



pflege plus® InForm



Schwerpunkt Themen

Herbst 2004

- *Herbstdepression*
- *Gesunde Ernährung*

Gesundheitspartner

- *Grippeschutz*
- *Aktivierend pflegen*

Medizin

- *Erkrankungen der Venen*

Interview

- *Alzheimer Gesellschaft*

GRATIS FÜR UNSERE PATIENTEN

Mit einem Service, der passt...



.... möchten wir Ihre Lebensqualität fördern und erhalten. Bei uns finden Sie die breite Angebotspalette medizinischer Hilfsmittel auf dem neuesten Stand der Technik. Rollstühle, Pflegebetten, Gehhilfen, Hilfen für Bad und Toilette, Bandagen, Kompressionsstrümpfe, Orthetik, Wund- und Stomaversorgung etc. bis hin zur Schwerstbehinderten- und Kinderversorgung, inkl. Werkstattservice direkt vor Ort.

Wir sind Ansprechpartner der gesamten Pflegeszene, ob im stationären oder ambulanten Bereich. Per kostenfreiem Hausbesuch ermitteln wir Ihren individuellen Bedarf und sind bei der Erledigung der Formalitäten gerne behilflich.

Rufen Sie uns an, oder besuchen Sie uns:



reha team West

Wir bringen Hilfen

Sandradstr. 16 · 41061 Mönchengladbach
Tel. (0 21 61) 58 93 0



Brunnenstr. 101-103 · 41069 Mönchengladbach
Tel. (0 21 61) 14 36 0

Das starke Team der Spezialisten.

Impressum

Herausgeber:
TEXTDOC (Inh. B. Stuckenberg)
Schulstr. 54
41372 Niederkrüchten

Redaktion:
pflege plus® GmbH
Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
und
TEXTDOC
Schulstr. 54
41372 Niederkrüchten

Verantwortlich für den Inhalt:
Birgitt Stuckenberg

Layout, Grafik, Druck:
pflege plus® Mönchengladbach
Telefon: 0163 / 7353437

Erscheinungsweise:
4 x jährlich

Anzeigenverkauf und Vertrieb:
TEXTDOC
Schulstr. 54
41372 Niederkrüchten
Telefon: 0174 / 3738157
eMail: stuckenberg@pflege-plus.com

Herstellung:
Minolta CF 5001

Auflage:
4000

Erscheinungsgebiet:
Mönchengladbach, Viersen, Heinsberg

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.

© 2004 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

Inhalt und Impressum 3

Vorwort
von B. Stuckenberg
(Redaktion) 4

Kurz InFormiert
PC Kurse, Ärztlicher Notdienst,
Handykurse, Kassenbeiträge 5

Titelthema
Herbstdepression 8

Titelthema
Gesunde Ernährung in
der kalten Jahreszeit 9

Medizin
Guck mal die dicken Beine:
Erkrankungen der Venen 10

Interview
Alzheimer Gesellschaft
Mönchengladbach e.V. 12

Rätselseite
Für Kinder und Erwachsene 14

Gesundheitspartner
Gripeschutz und
aktivierende Pflege 16

Recht
Vorsorgevollmacht -
Patientenverfügung 17

Rezepte
Herbstlich bunte
Kürbisküche 18

Service-Seite
Wichtige Notrufnummern 20



Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

Schon wird es wieder kühler – der Herbst ist da. Jetzt muss besonders vorgebeugt werden. Mit kleinen Hilfen und einfachen Tricks kann man auch der kalten Jahreszeit Gutes abgewinnen. Ob gesunde Ernährung im Herbst oder wie man einer Herbstdepression entgegenwirkt – erfahren Sie in dieser Ausgabe von pflege plus® InForm. Lassen Sie sich von unseren Beiträgen rund ums Thema ‚Gesund bleiben in der kalten Jahreszeit‘ über vieles Wissenswerte ‚vom Fach‘ informieren.

Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe ein Interview mit Irene Mäurer, Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft Mönchengladbach e.V.. pflege plus® sprach mit der engagierten Sozialpädagogin über das umfangreiche Angebot und die Möglichkeiten, Betroffenen zu helfen. Passend zum Thema informieren wir zum Thema Betreuungsrecht und wie immer gibt es für Sie Tipps und Unterhaltung.

Mit Beiträgen zu typischen ‚Volkskrankheiten‘ kommen in dieser Ausgabe entsprechende Spezialisten zu Wort und geben wertvolle Informationen.

Kommen Sie wohlbehalten durch den Herbst,

Ihr pflege plus®-Team!

TEXTDOC

Inh. Birgitt Stuckenberg

...wirkt

Beratung
Konzeption
Erstellung
Redaktion

- Flyer

- Broschüren

- Anzeigen

- Plakate

**branchen- und
zielgruppenorientiert**

- Pressemitteilungen

- Artikel

- Mailingaktionen

- Kataloge

**individuell und
effektiv**

TEXTDOC

Inh. Birgitt Stuckenberg

...für den besseren Eindruck

Schulstraße 54
41372 Niederkrüchten

Tel.: 0174/3738157



- ◇ 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

Dammstr. 3
41849 Wassenberg
Telefon: 02432 / 2884

Computerkurse für Senioren

Wer sich für den Umgang mit dem Computer interessiert, hat in Mönchengladbach zahlreiche Möglichkeiten, an speziellen Kursen teilzunehmen. Besonders erfreulich ist dabei das breitgefächerte Angebot an Computerkursen für Senioren. Ob Anfänger oder fortgeschritten – für jeden ist etwas dabei. Auch der Einstieg ins Internet wird leicht gemacht, dank der Angebote verschiedener Mönchengladbacher Institutionen. Außerdem finden Kurse zum Thema ‚Umgang mit dem Mobiltelefon‘ statt, zu denen sich sicher nicht nur Senioren anmelden werden.



Anbieter und Termine für Senioren-PC-Kurse:

Anna Ladener Haus (Familienbildungsstätte Ry), Odenkirchener Str. 3a, 41238 Mönchengladbach, Tel.: 02166/62312-0, Fax: 02166/62312-22, e-Mail: info@FBS-Rheydt.de, www.FBS-Rheydt.de

PC Übungsstunden - Übungen und Erlerntes vertiefen. Zeit: Termine nach Vereinbarung. Computerkurs für ältere Menschen - EDV – Grundkurs Zeit: 27.09 - 30.09.2004, 09.00 - 12.00 Uhr, 4 x oder 15.00 - 18.00 Uhr, 4 x . Gebühr: 75,20 €. (Bei großer Nachfrage werden Zusatzkurse angeboten!)

Computerkurs für ältere Menschen - AUFBAUKURS!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows
Zeit: 11.10. - 14.10.2004, 4 x 15.00 - 18.00 Uhr, Gebühr: 75,20 €. (Bei großer Nachfrage werden Zusatzkurse angeboten!). Anmeldung: Frau Klösger (EDV-Dozentin), Telefon: 021 66/62312-0

Begegnungsstätte im PARITÄTISCHEN Zentrum der Parität Team gGmbH im DPWV e.V., Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach-Rheydt. Tel.: 02166/9239-56. e-Mail: dorrothea.postel-plum@paritaet-nrw.org

Senioren Online Internetcafe mit Betreuung. Umgang mit den neuen Medien lernen Sie in kleinen Gruppen, mit individueller Betreuung und Anleitung - Eintauchen ins Netz und mitmachen, Infos sammeln, e-Mails schreiben u.v.m. Zeit: dienstags, 14.00 - 17.00 Uhr und donnerstags, 9.00 - 13.00 Uhr

Einführungskurse am PC ohne Vorkenntnisse. Sie lernen den ersten Umgang mit dem PC kennen in einer kleinen Gruppe von 6 - 8 Teilnehmern. Sie werden individuell betreut und angeleitet, um Ihrem Spaß und Ihrer Neugierde an den Nutzungsmöglichkeiten des PC persönlich zu entsprechen.

