

## Kurz InFormiert

- \* Grillen – eine Sommerfreude nur für den Außenbereich
- \* Reiseapotheke an den Urlaubsstil anpassen

## Wissenswertes

- \* Sommerzeit ist Hautschutzzeit
- \* Wartezeit kann tödlich enden
- \* Ambulante Pflege im Überblick – aktuell





Reha-Technik · Pflegetechnik · Medizintechnik

Mit der Vielfalt der Hilfsmittelversorgung verbessern wir Lebensqualität und sorgen für ein barrierefreies wie selbst bestimmtes Leben. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir gerne behilflich. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.



**reha team West**  
Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 14 · 41061 Mönchengladbach

**Außerdem in Krefeld, Kempen, Jüchen,  
Grevenbroich, Düsseldorf und Duisburg**

**Zentralruf 0800/009 14 20 · [www.rtwest.de](http://www.rtwest.de)**

Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980
Redaktion, Layout, Grafik: pflege plus® GmbH Dahlener Straße 119 - 125 41239 Mönchengladbach & TEXTDOC Inh. B. Stuckenberg Telefon: 02156 - 9152464 Fax: 02156 - 9152462 Mail: redaktion@text-doc.com
Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg
Erscheinungsweise: 4 x jährlich
Herstellung / Druck: pflege plus® auf Canon IR advance
Auflage: 4000
Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, Korschenbroich
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.
<b>HINWEIS:</b> 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.

<b>Inhalt &amp; Impressum</b>	<b>3</b>
<b>Vorwort</b>	
Achim R. Zweedijk, pflege plus®	<b>4</b>
<b>Kurz InFormiert</b>	
* Cannabisblüten im März 500-mal von Apotheken abgegeben	<b>5</b>
* Datendiebe schicken Fake-Steuerbescheide	
* Grillen – eine Sommerfreude nur für den Außenbereich	<b>6</b>
* Reiseapotheke an den Urlaubsstil anpassen	
* Pflegebetrug durch kriminelle Banden	<b>7</b>
* Detox-Kampagne erzielt Fortschritte	
* VdK fordert neu ausgerichtete Arbeitsmarktpolitik	<b>8</b>
* Mit Migräne-App gegen den Kopfschmerz	<b>9</b>
<b>Wissenswertes</b>	
* Sommerzeit ist Hautschutzzeit	<b>10</b>
* Fakten zum Sonnenschein	<b>11</b>
* Wartezeit kann tödlich enden	<b>12</b>
<b>Pflegefibel</b>	
* Ambulante Pflege im Überblick 2017	<b>13</b>
© pflege plus®	
<b>Titelfoto:</b>	
pixabay	



### *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. Die aktuelle Ausgabe der InForm soll Sie durch die warme Jahreszeit begleiten.

Die Grillsaison hat begonnen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung klärt über die Gefahren des Grillens in Innenräumen auf, da es in den letzten Jahren immer wieder zu Vergiftungen durch Kohlenmonoxid kam. Lesen Sie mehr über die möglichen Folgen und wie diese vermieden werden können.

Mit unseren Beiträgen möchten wir Ihnen nicht nur Tipps fürs gefahrlose Grillen und den passenden Sonnenschutz geben, denn Sommerzeit ist Reisezeit. Was gehört in die Reiseapotheke? Alle Jahre wieder Thema in der

schönsten Zeit des Jahres, nichtsdestotrotz gleich bleibend wichtig. Sinnvolle Tipps gibt es in dieser Ausgabe von der ABDA, der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Unnötiges vermeiden und sich vorher über die jeweiligen Gegebenheiten des Urlaubsziels zu informieren, stellen die Grundvoraussetzungen für eine sinnvolle Planung dar.

Wie man sich am besten vor gefährlicher UV-Strahlung schützt, wird in einem ausführlichen Beitrag der Apothekerkammer Nordrhein erläutert. Ergänzt haben wir diesen noch mit Fakten zur UV-Strahlung, die eventuell nicht jedem bewusst sind. Denn auch der Aufenthalt im Schatten hat es in sich und zum Thema Schutzkleidung gibt es einiges zu beachten.

Gedankenlosigkeit, Gleichgültigkeit – jedes Jahr dieselben Meldungen in den Medien über im Fahrzeug jämmerlich eingegangene Hunde, die von ihren Haltern im Auto zurückgelassen wurden. Die Meisten sind sich dessen nicht bewusst, wie schnell sich das Auto innen erhitzt und welche enormen Temperaturen erreicht werden. Ungewöhnlich vielleicht, aber wir weisen in dieser Ausgabe ausdrücklich auf diese Gefahren hin und geben Tipps, was zu tun ist, wenn der Notfall eingetreten ist. Auch wenn es diesmal „nur“ um den besten Freund des Menschen geht.

Viel Vergnügen beim Lesen und kommen Sie gut durch den 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



### **Cannabisblüten im März rund 500-mal von Apotheken abgegeben**

Berlin. Seit dem 10. März dürfen Apotheken medizinisch notwendige Rezeptur Arzneimittel mit Cannabisblüten abgeben. Im März verordneten Ärzte auf 488 Rezeptformularen insgesamt 564 Cannabis-haltige Zubereitungen oder Cannabis-Blüten in Rezepturen. „Die Auswertung nach den ersten drei Wochen zeigt: Das Cannabis-Gesetz zeigt im Versorgungsalltag Wirkung“, sagt Dr. Andreas Kiefer, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Arzneiprüfungsinstituts e.V. (DAPI) und Präsident der Bundesapothekerkammer.

Vor dem Inkrafttreten des Gesetzes hatten rund 1.000 Patienten eine Ausnahmegenehmigung für den Bezug von Cannabisblüten über Apotheken. „Wir ziehen aus Datenschutzgründen keinen Rückschluss auf die Anzahl der Patienten, die in Apotheken Cannabis erhalten. Die verschiedenen Schätzungen, wie viele Bundesbürger Cannabis benötigen könnten, sind reine Spekulation. Daran beteiligen wir uns nicht“, sagt Kiefer. „Sicher ist aber: Cannabis ist kein ‚Allheilmittel‘. Eine medizinische Anwendung ist nur nach entsprechender Verordnung durch den

Arzt sinnvoll, und dazu gehört auch die Festlegung der Dosierung.“

Das DAPI wertete Abrechnungsdaten aus öffentlichen Apotheken zu Lasten der Gesetzlichen Krankenkassen aus. Verordnungen auf Privatrezept wurden nicht erfasst. Im gesamten Monat März 2017 wurden zusätzlich zu den Rezeptur Arzneimitteln mit Cannabisblüten rund 3.100 Fertigarzneimittel mit natürlichen oder synthetischen Cannabinoiden abgegeben.

