft Ausschau halten und wenn möglich zuvor reservieren.

Tipps für Tierhalter

Die heiße Jahreszeit ist angebrochen: Juli bis Ende August. Was für uns Freibadsaison und Eisschlecken erwarten lässt, kann für unsere Haustiere Stress, Leiden Hitzschlag und Lebensgefahr bedeuten. Damit auch für ihr Tier der Sommer erträglich ist, hier einige Ratschläge und Hinweise für Tierhalter.

Auto als Backofen: Niemals ein Tier im geparkten Auto zurücklassen! Temperaturen von über 70 Grad sind bei praller Sonne auf das Autodach schnell erreicht, da nützen auch eine Schale Wasser oder ein offener, kleiner Fensterspalt wenig.

Schatten: Käfige und Freigehege so stellen, dass die Tiere den ganzen Tag auch einen Schattenplatz zur Verfügung haben. „Schlafhäuschen“ bieten keinen Schutz, denn sie heizen sich auf!

Aktivität: Spaziergänge und Auslauf lieber auf die Morgen- und Abendstunden verlegen.

Wasser: Der ständig frisch gefüllte Wassernapf ist überlebenswichtig

und sollte mehrmals täglich kontrolliert und aufgefüllt und dabei auch mindestens einmal pro Tag gereinigt werden. Im warmen Wasser können sich Keime schnell vermehren und

stellen eine zusätzliche Gefahr dar.

Futter: Futterreste direkt nach dem Fressen entfernen, da sie schnell verderben und Erkrankungen hervorrufen können.

Fell: Viele Tiere haben ein dichtes Fell, das sie vor Kälte gut schützt. Im Sommer kann dieses Fell hinderlich werden, denn es blockiert die Wärmeabgabe. Im Gegensatz zum Menschen können viele Tiere nicht oder nicht so ausgeprägt Schwitzen. Hunde hecheln, Katzen und Kaninchen lecken sich das Fell nass. Vögel sperren den Schnabel auf. All diese Aktivitäten erfordern viel Wasser.

Scheren: Langhaarige Hunde bei Bedarf scheren.

Kämmen, Maden: Katzen, Kaninchen und Meerschweinchen häufiger kämmen und auf Fliegenmaden kontrollieren, denn Fliegen legen in zotteligem Fell gerne ihre Eier ab. Nach wenigen Stunden schlüpfen die Maden und können die Tierhaut großflächig zerstören.

Hitzschlag - Handeln geboten!

Anzeichen beim Hund sind starkes Hecheln, Erbrechen, Durchfall, Taumeln oder Krämpfe, auch Bewusstlosigkeit. Das Tier sofort in den Schatten bringen und Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen: dem Tier langsam erst die Beine, dann den Körper mit feuchten Tüchern oder Decken kühlen; nur einem Tier bei Bewusstsein Wasser anbieten. Dann zum Tierarzt, denn es besteht Lebensgefahr! Infusionen und Notfallmedizin können nötig sein, auch wenn das Tier sich leicht unter Ihren Erste-Hilfe-Maßnahmen erholt. Vorher Tierarzt anrufen, damit alles vorbereitet werden kann und keine wertvolle Zeit verloren geht.

Quelle: Bundestierärztekammer



Praxis für
Physiotherapie/Krankengymnastik

Holger Mekle

Klosterstraße 25
41189 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 66 - 14 65 955
Fax: 0 21 66 - 14 65 956

Termine nach Vereinbarung

- Krankengymnastik
- Schmerztherapie
- Bobath für Erwachsene
- Hausbesuche
- Sportphysiotherapie
- Orthopädische Rückenschule
- Massage/Heißluft/Kältetherapie
- Brüggertherapie
- Dorn- u. Breuss-therapie
- Fußreflexzonenmassage
- Atemtherapie



Original und Fälschung: Finden Sie alle 13 Fehler im unteren Bild?



Polizei: 110

Feuerwehr: 112

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

Wo ist der Einsatzort?

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

Was ist passiert?

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

Wie viele Verletzte?

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

Welcher Art sind die Verletzungen?

Nennen Sie die Art der Verletzungen

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet die Feuerwehr das Gespräch

Notruf unterwegs:

Handy
in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle
112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

**Giftnotruf Nordrhein-Westfalen
02 28 / 1 92 40**

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

Wem ist es passiert?

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

Was wurde eingenommen?

Geben Sie an, was eingenommen wurde:

Medikament? Pflanze? Haushaltsmittel? Drogen?

Wie viel wurde eingenommen?

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

Wann ist es passiert?

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

Wie wurde es eingenommen?

Sagen Sie, ob die Substanz getrunken/gegessen oder eingeatmet wurde, bestand Hautkontakt?

Wie geht es dem Betroffenen jetzt?

Beschreiben Sie den Zustand des Betroffenen: Ist er bewusstlos? Welche anderen Symptome?

Wo ist es passiert?

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

Was wurde bereits unternommen?

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet der Giftnotruf das Gespräch.

Wichtig:

Bewahren Sie die giftige Substanz, Pflanze oder Verpackung auf. Sollten Sie den Rat bekommen, eine Klinik aufzusuchen, bringen Sie alles in die Klinik mit.

**Telefonseelsorge
08 00/ 11 10 11 1
08 00/ 11 10 22 2**

**Ärztlicher Notdienst
01805 / 044100**

**Zahnärztlicher
Notdienst -MG-
0 21 61 1 00 98**

**Tierärztlicher
Notdienst -MG-
0 21 61 52 00 3**

**Rufnummern der
pflege plus® GmbH
Zentrale:
0 21 66 13 09 80**

**Pflegebereitschaft
der pflege plus®
Notrufnummer
01 77 8 18 00 11**

**Apothekennotdienst
Mobiltelefon:
22 8 33
Festnetz:
0137 888 22 8 33**



Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®
Pflegedienst und mehr...
Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14
41751 Viersen - Dülken
Telefon: 02162 / 571944

TEXTDOC 02434-2408554

Schnelle Hilfe bei
PC-Problemen
0174-3738157