Aufbaukurs am PC - mit Vorkenntnissen. Sie lernen den Umgang mit dem PC, mit Word - Textverarbeitung kennen in einer kleinen Gruppe von 6 - 8 Teilnehmern. Sie werden nach Ihrem persönlichen Bedarf betreut und angeleitet um Ihre bisherigen Kenntnisse zu vertiefen und erweitern. Zeiten: bitte erfragen. Gebühr: bitte erfragen. Ansprechpartnerin: Frau Postel-Plum. Anmeldung: 02166/9239-53, bitte anmelden

Volkshochschule Mönchengladbach, Lüpertzender Str. 85, 41050 Mönchengladbach
Tel.: 02161/258302 oder 25 8300

Umgang mit dem PC für Senioren. Jedem Teilnehmer steht ein moderner & leistungsfähiger PC zur Verfügung. Ort: MG- Stadtmitte (Haus Berggarten). Zeit: mittwochs 12x, Beginn wird bekannt gegeben. 14.30 - 16.00 Uhr und freitags 8x, 14.30 - 17.00 Uhr. Gebühr: jeweils 59 €. Ansprechpartner: Herr Minth. Anmeldung: 02161/25 6404

Umgang mit dem PC für Senioren Aufbaukurs. Jedem Teilnehmer steht ein moderner & leistungsfähiger PC zur Verfügung. Ort: MG- Stadtmitte (Haus Berggarten). Zeit: mittwochs 12x, Beginn wird bekannt gegeben 14.30 - 16.00 Uhr, Gebühr: jeweils 59 €. Ansprechpartner: Herr Minth. Anmeldung: 02161/256404

PC-Plauder-Ecke für Senioren
Ort: MG-Stadtmitte (Haus Berggarten). Zeit: montags, 14.30 - 16.00 Uhr Gebühr: 4€ pro Nachmittag. Ansprechpartner: Herr Minth. Anmeldung: nicht erforderlich

Internet für Senioren. Jedem Teilnehmer steht ein moderner und leistungsfähiger PC zur Verfügung. Ort: MG- Stadtmitte (Haus Berggarten) Zeit: donnerstags 12x, 14.30 - 16.00 Uhr und freitags 12x, 14.30 - 16.00 Uhr. Gebühr: 59 €. Ansprechpartner: Herr Minth tel. Anmeldung: 0 21 61 / 25 64 04

Excel für Senioren
Jedem Teilnehmer steht ein moderner, leistungsfähiger PC zur Verfügung. Ort: MG - Stadtmitte (Haus Berggarten) Zeit: freitags 8x, 18.00 - 20.15 Uhr, Gebühr: 59 €. Ansprechpartner: Herr Minth. Anmeldung: 02161/256404

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Mönchengladbach e.V.
Brandenberger Str. 3 - 5
41065 Mönchengladbach
Tel.: 02161/8199-0

Internet Cafe, Internet für Senioren. Ort: Stadtmitte, AWO-Eck, Brandenberger Str. 3 - 5, 41065 MG. Zeit: montags, bitte erfragen. Ansprechpartner: Frau Metikos. Anmeldung: 02161/819940 oder 819925

Handykurse MG

Anna Ladener Haus (Familienbildungsstätte Rheydt), Odenkirchener Str. 3a, 41238 Mönchengladbach. Tel.: 02166 / 62312-0, Fax: 02166 / 62312-22, E-mail: info@FBS-Rheydt.de, www.FBS-Rheydt.de

Wie nutze ich mein Handy optimal? Informationen für Menschen, die bereits ein Handy besitzen oder eines kaufen wollen. Kleine Gruppen geben die Möglichkeit, zu üben.

Ort: FBS - Rheydt
Zeit: Donnerstag, 07.10.2004 19.30 - 21.45 Uhr, Freitag, 25.06.2004 19.30 - 21.45 Uhr. Gebühr: 9.00 € pro Termin. Referentin: Frau Kayaci, Unternehmerin. Anmeldung: 02166/62312-0

Volkshochschule Mönchengladbach, Lüpertzender Str. 85
41050 Mönchengladbach. Tel.: 0 21 61 / 25 83 02 oder 0 21 61 / 25 83 00

Praxisorientierte Bedienung des Mobiltelefons (Handy)
Ort: MG-Stadtmitte (Haus Berggarten). Zeit: donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr. 2 Termine (Beginn wird bekanntgegeben). Gebühr: 12 €. Ansprechpartner: Herr Minth. Anmeldung: Tel: 0 21 61 / 25 64 04

Arztrufzentrale mit neuer Nummer

Die Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein hat eine nordrheinweite Arztrufzentrale eingerichtet, über die Patienten außerhalb der Sprechstundenzeiten Informationen zum ärztlichen Notfalldienst erhalten.

Die Patienten erreichen die Arztrufzentrale bereits seit dem 1. Juli 2004 unter der Rufnummer 0180 50 44 100 (12 Cent pro Minute). Diese Nummer ersetzt die Nummer 1 92 92, mit der die Bürgerinnen und Bürger Mönchengladbachs bisher den kassenärztlichen Notdienst erreichen konnten. Die Arztrufzentrale ist nach Angaben der Kassenärztlichen Vereinigung so besetzt, dass jeder Anruf direkt angenommen wird. Jedoch kann es in Stoßzeiten dazu kommen, dass Patienten in der Warteschleife landen. Die maximale Wartezeit in der Warteschleife beträgt derzeit zwei Minuten. Wichtig ist, dass der Patient in der Warteschleife verbleibt und nicht immer wieder erneut die Arztrufzentrale anwählt, da er sich dann immer wieder „hinter“ in der Warteschleife anstellen muss.

Für einen schnellen Informationsfluss ist wichtig, dass die Patienten bzw. die Anrufer die persönlichen Daten der Patienten bereit halten. Dazu gehören Straßennamen und der jeweilige Ort, das Geburtsdatum bzw. das Alter des Patienten sowie die Krankenkasse und der Name des Hausarztes, sofern ein Hausbesuch vermittelt werden soll. Da eventuell ein Rückruf durch den Arzt erforderlich wird, muss auch die Telefonnummer unter der der Patient erreichbar ist, durch

die Arztrufzentrale erfasst werden.

Die Arztrufzentrale ist Montag, Dienstag und Donnerstag von 18.00 Uhr bis 8.00 Uhr (am folgenden Morgen), Mittwoch und Freitag 12.00 Uhr bis 8.00 Uhr (am folgenden Morgen) sowie samstags, sonntags und an Feiertagen von 8.00 Uhr bis 8.00 Uhr (am folgenden Morgen) geschaltet.

Quelle: PMG

Ein Jahr ‚pflege plus® InForm‘

Bereits seit einem Jahr gibt der Pflegedienst pflege plus® ein eigenes Patientenmagazin heraus. Anfangs als ‚pflege plus® magazin‘ für die Patienten des Pflegedienstes und Interessierte gedacht, wurde ab der dritten Ausgabe mit ‚pflege plus® InForm‘ nicht nur ein neuer Name kreiert, sondern auch ein neues Format und ein größerer Verteilerkreis realisiert. Die Macher des kleinen Magazins führen die Veränderungen während der Anfangsphase auf stete Verbesserungen zu Gunsten des Lesers zurück. Informationen rund um Gesundheit und Pflegebedürftigkeit, angepasst an den aktuellen Bedarf, gehören zum Konzept der Redaktion.

Kassen senken Beiträge

Einige Krankenkassen kündigten Beitragssenkungen an. AOK, DAK, BEK und der Bundesverband der Betriebskrankenkassen stellen Beitragssenkungen bereits zum aktuellen Jahresende in Aussicht. Grund sind die durch die Gesundheitsreform verursachten Einnahmeüberschüsse. Diese wollen die Kassen an ihre Versicherten weitergeben. Derzeit

beträgt der durchschnittliche Krankenkassensatz rund 14,1 Prozent. Im Gesundheitsreformgesetz wird angestrebt, in diesem Jahr noch 13,6 Prozent zu erreichen. Die Vertreter der Krankenkassen sehen positive Auswirkungen der Gesundheitsreform entsprechend bestätigt.

Bald keine 1-Cent- und 2-Cent-Münzen mehr?

Seit dem 01.09.2004 werden bei unseren niederländischen Nachbarn keine 1-Cent und 2-Cent-Münzen mehr hergestellt. Dort gibt es Kalkulationen, wonach das „Bearbeiten“ einer 1-Cent-Münze vom Kassieren über Rollen oder Eintüten bis zum Einzahlen bei der Bank den Kaufmann etwa 4 Cent kosten würden. Zukünftig werden auf der Basis freiwilliger Vereinbarungen mit dem Handel die sogenannten „Schwellenpreise“ (z. B. 1,99€), abgeschafft und die Preisauszeichnung so vorgenommen, dass die kleinste, benötigte Münze ein 5 Cent Stück ist. Man kann selbstverständlich weiterhin auch in den Niederlanden mit den kleinsten Münzen bezahlen, denn verboten sind sie natürlich nicht. In Deutschland war die Diskussion über die Abschaffung des Kleingelds kurz aufgeflackert, da der Deutsche Bankenverband dies vorschlug; diesbezügliche Anregungen stießen bereits im Vorfeld auf erbitterte Ablehnung des Hauptverbandes des deutschen Einzelhandels, obwohl die Münzen bei Banken und Handel erhebliche Kosten verursachen. Hierzulande ist also mit einer ähnlichen Vereinfachung in absehbarer Zeit nicht zu rechnen. Wobei diese keine Neuerung wäre, da sich viele

Ältere noch an ein solches Verfahren erinnern können. Übrigens: 54 Prozent der Bundesbürger sind gegen die Abschaffung der kleinen Münzen.