*Quelle: ABDA*

*Foto: pixabay*

### **Warnung: Datendiebe schicken Fake-Steuerbescheide**

Die Steuererklärung, insbesondere die elektronische, kurz ELSTER, erinnert einige nicht ohne Grund an den gleichnamigen Vogel. Andere inspiriert das System gleich zu diebischen Taten. Denn Gauner phishen derzeit im Netz verstärkt nach persönlichen Daten, Passwörtern und Kontoverbindungen.

Per E-Mail kündigen sie dabei Steuerrückzahlungen von mehreren hundert Euro an. Als vorgeliebter Absender firmiert das Bundeszentralamt für Steuern, das Finanzamt oder eben ELSTER. Doch wer die in der Mail verlinkte Webseite aufruft, um einen Antrag auf Rückerstattung der Steuergelder auszufüllen, geht in die Falle. Sämtliche abgefragten Daten gehen direkt und

unverschlüsselt an die Betrüger. Das Phishing-Radar der Verbraucherzentrale NRW meldet derzeit eine auffällige Häufung solcher Mail-Attacken.

Auf ihren Internetseiten, etwa Elsterweb, warnen denn auch die Finanzbehörden vor der Betrugsmasche: „Die Steuerverwaltung wird in einer E-Mail niemals Informationen, wie die Steuernummer, Kontoverbindungen, Kreditkartennummern, PIN oder die Antwort auf Ihre Sicherheitsabfrage, anfordern.“

Vorsicht ist obendrein vor miteinander angehängten Dateien geboten, die mit Schadprogrammen oder einer Spionage-Software infiziert sein können. Anti-Viren-Programm, Betriebssystem und Browser sowie andere Sicherheitsmaßnahmen des heimischen Netzwerks sollten deshalb immer auf dem aktuellen Stand sein.

Der Rat der Verbraucherzentrale NRW: Wer unerwartet eine Mail der Steuerbehörde erhält, sollte auf keinen Fall auf den Link klicken oder Datei-Anhänge öffnen. Ob die Mail echt sei, könne mit einer Nachfrage bei der zuständigen Finanzbehörde eruiert werden.

Wer darüber hinaus beim Kampf gegen das Abgreifen von Daten mithelfen will, kann verdächtige E-Mails an das Phishing-Radar der Verbraucherzentrale weiterleiten, unter [phishing@verbraucherzentrale.nrw](mailto:phishing@verbraucherzentrale.nrw). Seit dem Start im Jahr 2010 wurden dort bereits über 400.000 Mails gemeldet, mehr als 15.000 betrügerische Internetseiten konnten gesperrt werden.

*Quelle: Verbraucherzentrale NRW*



### **Grillen – eine Sommerfreude nur für den Außenbereich** *Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt, Holzkohlegrills nicht im Innenbereich zu verwenden*

Die Grillsaison ist eröffnet. Damit das Grillvergnügen nicht zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führt, gibt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) einige Hinweise zum richtigen Umgang mit dem Holzkohlegrill. Beim unvollständigen Verbrennen und Verglühen von Holzkohle entsteht Kohlenmonoxid, das zu tödlich verlaufenden Vergiftungsunfällen führen kann. Aus diesem Grund empfiehlt das BfR, Grills nicht in Innenräumen zu benutzen. „In den vergangenen Jahren kam es immer wieder zu Vergiftungen durch Kohlenmonoxid beim Grillen“, sagt Professor Dr. Dr. Andreas Hensel, Präsident des BfR. „Das Gas ist geruchslos, wird deshalb nicht bemerkt und kann daher leicht unterschätzt werden.“

Betreibt man wegen schlechten Wetters Holzkohlegrills in Innenräumen wie zum Beispiel Garagen, kommt es aufgrund der mangelnden Luftzirkulation zu einem Anstieg der Kohlenmonoxidkonzentration in der Innenraumluft. Das Gas ist sowohl farb-, geruchs- als auch ge-

schmacklos und verbreitet sich rasch in der Luft. So wird es unbemerkt eingeatmet. Diese Gefahr besteht übrigens auch bei geöffnetem Garagentor.

Die Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung (BAM) führte im Jahr 2013 Versuche zur Ermittlung von Kohlenmonoxid-Konzentrationen beim Grillen in Innenräumen durch. Dabei entstand in einer mit einer Garage oder einem Wohnzimmer vergleichbaren 19 Kubikmeter großen Schwadenkammer bereits nach zwei Stunden Verbrennung von 800 Gramm Holzkohle eine giftige Gas-Konzentration von 3 000 ppm (parts per million). Diese Konzentration würde beim Menschen bereits nach wenigen Minuten Einatmung zur Bewusstlosigkeit führen.

Kohlenmonoxid entsteht durch unvollständige Verbrennung von kohlenstoffhaltigem Material wie Holzkohle. Das Gas verhindert im Körper die Bindung von Sauerstoff an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Dadurch kann das Blut den lebenswichtigen Sauerstoff nicht mehr transportieren. Die Folge ist eine Sauerstoff-Unterversorgung des Gewebes, die in leichten Vergiftungsfällen zu Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Sehstörungen, Erbrechen, Müdigkeit, Muskelschwäche und beschleunigtem Herzschlag führt. Besonders nach vorherigem Konsum von Alkohol kann die Situation falsch eingeordnet werden. Bei mittelschweren und schweren Vergiftungen kommen Kurzatmigkeit und Bewusstlosigkeit mit Abflachung der Atmung hinzu. Es besteht

Lebensgefahr, die durch Sauerstoffgabe oder maschinelle Beatmung behandelt wird. Betroffene können eine kirschrote und daher gesund wirkende Hautfarbe aufweisen. Folge längerer Atemstörungen sind vorübergehende oder bleibende Hirnschäden.