Schutz vor Diebstahl und Betrug an der Haustür

Wir raten zur Vorsicht, wenn Fremde läuten, denn Hilfsbereitschaft an der Wohnungstür zahlt sich nicht aus.

Immer wieder liest man von solchen Straftaten an der Eingangstür bzw. in der Wohnung/ im Haus. Opfer sind meist ältere Menschen.

Doch wie gehen die Täter und/ oder Täterinnen vor? Was soll man tun bei einem Verdacht? Hier ein paar Beispiele für



Tricks, um sich Einlass in eine Wohnung/ein Haus zu verschaffen, wie sie leider immer wieder vorkommen. Wer diese Methoden jedoch kennt, lässt sich ‚kein X für ein U‘ mehr vormachen.

- Kann ich ein Glas Wasser haben – ich bin schwanger. Mir ist schlecht. Ich habe Durst.
- Ich muss eine Tablette nehmen. Darf ich in die Küche kommen?
- Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie eine Schreibunterlage? (Hier ist das Licht so schlecht.)
- Darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- Ich muss schnell telefonieren

- Ich hatte einen Unfall. - Ich benötige einen Arzt. - Ich hatte eine Autopanne (usw.). Darf ich Ihr Telefon benutzen?
- Darf ich bei Ihnen Blumen (oder Geschenke) für Nachbarn abgeben, ich habe sie nicht angetroffen. - Darf ich den Blumen in Ihrem Bad Wasser geben? - Darf ich selbst das Geschenk in Ihrer Wohnung sicher verwahren?
- Ich habe/mein Kind hat ein dringendes Bedürfnis, Darf ich/mein Kind Ihre Toilette benutzen?
- Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich mein Baby bei Ihnen füttern?

Alle diese Tricks haben nur ein Ziel: Sie sollen die Tür öffnen und den/die Täter in Ihre Wohnung bitten.

Lassen Sie es nicht soweit kommen! In Ihren vier Wänden sind Sie mit dem oder der Fremden allein – und Sie können dabei Ihre Augen nicht überall haben.

Deshalb vergewissern Sie sich vor dem Öffnen der Tür, wer zu Ihnen will: Schauen sie durch den Türspion oder aus dem Fenster, benutzen Sie die Gegensprechanlage (falls vorhanden).

- Öffnen Sie niemandem, den Sie nicht kennen!
- Lassen Sie keinen Fremden in Ihre Wohnung! Im Zweifel verständigen Sie die Polizei unter der Notrufnummer 110.

**Wir wollen, dass Sie sicher leben!
Ihre Polizei**

Buchtipps

Wenn Eltern Kinder werden und doch die Eltern bleiben



Autoren: Edda Klessmann, Peter Wollschläger Kurzbeschreibung: Die Autorin kennt - als Ärztin und Psychotherapeutin in einer Familien- und Eheberatungsstelle sowie einer Alzheimer-Angehörigengruppe - die lähmenden Auswirkungen der Altersdemenz auf die Umgebung. Da hier ein großer Informationsbedarf besteht, möchte sie einige Eindrücke aus der intensiven Begleitung eines Alzheimerschicksals an andere Betroffene vermitteln. Anhand konkreter Aufzeichnungen einer rund zehnjährigen Verlaufsgeschichte stellt sie ‚typische‘ Konfliktkonstellationen dar. Sie macht aber auch deutlich, dass trotz nivellierender intellektueller Einbußen, individuelle Grundzüge der Persönlichkeit erhalten bleiben. In der chronologischen Falldarstellung werden die beziehungs-dynamischen Besonderheiten der drei Alz-

heimerstadien aufgezeichnet und kommentiert. Das Buch möchte zeigen, wie das ‚Alzheimer-Schicksal‘ besser ertragen und - innerhalb bestimmter Grenzen - erleichtert werden kann. Dieses Buch dokumentiert die intensive Begleitung eines Alzheimer-Schicksals. Es ist nicht nur menschlich bewegend, sondern zugleich, wie Alexa Franke in Psychologie heute geschrieben hat, „inhaltlich reich, informativ - von Form und Methode her gänzlich neu“.

Demenz und Alzheimer verstehen - mit Betroffenen leben



Autor: Huub Buijssen Kurzbeschreibung: Der Autor zeigt auf, dass im Grunde zwei „Demenzgesetze“ und einige wenige psychologische Kenntnisse genügen, um die vielen fremdlichen Verhaltensweisen der Demenzkranken verstehen zu können. Damit gibt er Familienangehörigen wichtige Hilfen, kundig und verständnisvoll mit dieser Krankheit

umzugehen. Spricht man mit Angehörigen von Demenzkranken über ihre Sorgen und Probleme, so kommt unweigerlich früher oder später die Frage der Schuld zur Sprache. „Mache ich alles richtig?“, „Tue ich genug?“, „Hätte ich nicht ...?“ Dieses Buch gibt lebensnahen und fachkundigen Rat für die vielen Herausforderungen, die Demenz oder Alzheimer in fast allen Lebensbereichen der Betroffenen schafft - und damit indirekt für ihre Angehörigen auch. Behandelt werden die Themen, die sich für alle, die mit den Kranken zu tun haben, als die größten herausgestellt haben: Kommunikation, Stimmungsprobleme (Aggression, Depression und Misstrauen) und Verhaltensprobleme (Anhänglichkeit, nächtliche Unruhe, Umherirren). Der Autor, dessen Vater selbst unter Demenz litt, berät seit Jahren Angehörige von Demenzkranken.

Pflegebereitschaftsdienst mit neuer Rufnummer

Der Pflegebereitschaftsdienst für Mönchengladbach ist nicht mehr unter der bekannten Rufnummer 1 92 92 des Bereitschaftsdienstes der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein erreichbar. Im Falle eines pflegerischen Notfalls erfährt man unter der Rufnummer 0180 - 5 05 55 60 (12ct./min.) welcher Pflegedienst Hilfe leistet.

SPEZIALISIERT AUF KINDERVERSORGUNG - ORTHESEN - KINDERROLLSTÜHLE - SITZSCHALEN	SANITÄTSHAUS <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">Siepe</h1> GmbH	Corneliusstraße 8 41751 Viersen Tel. 0 21 62 / 5 16 79 Fax 0 21 62 / 45 03 31 http://www.sanitaetshaus-siepe.de
--	--	---

Herbstdepression

Viel Licht und Bananen gegen die Winterdepression Stimmungstief in der kalten Jahreszeit

Düsseldorf. Die Sonne setzt sich immer seltener gegen den wolkenverhangenen Himmel durch. Schon am späten Nachmittag wird es dunkel, während der Regen gegen die Fensterscheiben prasselt. Keine Frage, die dunkle und kalte Jahreszeit naht und mit ihr für viele Menschen ein Stimmungstief. Sie leiden an einer Herbst- und Winterdepression. Morgens kommen diese Menschen kaum aus dem Bett. Tagsüber bessert sich ihre Laune auch nicht wesentlich. Die Motivation für Aktivitäten aller Art wird durch Trägheit und Schwerkut ersetzt. Die Apotheker in Nordrhein geben Tipps, wie man die trüben Gedanken vertreiben kann.

„Die saisonal abhängige Depression wird vor allen Dingen durch Lichtmangel ausgelöst“, erklärt Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker in Nordrhein. Dabei gerate der Hormonhaushalt durcheinander, denn in der Dunkelheit werde vermehrt das schläfrigg machende Hormon Melatonin gebildet, während ein Defizit des stimmungsaufhellenden Hormons Serotonin entstehe. Die Folge seien andauernde Müdigkeit, Konzentrationschwächen und das Gefühl von Antriebslosigkeit. Dieses Phänomen trete bei vielen



Foto: Kaspar Müller-Bringmann

Menschen vor allen Dingen in der kalten Jahreszeit auf, wenn die Tage kürzer werden und nicht mehr so häufig die Sonne scheint. „Doch dagegen kann man durchaus etwas machen,“ ist Martin Katzenbach überzeugt.

„Gerade im Herbst und Winter sollte man soviel Tageslicht wie möglich tanken. Dazu bieten sich zum Beispiel lange Spaziergänge an. Hauptsache ist viel Bewegung in der frischen Luft.“ Auch mit Hilfe der richtigen Ernährung könne die Stimmung in der kalten Jahreszeit beeinflusst werden. „Bananen enthalten zum Beispiel das wichtige Serotonin“, weiß der Pressesprecher der Apotheker in Nordrhein. Ein weiterer Stimmungsaufheller sei Zink, das in Fisch und Haferflocken enthalten ist. Außerdem empfehlen die

Apotheker, sich selber zu verwöhnen. „Gesundheitsstees, wechselwarme Fußbäder oder Kneippsche Güsse sind wohltuend für Körper und Geist.“

„Es gibt aber einen großen Unterschied zwischen zeitweiligen Stimmungsschwankungen und echten dauerhaften Depressionen“, sagt Katzenbach. Spätestens wenn Depressionen Wochen oder sogar Monate anhalten und sie so sehr ausgeprägt seien, dass man starke Probleme habe, den Alltag zu bewältigen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. „Eine echte Depression ist eine ernsthafte seelische Krankheit, die ein Arzt behandeln muss.“ Fakten zur Herbst- und Winterdepression:

Bundesweit leiden etwa 800.000 Menschen an einer Herbst- und Winterdepression

(Studie des Forschungsprojektes „Kompetenznetz Depression“).

Erst seit 1987 wird die saisonal abhängige Depression als eigenständige Depressionsform anerkannt.

Die Erkrankung tritt verstärkt in Ländern mit langen und dunklen Wintermonaten wie zum Beispiel in Skandinavien auf.

Fünf Prozent der Deutschen sind an einer behandlungsbedürftigen Depression erkrankt.

Frauen erkranken zwei- bis dreimal so oft an Depressionen wie Männer.

Quelle: Apothekerkammer Nordrhein

ROSEN - APOTHEKE

Marie-Lene Miksch
Dahlener Str. 117
41239 Mönchengladbach

90 Jahre im Dienste Ihrer Gesundheit

Telefon 0 21 66/ 3 14 55 Telefax 0 21 66/3 71 67

RING APOTHEKE

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

Kostenloser Bestellservice
08 00 - 423 00 00
durchgehend geöffnet!

Gesunde Ernährung in der kalten Jahreszeit

Gerade der Herbst bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, gesund und ausgewogen zu essen. Auch jetzt noch ist das Angebot an frischen Obst- und Gemüsesorten, die in keiner gesunden Ernährung fehlen sollten, groß. So kann man zu dieser Zeit folgende Obstsorten bevorzugt einkaufen:

Weintrauben, Birnen, Ananas und Apfel. Bei den Gemüsesorten sind dies jetzt vor allem Lauch, Mais, Paprika, Fenchel, Rote Bete, sämtliche Kohlsorten, Sellerie, Möhren oder Kürbis.

Wichtig und sinnvoll ist eine regelmäßige Nahrungszufuhr über drei am Tag verteilte Hauptmahlzeiten im Abstand von ca. vier bis sechs Stunden. Dabei kommt es besonders auf Ausgewogenheit und die richtige Zusammensetzung der sogenannten Makronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette an.

Hochwertige Kohlenhydrate sind vorwiegend enthalten in Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis und in allen Getreidesorten sowie in Obst und Gemüse. Eine Mahlzeit sollte zu 60 – 70% aus diesen wichtigen Kohlenhydratlieferanten bestehen. Sie sättigen gut und verfügen außerdem über die für die Verdauung wichtigen Faserstoffe, auch Ballaststoffe genannt.

Eiweiß enthalten z.B. alle Milchprodukte, aber auch Fleisch und Fisch, wobei man magere Sorten bevorzugen sollte.

Da mit steigendem Alter der Energieverbrauch sinkt, sollte man beim Fett besonders auf die Menge und insbesondere auch auf die versteckten Fette in den Lebensmitteln achten. Viele



Wurst- und Fleischsorten sowie Käse, aber vor allem Süßigkeiten und Kuchen enthalten versteckte Fette. Oft bereits mit viel Zucker kombiniert, bringen diese Speisen dem Organismus häufig mehr Last als Nutzen.

Wer zwischendurch Appetit auf Snacks oder Süßes hat, für den gilt: häufiger mal zu frischem Obst greifen. Jetzt im Herbst bietet die Natur eine Fülle davon. Auch für Menschen mit Diabetes ist diese Ernährungsform gut geeignet.

Der Einfluss ausreichender Flüssigkeitszufuhr auf das Wohlbefinden wird leider oft unterschätzt. Dabei ist die Aufnahme von täglich 2,5 – 3 l Flüssigkeit in Form von Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure), Kräuter- und Früchte-

tees sowie Fruchtsaftchorle, das Beste, was man für den Körper tun kann. Wer zu wenig trinkt, fühlt sich oft müde und schlapp, leidet unter Konzentrationsstörungen und das Allgemeinbefinden wird spürbar schlechter. Auch in der kalten Jahreszeit sollte man sich daher mehrmals täg-

lich ein erfrischendes Glas Wasser oder natürlich eine Tasse heißen Kräuter- oder Früchte-tee gönnen.

Gerdemarie Holtz,
Ernährungsberaterin,
Königstraße 43,
41236 Mönchengladbach-Rheydt

Guck mal die dicken Beine: Erkrankungen der Venen

von Bernhard Cremer

Erkrankungen der Venen sind eine der häufigsten Erkrankungen überhaupt und man kann mit Recht von einer Volkskrankheit sprechen, denn ca. 60% der deutschen Bevölkerung haben sogenannte Besenreiser, 20% leiden an Krampfadern und ca. 2% an offenen Beingschwüren, die das Endstadium dieser Erkrankung darstellen. Information tut daher Not!

Venen – und wie sie funktionieren

Zur besseren Vorstellung sei hier kurz der Blutkreislauf des Menschen beschrieben: Das Gefäßsystem des Menschen besteht aus Arterien und Venen. Die Arterien bringen - angetrieben durch das Herz - sauerstoffreiches Blut in alle Abschnitte des Körpers. Die Venen bringen das sauerstoffarme, verbrauchte Blut in die Lunge, wo es mit Sauerstoff angereichert wird. Von dort aus fließt das sauerstoffreiche Blut zum Herzen zurück, wo die Arterien den Weitertransport übernehmen: damit ist der sogenannte Blutkreislauf geschlossen.

Bei den Venen unterscheidet man das tiefe Venensystem (nicht sichtbar) von einem oberflächlichem Venensystem (sichtbar z.B. auf dem Handrücken oder den Beinen). Das oberflächliche Venensystem ist mit dem tiefen Venensystem über Quervenen verbunden. An manchen Stellen, so z.B. am Oberschenkel in Leistenhöhe, münden oberflächliche Venen direkt in das tiefe Venensystem; von hier aus wird das Blut hauptsächlich durch Muskelbewegung weiter in Richtung Herz transportiert. Da es besonders



schwer ist, das Blut aus den Beinen herzwärts zu transportieren, existieren Venenklappen, die einen Rückfluss des Blutes verhindern.

Veränderung der Venen: Besenreiser - Krampfadern - und wer betroffen ist

Eine Venenerweiterung der normalerweise nicht sichtbaren, kleinsten Hautvenen nennt man Besenreiser. Sind größere Venen erweitert, so bezeichnet man diese als Krampfadern. Betroffen sind fast immer die oberflächlichen Venen des Menschen.

Die Ursachen für solche Veränderungen sind

- Schwäche der Venen und/oder Venenklappen, die angeboren ist, werden also weiter vererbt
 - Frauen mit einer oder mehreren Schwangerschaften
 - überwiegend stehende Tätigkeiten
 - Übergewicht
 - Bewegungsmangel
- Frauen sind dabei ca. 3x häufiger betroffen als Männer.

Anzeichen für ein Venenleiden

Warnzeichen oder Symptome, die auf ein Krampfaderleiden hinweisen können, sind vor allem am Abend geschwollene Beine in der Knöchelregion, oft verbunden mit einem Schwere- oder Spannungsgefühl. Weiterhin können nächtliche Wadenkrämpfe auftreten. Die Haut des Unterschenkels

Praxis für Podologie		Eva Bähren	
Med. Fußpflege		-staatlich geprüfte Podologin-	
Dahlener Str. 101, 41239 Mönchengladbach			
Telefon: 02166 935366			
Privat und alle Kassen			

kann gespannt sein und sich verfärben, vor allem, wenn eine Schwellung vorliegt. Auch wenn Besenreiser im Beinbereich mehr werden, deutet dies auf ein Krampfaderleiden hin. In manchen Fällen kommt es zu einer Entzündung der erweiterten Venen, dies bezeichnet man als Thrombophlebitis und geht mit teilweise starken Schmerzen einher.



Wie kann man Krampfadern feststellen?