*Quelle: BfR*

*Foto: pixabay*

### **Reiseapotheke an den Urlaubsstil anpassen**

Wer in Urlaub fährt, sollte vor allem bei Auslandsreisen eine Reiseapotheke mitnehmen. Was genau in eine Reiseapotheke gehört, hängt unter anderem vom Reisestil und der medizinischen Versorgung im Urlaubsland ab. „Bei einer mehrwöchigen Rucksacktour durch Südostasien braucht man eine andere Reiseapotheke als bei einem kurzen Strandurlaub in Spanien“, sagt Mathias Arnold, Vizepräsident der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e.V.. „Jeder Reisende wird einen für sich passenden Kompromiss finden: Einerseits möchte jeder auf möglichst viele Erkrankungen vorbereitet sein, andererseits will niemand einen extra Koffer nur für Medikamente mitnehmen.“

Reisende sollten sich deshalb bei der Zusammenstellung ihrer Reiseapotheke vom Apotheker beraten lassen. Der Wert dieser Beratung zeigt sich darin, dass er keine Liste an Medikamenten stur ‚abarbeitet‘. Stattdessen wählt



der Apotheker im Gespräch mit dem Patienten die individuell benötigten Medikamente aus. Als Grundlage hat die ABDA auf ihrer Homepage eine Checkliste für den Inhalt der Reiseapotheke veröffentlicht.

Die umfassende Reiseapotheke enthält die Medikamente, die in eine Hausapotheke gehören, ergänzt um Arzneimittel gegen häufige Reisebeschwerden wie zum Beispiel Reisedurchfall oder -übelkeit. Außerdem sollten Reisende dauerhaft benötigte Medikamente in ausreichender Menge mitnehmen. „Unentbehrlich sind auch bei Tagesausflügen Schmerzmittel, Medikamente gegen Durchfall, ein Desinfektionsmittel und Verbandstoffe“, sagt Arnold.

Alle notwendigen Medikamente sollte man aus dem Heimatland mit in den Urlaub nehmen. Arnold: „Es wäre leichtsinnig, darauf zu vertrauen, dass im Notfall eine Versorgung vor Ort möglich ist. Besonders in Ländern mit schlechter Gesundheitsversorgung sollten Reisende damit rechnen, dass es vor Ort keine Apotheke gibt bzw. diese nicht erreichbar ist.“

In einigen Ländern sind viele Medikamente nicht zuverlässig verfügbar oder gefälscht. Hinzu

kommt die Sprachbarriere und dass Wirkstoffe im Ausland häufig unter anderen Namen vermarktet werden als in Deutschland.

*Quelle: ABDA*

*Foto: jutta rotter / pixelio.de*

### **Pflegebetrug durch kriminelle Banden erfordert konsequente Strafverfolgung** *bpa-Präsident warnt davor, die gesamte Pflegebranche unter Generalverdacht zu stellen*

Immer wieder aufs Neue kursieren Berichte über Betrugsfälle russischer und osteuropäischer Pflegedienste. Aktuell liegt ein Abschlussbericht der Landeskriminalämter vor, aus dem hervorgeht, dass 230 Pflegedienste osteuropäischer Gründer bundesweit systematisch Abrechnungsbetrug betreiben. Diese sollen von der Mafia durchsetzt sein und mit kriminellen Pflegebedürftigen sowie Ärzten zusammenarbeiten. Bernd Meurer, Präsident des Bundesverbands privater Anbieter sozialer Dienste e. V. (bpa), stellt klar: „Diese offensichtlich schwer kriminellen Fälle konnten aufgrund eines funktionierenden Kontrollsystems aufgedeckt werden und müssen nun entsprechend strafrechtlich verfolgt werden.“

Gleichzeitig warnt der bpa jedoch davor, angesichts dieser kriminellen Machenschaften mit offenkundig mafiösen Strukturen die gesamte Branche zu verunglimp-

fen. „Aktuell stehen 230 Dienste von rund 14.000 in Deutschland im Verdacht, systematisch Abrechnungsbetrug zu betreiben. Daher sollte Bandenkriminalität nicht zum Anlass genommen werden, Tausende von ambulanten Diensten mit ihren Mitarbeitern zu diskreditieren und Pflegebedürftige und ihre Angehörigen zu verunsichern.“ Weiter fordert der bpa-Präsident: „Statt Aktionismus und Misstrauenskultur brauchen wir handlungsfähige Staatsanwaltschaften, die in rechtstaatlichen Verfahren zu Gerichtsurteilen kommen.“

*Quelle: bpa*

### **Detox-Kampagne erzielt Fortschritte bei deutschen Handelsketten**

#### ***Greenpeace-Marktcheck: Textilien enthalten weniger giftige Chemikalien***

Hamburg. Die deutschen Händler Aldi, Lidl, Rewe, Penny, Kaufland und Tchibo machen Fortschritte beim produzieren giftfreier Kleider.

Das zeigt die Zwischenbilanz der Greenpeace-Detox-Kampagne. Darin untersucht Greenpeace die Fortschrittsberichte jener Handelsunternehmen, die sich durch die Detox-Kampagne verpflichtet haben, bis zum Jahr 2020 auf umwelt- und gesundheitsgefährliche Chemikalien zu verzichten. Die Überprüfung nach rund zwei Jahren zeigt: Die Händler nehmen ihre Versprechen ernst. Erste Chemikalien wurden vollstän-



dig aus der Herstellung verbannt, und alle Unternehmen veröffentlichten Analysedaten ihrer Abwässer. Besonders gut schneidet Tchibo ab. Das Unternehmen hat eine genaue Verbotsliste und umfangreiche Fallstudien zum Ersatz gefährlicher Chemikalien vorgelegt. „Auch große Händler können Mode ohne giftige Chemikalien produzieren“, sagt Greenpeace-Textilexpertin Alexandra Perschau. „Die Detox-Verpflichtungen wirken, und sie entziehen dem Rest der Branche seine Ausreden: Giftfrei wird zur Selbstverständlichkeit.“ Der Check online: [www.greenpeace.de/discountercheck2017](http://www.greenpeace.de/discountercheck2017)

Weniger erfolgreich sind die Händler dabei, ihre Sortimente auf langlebige und wiederverwertbare Mode umzustellen. Kaum ein Unternehmen legt einen klaren Plan vor, wie sie künftig Verantwortung für die Herstellung, eine lange Nutzung und späteres Entsorgen der Produkte übernehmen werden. Darüber hinaus hat kein Händler Angaben gemacht, welche Fasern in welchen Materi-

almixen und in welchen Mengen eingesetzt werden. Einzige Ausnahme: Bei Baumwolle wird zumindest vereinzelt kommuniziert in welchem Ausmaß auf Nachhaltigkeit geachtet wird.

### **Händler müssen weg von Wegwerfmode**

Besonders wenig engagieren sich die Händler für langlebige Kleidung: Weder werden Garantien übernommen noch Reparaturen angeboten. Auch moderne Konsumformen wie Leihen, Tauschen oder Teilen haben noch nicht den Weg in die Geschäftsmodelle der Händler genommen. Außerdem fehlen Maßnahmen, die die bestmögliche Weiterverwendung oder Recycling von Kleidung sicherstellen. Im Hinblick auf Textilrücknahme funktioniert in Deutschland die Altkleidersammlung bereits gut. Die international tätigen Supermarktketten müssen jedoch ihre Verantwortung ernst nehmen und sich auch dort engagieren, wo Kunden bislang wenige Möglichkeiten zur Rückgaben von Kleidung und Schuhen haben.

„Wegwerfmode war gestern“, so Perschau. „Wir brauchen Mode mit Zukunft. Die Händler sind jetzt gefragt, den Wandel von kurzlebiger Massenmode hin zu langlebiger Qualitätsmode mit gleicher Ernsthaftigkeit umsetzen, die sie beim Entgiften an den Tag legen.“

Quelle: Greenpeace

Foto: Thomas Max Müller / pixelio.de

### **VdK fordert eine neu ausgerichtete Arbeitsmarktpolitik**

„Wir brauchen eine völlig neu ausgerichtete Arbeitsmarktpolitik, damit alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer von ihrer Arbeit leben können. Einkommensarmut ist die wesentliche Ursache für Altersarmut.“ Das erklärt Roland Sing, Vizepräsident des Sozialverbands VdK Deutschland, anlässlich des heutigen Spitzengesprächs verschiedener Verbände, darunter der

**Immer für Sie da!**  
**pflege plus® GmbH**

02166 130980  
0177 8180011

pflege plus®

MG PP 88





VdK, mit Bundesarbeitsministerin Andrea Nahles.

Der Sozialverband VdK begrüßt, dass sich die Bundesarbeitsministerin das Ziel gesetzt hat, mit einem ‚Pakt für anständige Löhne‘ der wachsenden Einkommensungleichheit entgegenzuwirken.

„Gute Arbeit und faire Löhne sorgen dafür, Armut im Alter zu vermeiden“, erklärt Sing.

Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer würden vom wirtschaftlichen Aufschwung nicht profitieren. Jeder fünfte Beschäftigte arbeitet derzeit für einen Stundenlohn von unter zehn Euro. 40 Prozent der Beschäftigten haben trotz des wirtschaftlichen Aufschwungs geringere Reallöhne als in den 90er Jahren.

„Nur die oberen Einkommensgruppen können Einkommenszuwächse verzeichnen. Das ist sozial ungerecht“, betont Sing.

Eine neu ausgerichtete Arbeitsmarktpolitik kann aus Sicht des VdK das soziale Abrutschen von immer mehr Bevölkerungsgruppen stoppen. „Minijobs sowie Zeit- und Leiharbeit müssen eingedämmt werden.

Der Mindestlohn muss soweit angehoben werden, dass Beschäftigte in Vollzeit eine angemessene Alterssicherung über dem Grundsicherungsniveau aufbauen können“, erklärt der VdK-Vizepräsident.

Quelle: VdK

Foto: uschi dreiuecker / pixelio.de

### Mit Migräne-App gegen den Kopfschmerz

Kiel. Ob Rücken-, Glieder- oder Gelenkschmerzen: Für viele Menschen gehören körperliche Beschwerden zum Alltag dazu. Allein an Kopfschmerzen leiden täglich rund vier Millionen Patienten deutschlandweit. Die Techniker Krankenkasse (TK) will daher auf ein besonderes Angebot aufmerksam machen, das dabei helfen kann, den Schmerz in den Griff zu bekommen: die Migräne-App.

Die Anwendung macht es Patienten möglich, per Smartphone oder Smartwatch Verlauf, Häufigkeit und Intensität der Kopfschmerzen schnell und einfach zu dokumentieren. Der Schmerzkalender dient dann als Grundlage für Gespräche mit dem Schmerztherapeuten. Daneben hält die App Übungen zur progressiven Muskelentspannung bereit und zeigt den besten Zeitpunkt für die Medikamenteneinnahme an. Das digitale Angebot ist eine gemeinsame Entwicklung der Schmerzklinik Kiel in Zusammenarbeit mit dem bundesweiten Kopfschmerzbehandlungsnetz und der TK.

Die Migräne-App steht allen Nutzern kostenfrei im App- sowie im Google Play Store zur Verfügung. Deutschlandweit nutzen bereits 40.000 Patienten die App. Das digitale Angebot habe die Art und Weise der Sprechstunde verändert, betont Prof. Dr. Hartmut Göbel, Chefarzt der Schmerzklinik Kiel. „Die Daten werden von der App analysiert und man kann sich direkt auf Beratung und Behandlung konzentrieren“, so der Experte.

Quelle: TK



Seidenstraße 7  
47877 Willich

Fest: 0 21 56 - 91 52 46 4  
Fax: 0 21 56 - 91 52 46 2  
Mobil: 0 17 4 - 37 38 157  
E-Mail: info@text-doc.com

www.text-doc.com

- Texte für Printmedien und Internet
- Redaktion, Textkorrektur
- PR-Beratung, Konzepterstellung
- Flyer, Broschüren, Visitenkarten
- Korrespondenz
- Zielgruppenorientierte PR
- Kreativität zu fairen Preisen
- PC-Wartung, -Instandsetzung
- Installation, Konfiguration, Update
- LAN, W-LAN, DSL, Internet

## BEERDIGUNGSINSTITUT RENNERS G. HACKEN

Hans-Gerd Hacken  
Geschäftsführer

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

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach  
Telefon 02161 - 66 28 24 und 66 1410 · Telefax 02161 - 66 54 12  
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

## Sommerzeit ist Hautschutzzeit: Apotheker beraten zum Thema



doch nur bis zu 60 Prozent ausgereizt werden“, rät Lutz Engelen.