Bemerken Sie die obengenannten Symptome, sollten Sie diese mit Ihrem Hausarzt besprechen. Das gebräuchlichste Mittel zur Feststellung von Krampfadern ist eine spezielle Ultraschalluntersuchung der Venen durch einen dafür spezialisierten Arzt.

Was geschieht nach der Diagnose Krampfadern?

Sind die Beschwerden ausgeprägt und lassen sich durch Ultraschall Krampf-

adern nachweisen, sollten sogenannte Kompressionsstrümpfe, die (speziell angepasst) konsequent während des Tages getragen und erst zum Schlafengehen wieder ausgezogen werden.

Bei ausgeprägten Befunden hilft oft nur noch die Operation durch den Gefäßchirurgen, bei der die Krampfadern meistens unter Vollnarkose gezogen werden. Alternative Verfahren sind die sogenannte Schaumsklerosierung und die Laserbehandlung (wird von den gesetzlichen Krankenkassen bisher noch nicht bezahlt), wobei man jedes Vorgehen im Einzelfall abstimmen sollte.

Abschließend sei noch erwähnt, dass eine Heilung nicht möglich ist, das heißt, die Krampfadern können sich nach Jahren wieder neu bilden. Ob dies geschieht, ist im wesentlichen von Begleitumständen wie Bewegung und Körpergewicht abhängig, daher sollte in jedem Fall auf Gewichtsreduktion und regelmäßige körperliche Bewegung geachtet werden.

Wird ein Krampfaderleiden durch eine Thrombophlebitis kompliziert, sollte in jedem Fall eine Kompressionstherapie bzw. eine Operation nach Abklingen der Entzündung erfolgen.

Muss ich Besenreiser oder Krampfadern in jedem Fall operieren lassen?

Sicher nicht. Eine Operation ist nur bei ausgeprägtem Krampfaderbefall und damit einhergehenden Beschwerden angezeigt.

Je nach Ausprägung des Krampfaderleidens kann eine sogenannte Sklerosierungsbehandlung durchgeführt werden. Dabei wird ein Verödungsmittel in die Gefäße gespritzt, welches diese nach 4 – 6 Wochen verschwinden lässt.

Besenreiser braucht man eigentlich nicht zu behandeln, sie stellen jedoch oft ein kosmetisches Problem dar. Auch hier bietet sich die o.g. Sklerosierungstherapie an.

Was passiert, wenn man nichts tut?

Um direkt mit dem Schlimmsten anzufangen: Man weiß aus vielen Untersuchungen, dass bei unbehandeltem, fortschreitendem Krampfaderleiden über die Jahre 30% der Erkrankten ein Geschwür des betroffenen Beines entwickeln, das nur sehr schwer wieder abheilt und außerdem star-



ke Schmerzen bereitet. Ist dieser Zustand erst einmal eingetreten, verschlechtert sich die Lebensqualität des Betroffenen drastisch.

Ein Abwarten oder Aufschieben lohnt sich also nicht. Die gefürchtete Thrombose (Verschluss der tiefen Venen) kann sich in seltenen Fällen aus einer Thrombophlebitis (Verschluss der oberflächlichen Venen) entwickeln, wenn die Entzündung in der Nähe von Einmündungsstellen ins tiefe Venensystem liegt. Ein frühzeitiger Gang zum Arzt und die Einleitung einer Kompressionsbehandlung mit Kurzzugbinden verhindert aber ein Fortschreiten der Entzündung und damit auch letztlich die Ausbildung einer Thrombose.

Bernhard Cremer
Hausärztliche Praxis für Innere Medizin und Gefäßerkrankungen (Angiologie). Hugo-Preuss-Str. 16, 41236 Mönchengladbach, be.cremer@web.de

MARIEN APOTHEKE Marien Apotheke Willich - Neersen
 Inhaber Kurt Herrmann
 Malteserstr. 1
 47877 Willich-Neersen
<http://www.apotheke-marien.de>
Telefon: 02156/5207 Telefax: 02156/60715

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

zahlungsfreier Hausnotruf ab Pflegestufe I

deutschlandweit

Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

Interview mit Irene Mäurer, Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft Mönchengladbach e.V.

Ein Thema, über das man im Alltag nicht gern spricht – wenn, dann manchmal sogar mittels sarkastischer Witze, die nur eines bestätigen: die Angst, im Alter an der Alzheimer Demenz (AD) erkranken zu können. Etwa eine Million Menschen sind derzeit in Deutschland davon betroffen. Bis zu drei Millionen werden es im Jahr 2050 sein. Um so wichtiger ist daher Aufklärung und möglichst frühzeitige Behandlung. Es geht um den geistigen Verfall - (noch) nicht Betroffene wissen meist nicht mehr als das, haben Berührungsängste und scheuen oftmals die Auseinandersetzung mit diesem Thema.

Für Betroffene und ihre Angehörigen gibt es Hilfe bei der Alzheimer Gesellschaft Mönchengladbach e.V.. Irene Mäurer, Dipl. Sozialpädagogin und als Mitarbeiterin dort tätig, steht für pflege plus® Rede und Antwort zum Thema.

pp: Seit wann gibt es die Alzheimer Gesellschaft Mönchengladbach e.V.?

AGMG: Die Alzheimer Gesellschaft Mönchengladbach e.V. gibt es seit 2001. Wir befinden uns in den Räumlichkeiten der Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach und hatten das Glück, unsere Frau Scheid als Leitung zu gewinnen, die auch die Beratung innehat.

pp: Wer kommt zu Ihnen?

AGMG: Zu uns kommen Betroffene und Angehörige. Häufig liegen zwischen erstem Kontakt und weiterem Beratungsbedarf ein bis zwei Jahre, da sich dieser erst entwickelt.

pp: Welche Hilfen können Sie geben?

AGMG: Wir geben Einzelberatungen für Betroffene und ihre Angehörigen.

Jeweils monatlich gibt es außerdem von uns organisier-



te Angehörigengesprächskreise – wir unterscheiden uns dabei von reinen Selbsthilfegruppen, da entweder Frau Scheid oder ich selber die Gruppen begleiten. In Rheydt finden die Gesprächskreise nachmittags und in Mönchengladbach abends statt. Zeitlich ist der Bedarf recht unterschiedlich, da es für Angehörige häufig schwierig ist, sich auch nur mal für eine Stunde frei zu machen.

Die Einzelberatungen behalten oft, den Betroffenen in verständlichen Worten ihre Situation klar zu machen. Meine Erfahrungen aus zehn Jahren Beratungs-

tätigkeit ermöglichen mir sozusagen zwischen Fachausdrücken und allgemein Verständlichem zu vermitteln. Man muss als Berater in der Lage sein, Sachverhalte so zu erklären, dass jeder sie verstehen kann. Oft ist dies schon eine große Hilfe.

pp: Was umfasst Ihr Angebot außerdem?

AGMG: Wir haben zwei mal im Monat das Café Quirl für Angehörige und Erkrankte. Dies ist ein offenes Angebot. Dieses Café ist Anlaufstelle und dient gleichzeitig der Förderung sozialer Kontakte. Bei uns muss es beispielsweise nie-

mandem peinlich sein, wenn der Ehemann plötzlich aufspringt und seinem Bewegungsdrang nachgibt. In unserem Café gehört das dazu.

Wir veranstalten am Sonntag, 21. November 2004 um 15:00 Uhr in der Münster-Basilika einen Gottesdienst für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen und Freunde.

Wir haben außerdem Broschüren und einen Ratgeber veröffentlicht, die wir Interessierten gern zukommen lassen. Inhaltlich haben wir uns dabei am Bedarf aus den Gesprächskreisen orientiert. Und na-

türlich vermitteln wir auch weiterführende, professionelle Hilfsangebote wie Tagespflege oder Kurzzeitpflege. Auch der Einsatz eines ambulanten Pflegedienstes ist oft hilfreich und entlastend.

pp: Wie entsteht die Krankheit und wie äußert sie sich?

AGMG: Vergesslichkeiten können bei jung und alt auftreten. Aber eine beginnende Demenz kann man schon an einigen markanten Merkmalen feststellen. Man sollte darauf achten, ob jemand sich plötzlich zurückzieht. Dinge, die gestern stattgefunden haben, einfach nicht mehr weiß, wie z.B. den Besuch einer bestimmten Person. Man merkt schon, wenn sich ein Mensch in der näheren Umgebung derart ändert.

pp: Gibt es Hilfe?