### *Klotzen statt kleckern*

Ob der Lichtschutzfaktor (LSF) hält, was er verspricht, hängt davon ab, wie reichlich und gleichmäßig die Haut mit dem Sonnenschutzmittel eingecremt wird. Ein Erwachsener sollte durchschnittlich mindestens 36 Gramm (entspricht etwa drei



Düsseldorf. Die Freibäder sind wieder geöffnet, immer mehr Veranstaltungen finden unter freiem Himmel statt und der Sommerurlaub steht vor der Tür. Bereits im Juni kann die Sonneneinstrahlung hierzulande so intensiv sein wie im August. Daher ist ein sorgfältiger Sonnenschutz wichtig. So kann man Hautkrebs und einer vorzeitigen Hautalterung wirksam vorbeugen.

Die Apotheker in Nordrhein beraten auch in diesem Jahr wieder alle Patienten zum Thema Sonnenschutz. Sie bestimmen den jeweiligen Hauttyp und geben wichtige Tipps zu Wirkung und Anwendung der einzelnen Sonnenschutzmittel. Besonders wichtig ist die Beratung für Menschen, die Arzneimittel einnehmen. Denn bestimmte Arzneimittel wie einige Antibiotika oder Blutdruckmittel können die Lichtempfindlichkeit stark erhöhen.

„Welcher Lichtschutzfaktor benötigt wird, ist von dem Haut-

typ, der Eigenschutzzeit der Haut sowie der Länge des Sonnenbades und der Intensität der Sonne abhängig“, erläutert Lutz Engelen, Präsident der Apothekerkammer Nordrhein. Die fachkundige Bestimmung des jeweiligen Hauttyps und eine gezielte Beratung sind wichtig für die Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors.

### *Hauttyp und Lichtschutzfaktor*

Von den sechs Hauttypen gehört die Mehrheit der Deutschen dem sehr lichtempfindlichen nordischen Typ oder Phototyp II an. Hier beträgt die Eigenschutzzeit 10 bis 20 Minuten. Nach Ablauf dieses Zeitraums reagiert die Haut mit einer Rötung und Hautschäden können entstehen. Multipliziert man nun den auf einem Sonnenschutzmittel angegebenen Lichtschutzfaktor (LSF) mit der Eigenschutzzeit der Haut, erhält man die Zeitspanne in Minuten, die man sich mit Sonnenschutz maximal in der Sonne aufhalten darf.

„Die rechnerische Dauer sollte je-

(Esstlöffeln) Sonnenschutzmittel verwenden, um sich von Kopf bis Fuß einzucremen. Einmal üppig eincremen bietet einen besseren Schutz über den Tag, als mehrmals sparsam auftragen.

Schweiß, Sand, Wasser und Trockenrubbeln mit dem Handtuch können die Wirksamkeit des Sonnenschutzes deutlich verringern. Daher sollte man mehrmals am Tag nachcremen, auf jeden Fall nach jedem Abtrocknen. „Dabei ist zu beachten, dass das Nachschmieren die Schutzwirkung nur aufrecht erhält und keinesfalls verlängert“, erläutert Lutz Engelen.

### **Sonnenschutzmittel aus dem Vorjahr aussortieren**

Sonnenschutzmittel behalten nach Anbruch der Verpackung etwa ein Jahr lang ihre Wirkung. Danach lässt der Schutz zunehmend nach. Deshalb sollten Sonnenschutzmittel aus dem Vorjahr aussortiert werden.



### **Der passende Schutz für jede Haut**

Menschen mit Neurodermitis und bestimmten Allergien benötigen in der Regel Spezial-Sonnenschutzpräparate. Dies gilt insbesondere auch für Menschen, die sich nach Maßgabe des Arztes besonders gut vor weißem Hautkrebs schützen sollen. „Einige Arzneimittel, wie z. B. Antibiotika oder Entwässerungsmittel, die zur Blutdrucksenkung eingesetzt werden, können die Sonnenempfindlichkeit der Haut erhöhen oder unter UV-Einwirkung Hautreaktionen auslösen“, warnt Lutz Engelen.

Säuglinge und Babys sollten generell vor Sonneneinstrahlung geschützt werden. Da auch im Schatten noch ein großer Teil der Strahlung messbar ist, sollte auf Schutz durch Kleidung und geeignete Sonnencreme nicht verzichtet werden.

Quelle: AKNR

Foto 1: Rainer Sturm / pixelio.de

Foto 2: pixabay

Foto 3: pixabay

### **Fakten zum Sonnenlicht:**

- UV-Strahlung gibt es immer, auch bei bewölktem Himmel oder im Schatten. Auch bei schwacher Bewölkung besteht die Gefahr eines Sonnenbrandes.

- UV-Strahlung ist unterschiedlich stark. In Australien ist die Sonneneinstrahlung besonders hoch, aber auch Süd- und Osteuropa ist für Mittel- und Nordeuropäer nicht zu unterschätzen.

- Im Schatten zu bräunen dauert länger, aber die Bräune ist wesentlich gleichmäßiger, da das Licht gestreut ankommt. Außerdem wird die Sonnenbrandgefahr wesentlich vermindert. Trotzdem sollte man auch hier einen Sonnenschutz verwenden, denn auch von der Seite ist die Haut etwa 60 Prozent der UV-Belastung ausgesetzt. Hinzu kommt: Chemiefasern schützen aufgrund ihrer engmaschigen Struktur besser als Baumwolle.

- Schützende Kleidung ist die beste Methode, einen Sonnenbrand zu verhindern. Hier heißt es: je dunkler desto besser ist der Schutz. Und so sollte man nicht dem weißen T-Shirt den Vorzug geben, lässt es doch 40 Prozent der UV-Strahlung durch. Schwarzer Stoff hingegen absorbiert 97 Prozent der Strahlung.

- Besonders für Kinder gibt es spezielle Schutzkleidung. Ob diese auch wirklich besten Schutz bietet, garantiert ein Gütesiegel: der „UV-Standard 801“.

- Sonnenlicht ist die wichtigste Vitamin-D-Quelle. Erheblicher Vitamin-D-Mangel hat negative Auswirkungen auf die Knochengesundheit. bs



- ◇ 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

## Die Wartezeit kann tödlich enden – Hunde gehören an heißen Tagen nicht ins geparkte Auto!



Berlin. „Ich spring nur mal schnell in den Laden, um Zigaretten zu holen ...“. Was sich so selbstverständlich und nicht weiter dramatisch anhört, könnte bei folgendem Szenario schnell zu einem Drama werden: Außentemperatur 28 Grad – der Hund ist im Auto geparkt – die Sonne scheint – Schlange an der Kasse – aus fünf Minuten werden zehn. Der Hund im Auto hechelt um sein Leben ...

Hier überspritzt dargestellt, ist es leider immer wieder Realität, dass Hunde bei hochsommerlichen Temperaturen im Auto zurückgelassen werden. „Schon zehn Minuten können für das Tier lebensgefährlich werden, denn bei einer Außentemperatur von 29 Grad herrschen im Wageninneren bereits 40 Grad. In der prallen Sonne wird das Auto also schnell zu einem Backofen mit bis zu 70 Grad – ein offenes Wagenfenster nützt da überhaupt nichts“, erklärt Dr. Uwe Tiedemann, Präsident der Bundestierärztekammer. Auch ein Parkplatz im Schatten

könnte schnell zur Todesfalle werden: Die Sonne wandert, und schon eine halbe Stunde reicht aus, dass das Tier einen Hitzschlag bekommen kann.

Besonders ärgert den Kleintierpraktiker Tiedemann, dass allen Warnungen zum Trotz jedes Jahr erneut in dramatischen Rettungsaktionen Hunde von der Polizei aus Autos befreit werden müssen. Oft kommt jede Hilfe für das Tier zu spät. Tiedemann: „Man muss sich immer wieder klar machen, dass Hunde – außer an den Pfotenballen – nicht wie wir Menschen über die Haut schwitzen. Sie können ihre Körpertemperatur nur senken, in dem sie durch das Hecheln Verdunstungskälte erzeugen. Diese wird allerdings nur auf der kleinen Zungenfläche wirksam und kann den Organismus bei extremen Außentemperaturen nicht vor Überhitzung schützen.“

Besonders gefährdet sind darum die brachycephalen, also kurznasigen, Rassen. Möpse, Bulldoggen oder Pekinesen haben z. B. viel zu

enge Nasenöffnungen und leiden oft schon bei normalen Temperaturen unter Atemnot. Sie können an heißen Tagen auch außerhalb des Autos schnell einen Hitzekollaps bekommen und sollten daher am besten in den kühleren Morgen- <http://shop.dogsli.de/> und Abendstunden ausgeführt und keinen Belastungen ausgesetzt werden.

### **Wie erkennt man einen Hitzschlag?**

- Verstärktes Hecheln, Erbrechen, Durchfall, Apathie, Taumeln oder Krämpfe.
- Das Tier unverzüglich an einen kühlen und schattigen Ort bringen; ist der Hund bei Bewusstsein, sofort Wasser anbieten.
- Um das Tier allmählich abzukühlen, am besten unter eine feuchte Decke legen oder vorsichtig zuerst die Beine und dann den Körper befeuchten.
- Ein Hitzschlag ist ein Notfall! Es muss unverzüglich ein Tierarzt aufgesucht werden, auch dann, wenn sich der Hund bereits etwas erholt hat.



- Wenn Sie beobachten, dass ein Hund in einem Auto eingesperrt ist, das in der Sonne steht, rufen Sie die Polizei!

Quelle: BTK

Foto 1: pixabay

Foto 2: Günter Havlena / pixelio.de

# Ambulante Pflege im Überblick

## Pflegeversicherung:

Die Pflegeversicherung wurde zur finanziellen Vorsorge für das Risiko der Pflegebedürftigkeit eingeführt. Hierzulande sind alle krankenversicherungspflichtigen Personen pflegeversichert. Träger der Pflegeversicherung sind die Pflegekassen, die organisatorisch zu den gesetzlichen Krankenkassen gehören.

## Pflegebedürftigkeit:

Pflegebedürftig ist, wer einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung wegen, in Bezug auf die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen des täglichen Lebens, für mindestens sechs Monate in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedarf.

**Grundpflege** umfasst pflegerische Hilfen aus den Bereichen „Körperpflege, Ernährung und Mobilität“, hauswirtschaftliche Versorgung betrifft das Wohnumfeld.

**Behandlungspflege** umfasst alle vom Arzt zu verordnenden Pflegeleistungen. Die Kosten werden von den Krankenkassen getragen.

## Beantragung Pflegegrad:

Telefonisch oder online bei der zuständigen Pflegekasse (Krankenkasse) ein Antragsformular anfordern. Dieser Pflegeantrag enthält Fragen zur Person sowie Fragen nach dem Hilfebedarf (Körperpflege, Ernährung, Bewegung). Diesen ausfüllen, unterschreiben, zurücksenden. Ggf. Arzt, Pflegedienst, Betreuer o.ä. beratend hinzuziehen.

Die Pflegekasse beauftragt den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) mit der Prüfung der Pflegebedürftigkeit. Ein Begutachtungstermin wird vereinbart.

Der Gutachter des MDK erfasst die Aufwendungen für das Verichten der Pflege im Fall des Pflegebedürftigen und legt in einem Gutachten fest, welche Aufwendungen erforderlich bzw. anrechenbar sind. Die Pflegekasse stuft den Pflegebedürftigen gemäß Gutachten in einen Pflegegrad ein. Der Bescheid geht dem Antragsteller zu.

Vor dem Begutachtungstermin empfiehlt es sich, zu notieren, was zur Sprache kommen soll. Es ist sinnvoll, über einen Zeit-

raum von mindestens 14 Tagen alle Pflegetätigkeiten und die dafür benötigten Zeiten in einem Pflegetagebuch festzuhalten. Einige Kassen stellen diese zu Verfügung.

Man trifft die Wahl zwischen privater Pflege durch Angehörige oder einem Pflegedienst. Dieser erbringt sog. **Sachleistungen**, die körperbezogene Pflegemaßnahmen, pflegerische Betreuungsmaßnahmen und Hilfen bei der Haushaltsführung umfassen. Die Pflegekasse zahlt hier einen, im Vergleich zum Pflegegeld, höheren Betrag monatlich. Auch eine Kombination von Pflegegeld und Sachleistungen ist möglich. Sachleistungen können einzeln oder mittels einer Zeitpauschale beauftragt werden. Es wird die für den Patienten günstigste Variante gewählt.