AGMG: Es ist so, dass es bestimmte in ihrer Wirkung erforschte Medikamente gibt, die im Frühstadium der Alzheimererkrankung auch wirken. Sie können den Verlauf bzw. die Symptomatik der Krankheit positiv beeinflussen. An Heilung ist ja leider überhaupt nicht zu denken. Allgemein muss bemängelt werden, dass Ärzte nicht über die notwendige Fachkenntnis verfügen bzw. bezüglich medikamentöser Hilfen zu wenig informiert sind. Sie

sind in der Verordnung der notwendigen Medikamente viel zu zurückhaltend. Überhaupt beginnen die meisten medikamentösen Therapien zu einem verspäteten Zeitpunkt. Auf der anderen Seite muss man sehen, dass rein rechnerisch jeder Hausarzt in Deutschland 30 – 35 Demenzerkrankte betreut. Der Gang zum Neurologen wird oftmals abgelehnt. Kann man endlich einen Termin vereinbaren, sind dreimonatige Wartezeiten die Regel.

pp: Abschließend gefragt – woher hat die Krankheit ihren Namen.

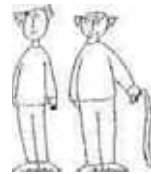
AGMG: Alois Alzheimer war der erste Neurologe, der am Beispiel einer bestimmten Patientin nach deren Tod, anhand einer Gehirnuntersuchung zum ersten Mal eine altersbedingte, hirnorganisch bedingte Erkrankung festgestellt hat. Leider sind wir auch heute – was eine Heilung bzw. die Ursachenforschung betrifft – noch nicht viel weiter. Die Krankheit ist ein Alptraum für den Betroffenen und seine Angehörigen – machen wir uns nichts vor. Darum bemühen wir uns immer wieder, zu vermitteln: Schaut nicht auf das, was nicht mehr geht – schaut auf das, was noch möglich ist. Man sollte nicht darüber sprechen, was mittags war, sondern über das, was vor 30 Jahren war. Die

Art des Umgangs mit dem Kranken ist wichtig. Man kann noch eine Menge machen. Wir helfen dabei, beispielsweise mit den 10 Geboten im Umgang und im Gespräch mit dem Alzheimerkranken.

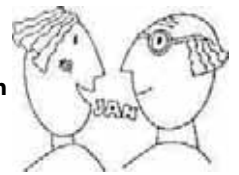
pp: Im Namen von pflege plus® bedanke ich mich für dieses informative Interview und wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihrer wichtigen Arbeit.

www.alzheimer-mg.de

Die „Zehn Gebote“ im Umgang und im Gespräch mit dem Alzheimerkranken



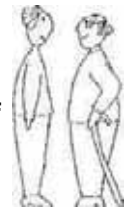
1. Gehe nahe an den Kranken heran



2. Spreche ihn mit seinem Namen an



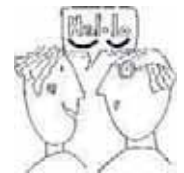
3. Berühre seinen Körper



4. Stelle dich vor ihn und auf gleicher Höhe



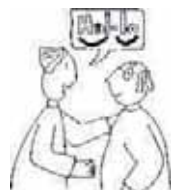
5. Stelle Blickkontakt her



6. Spreche langsam und deutlich



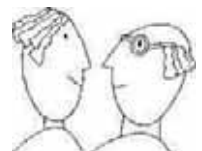
7. Gebrauche konkrete Worte und Sätze



8. Ergänze Deine Worte durch Gesten und Berührung



9. Gebe nur eine Mitteilung auf einmal



10. Benutze bestätigende Aussagen und Haltungen

VERWALTUNG D. SENIORENRESIDENZ HAUS LINDE
HAUS- U. GRUNDBESITZVERWALTUNG
OBJEKTMANAGEMENT
VERMIETUNG · VERKAUF

ULRICH EVERTZ
Dipl.-Kfm.

ULRICH EVERTZ
IMMOBILIENSERVICE

Gartenstraße 111

Telefon: 0 21 66 / 24 84 03
Telefax: 0 21 66 / 24 84 33
E-mail info@immoevertz.de
Internet www.immoevertz.de

MITGLIED IM BUNDESFACHVERBAND WOHNUNGS- U. IMMOBILIENVERWALTER

Minicar - Behindertentransporte
WASSEN

Tel.: (0 21 61) 67 00 40

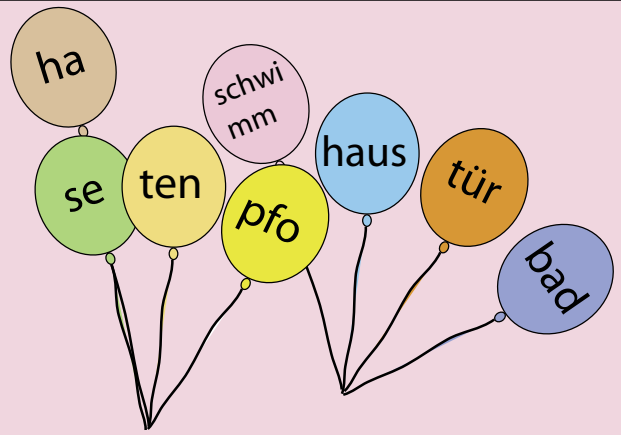
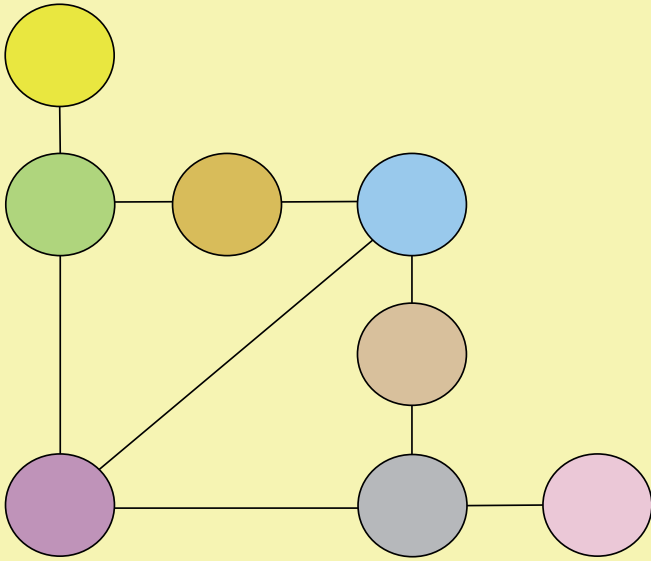
Personenbeförderung im Nah- und Fernverkehr
Krankenfahrten aller Kassen
Reha-, Dialyse- und Kurfahrten

Flughafentransfer
Kurierdienste
Rollstuhlfahrdienst

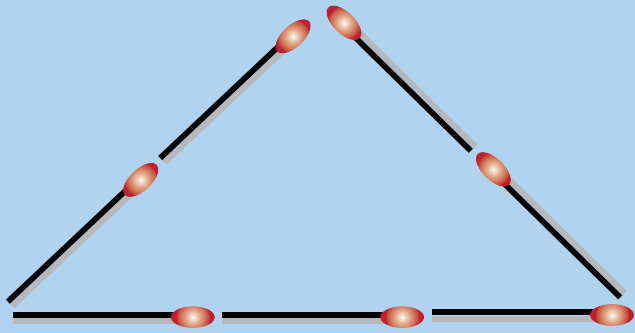
Original und Fälschung. Finden Sie im unteren Bild alle 16 Fehler?



Die Zahlen von 1 bis 8 müssen so angeordnet werden, dass die Summe auf jeder Senkrechten, Waagerechten oder Diagonalen jeweils 15 ergibt.

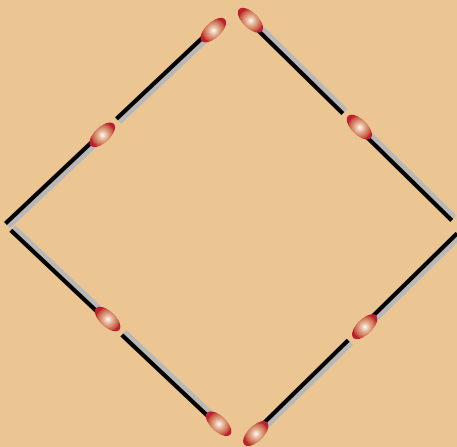


Setze die Silben richtig zusammen und es ergeben sich 4 Wörter:

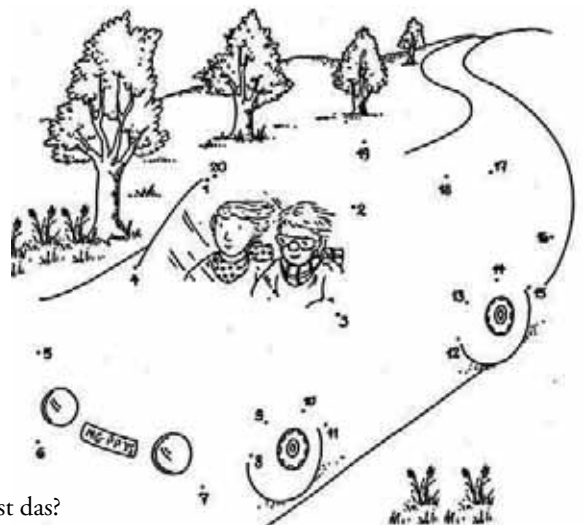


Wie viele Streichhölzer musst du umsetzen, damit aus diesem einen Dreieck 3 Dreiecke werden?