## Betreuungs- und Entlassungsleistungen:

Diese Leistungen für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz sind jetzt Bestandteil der Pflegesachleistungen und werden pauschal mit 125 Euro vergütet und nicht mehr in Höhe von 104 und 208 Euro. Der Be-



Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgerichte ins Haus!

Unser „3 x lecker“-Angebot: Nur 5,89 € pro Tag  
3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsgericht  
plus 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen

Rufen Sie uns an! 0 21 61 - 46 03 17  
[www.landhaus-kueche.de/lecker](http://www.landhaus-kueche.de/lecker)



Seidenstraße 7  
47877 Willich

Fest: 0 21 56 - 91 52 46 4  
Fax: 0 21 56 - 91 52 46 2  
Mobil: 0 17 4 - 37 38 157  
E-Mail: [info@text-doc.com](mailto:info@text-doc.com)

[www.text-doc.com](http://www.text-doc.com)

- Texte für Printmedien und Internet
- Redaktion, Textkorrektur
- PR-Beratung, Konzepterstellung
- Flyer, Broschüren, Visitenkarten
- Korrespondenz
- Zielgruppenorientierte PR
- Kreativität zu fairen Preisen
- PC-Wartung, -Instandsetzung
- Installation, Konfiguration, Update
- LAN, W-LAN, DSL, Internet

trag von 125 Euro kann nun auch für sämtliche Sachleistungen, mit Ausnahme der Körperpflege, verwendet werden. Außer bei Pflegegrad 1, hier kann der Entlastungsbetrag auch für Körperpflege verwendet werden.

### **Die neuen Pflegegrade:**

Der jeweilige Pflegebedarf wird seit 01.01.2017 in Pflegegrade 1 bis 5 eingeteilt. Der tägliche Zeitaufwand stellt dabei nur noch einen Teil der Begutachungskriterien dar. Generell liegt der Schwerpunkt auf der körperlichen und geistigen Selbständigkeit. Die Zuordnung erfolgt anhand eines Punktesystems, die Gewichtung in Prozent. Erst die Summe aller gewichteten Punkte ergibt die Punktzahl für die Bestimmung des Pflegegrades.

### **Pflegegrad 1**

Menschen mit geringer Beeinträchtigung der Selbständigkeit (12,5 – 26,5 Punkte)

Dieser Pflegegrad betrifft Menschen, die den Kriterien für die bisher geltende Pflegestufe 0 nicht entsprechen.

#### **Leistungen:**

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag.

### **Pflegegrad 2**

Erhebliche Beeinträchtigung der Selbständigkeit (27 – 47 Punkte)

#### **Leistungen:**

Pflegegeld: 316 Euro

Sachleistung: 689 Euro

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag

### **Pflegegrad 3**

Schwere Beeinträchtigung der Selbständigkeit (47,5 - 69,5 Punkte)

#### **Leistungen:**

Pflegegeld: 545 Euro

Sachleistung: 1.298 Euro

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag

### **Pflegegrad 4**

Schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit (70 – 89,5 Punkte)

#### **Leistungen:**

Pflegegeld: 728 Euro

Sachleistung: 1.612 Euro

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag

### **Pflegegrad 5**

Schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung (ab 90 Punkte)

#### **Leistungen:**

Pflegegeld: 901 Euro

Sachleistung: 1.995 Euro

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag

#### **Beratungsbesuche:**

Beratungsbesuche nach § 37.3, SGB XI stellen eine regelmäßige Hilfestellung und pflegfachliche Unterstützung der Pflegepersonen dar und dienen der Sicherung der Qualität häuslicher Pflege.

NEU: Alle Pflegebedürftigen mit Pflegegrad haben zweimal jährlich Anspruch auf Beratungsbesuche einer examinierten Pflegekraft.

#### **Verhinderungspflege:**

Wird jemand seit mehr als einem halben Jahr zu Hause gepflegt, besteht der Anspruch auf Verhinderungspflege, die zu Hause erfolgt. Gründe für diesen Einsatz sind etwa Krankheit oder Urlaub der Pflegeperson. Wird die Verhinderungspflege von bis zum zweiten Grad Verwandten übernommen, entspricht der Betrag dem Pflegegeld. Wird die Pflege von entfernten Angehörigen, Nachbarn oder einem professionellen Pflegedienst (Sachleistungen) übernommen, gilt für die Pflegegrade 2 bis 5, dass bis zu 1.612 Euro in Anspruch ge-

nommen werden können.

Grundsätzlich besteht sowohl auf Verhinderungspflege als auch auf Kurzzeitpflege ein Anspruch und beide können einmal im Jahr unabhängig voneinander beantragt werden. Der Zeitumfang wurde auf sechs Wochen (42 Tage) erweitert. Verhinderungspflege kann mit bis zu 50 % (806 Euro) des Leistungsbetrages aus noch nicht genutzter Kurzzeitpflege erhöht werden auf maximal 150% (2.418 Euro). Für bis zu sechs Wochen im Jahr erhalten Versicherte die Hälfte des Pflegegeldes. Es reicht aus, bei der zuständigen Pflegekasse einen Antrag auf Übernahme von Verhinderungspflege, auch „Ersatzpflege“ genannt, einzureichen. Außerdem ist es möglich, den Bewilligungszeitraum aufzuteilen und Ersatzpflege beispielsweise an mehreren Wochenenden zu nutzen. Eine frühzeitige Beantragung empfiehlt sich, damit die entsprechende Ersatzpflege pünktlich sichergestellt ist.

#### **Kurzzeitpflege:**

Die Höhe der Leistungen ist gleich, der Bewilligungszeitraum nicht. Hier besteht ein Anspruch für die Pflegegrade 2 bis 5, von bis zu acht Wochen kalenderjährlich sowie erhöhte Leistungen von bis zu 1.612 Euro.

#### **Teilstationäre Pflege:**

Ist eine häusliche Betreuung tagsüber oder nachts nicht im erforderlichen Maße möglich, trägt die Pflegekasse die Kosten für eine teilstationäre Einrichtung. Dies bietet Pflegebedürftigen die Möglichkeit, trotz eines erhöhten Pflegebedarfs weiterhin zu Hause zu wohnen und sich im Rahmen der Nacht- oder Tagespflege von professionellem Personal

betreuen zu lassen. Auch für berufstätige Angehörige stellt dies eine Entlastung dar.

### **Tages- / Nachtpflege:**

**Pflegegrad 1: 125 Euro**

**Pflegegrad 2: 689 Euro**

**Pflegegrad 3: 1.298 Euro**

**Pflegegrad 4: 1.612 Euro**

**Pflegegrad 5: 1.995 Euro**

Leistungen der Tages- oder Nachtpflege können zusätzlich, neben Sachleistungen, Pflegegeld sowie der Kombination aus beidem in Anspruch genommen werden. Der höchstmögliche Gesamtanspruch besteht aus dem 1,5-fachen des für den jeweiligen Pflegegrad geltenden Pflegesachleistungsbetrags. Ergänzende Leistung bei erheblichem allgemeinen Betreuungsaufwand: maximal 125 Euro monatlich. Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft müssen privat getragen werden.

### **Hilfsmittel:**

Hilfsmittel werden, soweit sie ärztlich verordnet wurden, bis zu einem bestimmten Betrag von der Krankenkasse übernommen. Auskunft darüber gibt das Hilfsmittelverzeichnis. Pflegehilfsmittel hingegen müssen nicht vom Arzt verordnet worden sein und werden von der Pflegekasse übernommen. Sie sind im Pflegehilfsmittelverzeichnis festgehalten.

### **Pflegehilfsmittel:**

Kosten für Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege benötigt werden, werden von der Pflegekasse übernommen, unabhängig vom Pflegegrad. Die Pflegekasse übernimmt die Kosten nur dann, wenn sie nicht von der Krankenkasse getragen werden.

Pflegehilfsmittel werden unter-

schieden in zum Verbrauch bestimmte und technische Produkte. Nicht jedes Hilfsmittel ist ein Pflegehilfsmittel. Als Richtlinie gilt, dass Pflegehilfsmittel zur Erleichterung der Pflege oder zur Linderung der Beschwerden des Pflegebedürftigen beitragen oder ihm eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen müssen. Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens sind keine Pflegehilfsmittel.

**Technische Hilfsmittel** können zum Beispiel sein:

- Lagerungshilfen
- Rollatoren
- Pflegebetten
- Duschstühle
- Hausnotrufgeräte

NEU: Technische Hilfsmittel müssen nicht mehr beantragt werden, eine Empfehlung entsprechender Produkte im Pflegegutachten des MDK reicht aus.

**Hilfsmittel**, die zum Verbrauch bestimmt sind, sind z.B.

- Einmalhandschuhe
- Betteinlagen
- Desinfektionsmittel

Für technische Hilfen fällt eine Zuzahlung in Höhe von 10 %, höchstens aber 25 Euro an, die der Pflegebedürftige als Eigenanteil pro Hilfsmittel selbst zahlt. Kosten für Verbrauchsprodukte werden mit bis zu 40 Euro monatlich erstattet.

### **Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen:**

Diese Maßnahmen, etwa zu Schaffung von Barrierefreiheit, werden von der Pflegekasse mit bis zu 4.000 Euro bezuschusst. Wohnen mehrere Anspruchsberechtigte zusammen, werden pro Maßnahme bis zu 16.000 Euro gezahlt. Dies gilt für alle Pflegegrade.

### **Pflegeunterstützungsgeld:**

Ergänzt die sogenannte „Pflegezeit“ für Arbeitnehmer bei einer akut eintretenden Pflegesituation, in der für einen nahen, pflegebedürftigen Angehörigen eine bedarfsgerechte Pflege organisiert oder eine pflegerische Versorgung sichergestellt werden kann. Für bis zu 10 Arbeitstage im Jahr wird diese Lohnersatzleistung gezahlt. Die Höhe der Leistung richtet sich nach dem ausgefallenen Nettoentgelt.

Pflegeunterstützungsgeld wird nur auf Antrag bei der entsprechenden Pflegekasse oder privaten Kasse des pflegebedürftigen Angehörigen gewährt. Der Antrag muss sofort eingereicht werden, weitere erforderliche Unterlagen können nachgereicht werden.

### **Rentenversicherungspflicht für pflegende Angehörige:**

Wird die Pflege durch eine nicht erwerbsmäßig tätige Pflegeperson ausgeübt, kann diese aufgrund der Pflegetätigkeit rentenversicherungspflichtig werden. In diesen Fällen leistet die zuständige Pflegekasse Rentenversicherungsbeiträge, welche die späteren Rentenansprüche erhöhen. Die Beitragszahlung ist ab Pflegegrad 2 möglich und erfolgt nach jeweiligem Pflegegrad und geleistetem zeitlichen Pflegeumfang.

Eine Rentenversicherungspflicht kommt zustande, wenn die Pflegeperson mindestens 10 Stunden (addierbar bei mehreren Pflegebedürftigen) an mindestens zwei Tagen in der Woche pflegt und außerdem nicht mehr als 30 Stunden erwerbstätig oder selbstständig tätig ist.

*Stand: Juli 2017 / ohne Gewähr*

## Polizei: 110

## Feuerwehr: 112

### Bitte machen Sie folgende Angaben

#### Wer ruft an?

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

#### Wo ist der Einsatzort?

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

#### Was ist passiert?

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

#### Wie viele Verletzte?

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

#### Welcher Art sind die Verletzungen?

Nennen Sie die Art der Verletzungen

#### Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

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

#### Notruf unterwegs:

Handy  
in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle  
112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

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

### Bitte machen Sie folgende Angaben

#### Wer ruft an?

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

#### Wem ist es passiert?

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

#### Was wurde eingenommen?

Geben Sie an, was eingenommen wurde:

Medikament? Pflanze? Haushaltsmittel? Drogen?

#### Wie viel wurde eingenommen?

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

#### Wann ist es passiert?

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

#### Wie wurde es eingenommen?

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

#### Wie geht es dem Betroffenen jetzt?

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

#### Wo ist es passiert?

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

#### Was wurde bereits unternommen?

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

#### Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

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

#### Wichtig:

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

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

**Ärztlicher Notdienst**  
**116117**

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

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

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

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

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



## Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus® GmbH  
Unsere Pflege - Ihr Plus  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

#### Beratungsstellen:

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

Gasstraße 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844



**Probleme mit dem Computer?**

**Tel: 0 21 56 - 915 24 64**  
**Mobil: 0 17 4 - 37 38 157**