15	27	39	51		Ergänze die Zahlenreihe.
8	4	12	8		
100	122	142	160		
2	4	8	16		
4	9	14	19		



Lege die Streichhölzer so um, dass aus der rautenförmigen Figur ein Kreuz wird



Was ist das?

Grippeschutzimpfung

von Heinz Thoenes

Die echte „Virusgrippe“ hat nichts mit den grip-palen Erkältungsin-fekten der Luftwege zu tun. Sie ist



eine schwere Allgemeinkrankheit, verursacht durch das Influenza- A oder -B-Virus, die im Winter, bevorzugt von Januar bis März auftritt. Hauptsymptome sind 2 – 5 (bei Kindern bis 7) Tage plötzliches Fieber, Schüttelfrost, starkes Krankheitsgefühl, Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen, trockener Husten, seltener Magen-Darm-Symptome. Gefürchtet sind schwere Komplikationen, z.B. Mittelohr – und Lungenentzündung, auch Herzmuskel- und Hirnentzündung, die oft eine Krankenhausbehandlung erforderlich machen.

Für 5000 - 8000 Todesfälle im Jahr in Deutschland ist das Influenza Virus verantwortlich. Das größte Krankheitsrisiko haben ältere Menschen über 60 Jahre und Säuglinge und Kleinkinder bis 5 Jahre sowie Menschen mit Grundkrankheiten wie z.B. Asthma bronchiale, Herzkrankheiten, bei Kindern auch Herzfehler, Diabetes, Immunschwäche.

Die Therapie ist in der Regel rein symptomatisch, Komplikationen erfordern oft Antibiotika. Neue virushemmende Medikamente sind auch für Kinder ab dem ersten Geburtstag zugelassen. Sie können die Symptome deutlich lindern und verkürzen, die Behandlung ist aber nur bei Beginn in den ersten 48 Stunden wirksam.

Eine bewährte Vorbeugung ge-

gen die Influenza – Grippe ist die Schutzimpfung. Weil die Viren ständig ihre Antigene verändern, ist in jedem Jahr ein neu zusammengesetzter Impfstoff und die Wiederholung der Impfung im Herbst (September bis November) erforderlich. Die Schutzwirkung ist nach 14 Tagen gegeben, die Schutzdauer beträgt ungefähr 6 Monate. Wenn Kinder von 1 – 11 Jahren erstmals geimpft werden, sind zwei Dosen im Abstand von etwa 4 – 6 Wochen nötig, ansonsten reicht eine Impfung aus. Sie ist sehr gut verträglich, selten treten leichte grippale Symptome und Fieber sowie Lokalreaktionen an der Impfstelle auf.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) nennt folgende Indikationen für die Influenza Virusimpfung („öffentlich empfohlen“):

- Alle Personen über 60 Jahre („Standardimpfung“)
 - Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung wegen eines Grundleidens (s.o.), auch
 - Bewohner von Alten – und Pflegeheimen sowie
 - medizinisches Personal und Pflegepersonal außerdem
 - Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr („Indikationsimpfung“).
- Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Selbstverständlich können Eltern ihre Kinder und Erwachsene sich selbst, auch außerhalb der o.a. Indikationen, gegen Influenza impfen lassen und sich oder ihrem Kind eine schwer verlaufende Krankheit ersparen. Der Staat haftet jedoch nicht bei dieser nicht öffentlich empfohlenen Impfindikation, sollte ein sogenannter Impfschaden auftreten. Die Wahrscheinlichkeit eines solchen Impfschadens ist extrem gering, die Nutzen – Risikoabwägung fällt eindeutig zu-

gunsten der Impfung aus. Die Kosten müssen selbst getragen werden. Für weitere Informationen steht der Kinder- und Jugendarzt oder der Hausarzt zur Verfügung.

Heinz Thoenes, Kinder- und Jugendarzt, Allergologie, Poststraße 18, 41372 Niederkrüchten, Telefon: 0 21 63 – 84 57/Fax: 84 58, heinz.thoenes@t-online.de

Aktivierend und gleichzeitig körperlastend pflegen

von Hans Wagenaar

Viele Patienten werden von Angehörigen gepflegt. Man ist daran gewöhnt, dem Patienten zu helfen.

Die Pflege wird jedoch besonders schwer, wenn der Patient nicht mehr allein essen, trinken und zur Toilette gehen kann oder aber keine Kontrolle über seine Körperfunktionen mehr hat. Er kann sich allein nicht mehr an- und auskleiden, zu Bett gehen, aus dem Bett aufstehen oder sich waschen. Jeder Mensch sollte dies jedoch so lange wie möglich - sei es nur in geringem Umfang - selber tun.

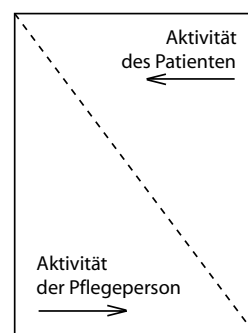
In der Pflege sollte das, was der Patient noch kann, verbessert oder erhalten werden. Dies ist nicht nur positiv für den Patienten, sondern entlastet auch die Arbeit der Pflegeperson. Es schont den Rücken, wenn der Patient mitmachen kann.

Je aktiver der Patient wird, desto weniger muss der Ange-

hörige heben und sich körperlich überanstrengen.

Besonders bei folgenden Arbeitsschritten sollte man den Rücken schonen: aufsetzen im Bett, auf die Bettkante setzen, aus dem Bett aussteigen, ins Bett legen oder aus dem Stuhl aufstehen.

Es gibt zahlreiche Hilfsmittel, die dabei helfen können: beispielsweise der Bettgalgen mit Triangel. Je aktiver der Patient wird, desto weniger muss der Pflegenden heben oder Kraft einsetzen.



Gute Pflege leistet keine unnötige Hilfe. Denn davon hat kein Patient etwas. Ein Zuviel an Hilfeleistung bedeutet nicht gleichzeitig, dem Patienten etwas Gutes zu tun und ist auch aus pflegerischer und medizinischer Sicht ineffektiv. Noch dazu treten vielleicht noch Rückenbeschwerden auf. Mit den richtigen Tipps und Tricks kann man kranke, alte oder behinderte Menschen anregen, ihre noch vorhandenen Fähigkeiten zu aktivieren. Dazu sollte man den Patienten entsprechend fordern und motivieren. Die Aktivität des Patienten abnehmen zu lassen, hilft ihm und der Pflegeperson weder körperlich noch geistig.

Wir sind da für eine krankengymnastische, ergotherapeutische oder logopädische Betreuung:

Wenn Sie Fragen zu einer Behandlung haben oder Informationen dazu möchten, sprechen Sie uns einfach an.

Wir helfen Ihnen, Ihren Betreuern oder Ihren Angehörigen gerne weiter.

Praxis für Krankengymnastik, Ergotherapie und Logopädie

Hans Wagenaar

Hauptstraße 170, 41236 Mönchengladbach
Tel. 02166 / 477 66; Fax 02166 / 61 31 77

Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

Was tun, sollte man später tatsächlich von Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder gar Demenz betroffen sein und vielleicht sogar über die eigenen Belange nicht mehr selber entscheiden können.

Dinge, über die man nicht gern nachdenkt und die einen doch auch erst im hohen Alter betreffen, so die landläufige Meinung. Das dem nicht so ist, belegt die Statistik: derzeit sind etwa 1,4 Millionen Menschen in Deutschland an Demenz erkrankt. Vorsichtigen Schätzungen nach liegt diese Zahl im Jahr 2050 bei 3 Millionen. 200.000 Menschen erleiden jährlich einen Schlaganfall. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter, doch sind häufig auch junge Menschen und Kinder betroffen. Dies gilt ebenso für die Unfallstatistik und zahlreiche weitere Krankheiten. Vor Schicksalsschlägen ist niemand gefeit – tritt das Schlimmste jedoch ein, ist es meist zu spät, nach eigenem Gutdünken weitere Maßnahmen zu bestimmen. Es gibt jedoch Möglichkeiten, beizeiten mittels einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht und/oder einer Betreuungsverfügung sicherzustellen, dass – nicht nur auf den Krankheitsfall bezogen – im Sinne des Betroffenen gehandelt wird.

Patientenverfügung

Die Möglichkeiten, das Leben mit Hilfe intensivmedizinischer Behandlungsmethoden auch dann noch zu verlängern, wenn keine begründete Aussicht auf Heilung besteht, stellt Menschen vor die ernste Frage: Wie sorgt man vor für den Fall, dass eigene Wünsche und Vorstellungen auch dann respektiert werden, wenn man sich selbst dazu nicht mehr direkt äußern kann? Durch die Hinterlegung einer Patientenverfügung (fälschlich auch manchmal Patiententesta-

ment genannt), beugt man vor für den Fall, nicht mehr selber über die eigene Person bestimmen zu können. Selbstverständlich kann das Patienten Testament nur Anweisungen und ethische Grundsätze enthalten, die im Rahmen gesetzlicher Bestimmungen möglich sind. Für die Patientenverfügungen gibt es keine vorgeschriebene Form. Sie sollte aber möglichst klar formuliert sein, das Datum der Abfassung und die Unterschrift des Verfassers tragen. Wenn sie von zwei Zeugen unterschrieben ist, kann dies bestärken, dass jemand bei der Abfassung die Bedeutung und Tragweite seiner Entscheidung erkennen konnte. Des weiteren ist es völlig ausreichend, das Dokument einmal im Jahr unter Angabe des Datums erneut zu unterschreiben, um dauerhafte Gültigkeit zu erreichen. Außerdem ist es sinnvoll, einen Hinweis auf das Patienten Testament bei sich zu haben, etwa in der Brieftasche.

Verlust der Geschäftsfähigkeit - Vorsorgevollmacht

Über das eigene Wohl, die eigene Person nicht mehr bestimmen zu können, ist für die meisten Menschen eine schreckliche Vorstellung, die sie verdrängen. Der Verlust der Geschäftsfähigkeit betrifft vorwiegend ältere Menschen, jedoch nicht ausschließlich. Worte wie Entmündigung oder Vormund fallen häufig in diesem Zusammenhang und tatsächlich trafen diese Begriffe auch bis Ende 1991 noch zu. Mit Inkrafttreten des zeitgemäßerem Betreuungsgesetzes (BtG) wurde der § 6 BGB, welcher sich auf das Thema Entmündigung bezog, zum

01.01.1992 aufgehoben.

Seither gilt: Wer sicherstellen möchte, dass nicht gerichtlich bestimmte Betreuungspersonen, evtl. sogar Fremde, sich später um die persönlichen und finanziellen Belange kümmern, der sollte beizeiten eine Vorsorgevollmacht hinterlegen. Dies ist relativ unkompliziert zu bewerkstelligen und kann auch komplett handschriftlich erfolgen. Es gibt keine Formvorschriften. Vorgeschrieben ist lediglich die Schriftform. Zu empfehlen ist die Beglaubigung der Unterschrift oder die Bestätigung der Eigenhändigkeit der Vorsorgevollmacht durch ein oder zwei Zeuginnen oder Zeugen. Die Vollmacht muss die Personalien des Betroffenen sowie die Personalien der von ihm bestimmten Betreuungsperson enthalten. Diese muss vorher informiert werden und ihr Einverständnis erklären. Es muss aus dem Dokument hervorgehen, dass die Betreuungsperson sämtliche Vollmachten erhält. In der Vorsorgevollmacht sollte gegebenenfalls vermerkt sein, dass eine Patientenverfügung existiert. In Fällen, in denen über Grundvermögen verfügt werden soll, wie Veräußerung und Belastung, ist jedoch die notarielle Beurkundung zwingend vorgeschrieben.

Betreuungsverfügung

Mittels einer solchen Verfügung wird eine Person vorgeschlagen, die das Amtsgericht / Vormundschaftsgericht als Betreuerin oder Betreuer ernennen soll, wenn die Notwendigkeit eingetreten ist und keine entsprechende Vollmacht vorliegt. Das Gericht hat den Wünschen des Betroffenen

hinsichtlich der Person des Betreuers zu entsprechen. Selbst wenn keine Person vorgeschlagen ist, würde das Gericht zunächst im persönlichen Umfeld nach geeigneten Personen Umschau halten (Verwandte, Freunde) und klären, ob eine ehrenamtliche Betreuung ausreichend ist oder ein Berufsbetreuer bestellt werden muss. Eine Betreuungsverfügung bezieht sich ausschließlich auf die Angabe der gewünschten bzw. vereinbarten Betreuungsperson bei Verlust der eigenen Geschäftsfähigkeit und regelt nicht die finanziellen oder vermögenswirksamen Entscheidungen. Diese werden bei Anerkennung und Annahme des Betreuungsauftrages später von der Betreuungsperson übernommen. Im Krankheitsfall ist die Patientenverfügung (s.o.) für die Betreuungsperson hilfreich. Der Betreuer muss jedoch eine vormundschaftliche Genehmigung einholen, wenn er im Interesse des einwilligungsunfähigen Patienten die Zustimmung zu einer lebensverlängernden Maßnahme oder seiner Meinung nach überflüssigen Behandlung verweigern will.

Abschließend lässt sich feststellen, dass sich bei diesem, für viele Menschen unangenehmen Thema, mit relativ wenig Aufwand und Voraussicht spätere Probleme und eventueller Ärger vermeiden lassen. Man sollte sich vorab jedoch genügend Zeit nehmen und sich mit den einzelnen Anforderungen in Ruhe auseinandersetzen. Vordrucke zum Thema erhält man bei pflege plus® (Kontakt s. Impressum).

Herbstlich bunte Kürbisküche

Kürbisse – jetzt sieht man sie überall vor den Häusern. Ob als herbstlicher Schmuck im Miniformat oder auch Kausgehöhlt und beleuchtet als gruseliger Halloweenbrauch. Doch Kürbis ist auch ein gesundes Gemüse, das gerade als Herbstfrucht ein wichtiger Vitaminlieferant sein kann und für den es erstaunlich viele Zubereitungsweisen gibt. In unserer bunten Kürbisküche findet sich sicher für jeden Geschmack ein Rezept.

Tipp: die ‚Überreste‘ der Halloweenkürbisse sind gut geeignet, das eine oder andere Rezept einmal auszuprobieren.

Kürbis-Hühnchen aus dem Ofen

Zutaten für vier Personen:
 1 Poularde in 10 Stücke geteilt
 300 g fein gewürfelter Speck
 5 mittelgroße Zwiebeln
 ca. 800 g Kürbisfleisch, in Würfeln
 1 EL Paprikapulver, edelsüß
 2 Knoblauchzehen
 ¼ l Weißwein
 ¼ l Brühe
 1 Bund Thymian (o. getrockneter Thymian)
 250 g kernlose Backpflaumen
 etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:
 Speck in einer feuerfesten Form anbraten und wieder herausnehmen. Die Hühnerenteile in der Form braun anbraten und ebenfalls herausnehmen. Das Kürbisfleisch und die gehackten Zwiebeln 3 Min. andünsten und fein gehackten Knoblauch und Paprika hinzugeben. Dann salzen und pfeffern und mit Wein und Brühe auffüllen. Thymianblättchen zugeben und Backpflaumen untermischen. Hühnchenteile auf die Gemüsemischung legen und ca. 45 Min. bei 200 Grad im Ofen garen. Vor dem Servieren die gebratenen Speckwürfel untermischen.

Kürbisgulasch

Zutaten für 4 Personen:
 650g Schweinsschulter
 1 großer Zwiebel
 1 EL Paprikapulver edelsüß
 2 EL Essig
 50g Schmalz



2 Tomaten
 1 EL Tomatenmark
 Kümmel, Salz, Pfeffer
 ¼ l Sauerrahm
 40g Mehl
 1 kg Riesenkürbis
 ½ l Fleisch- oder Gemüsebrühe

Zubereitung:
 In einem größeren Topf die fein gehackte Zwiebel dünsten, das klein geschnittene Fleisch dazugeben und anbraten, so dass es leicht Farbe annimmt. Die Hälfte des Paprikapulvers und die Hälfte des Essigs hinzufügen. Anschließend die klein gewürfelten Tomaten, Tomatenmark und Gewürze hinzugeben. Mit 5 EL Brühe aufgießen und etwa 25 Minuten dünsten. Evtl. noch Flüssigkeit nachgießen. Nun den Kürbis schälen, die Kerne herauslösen und den Kürbis raspeln. Kürbis zum Fleisch geben, mit dem Paprikapulver und dem restlichen Essig würzen, mit Brühe

und Suppenwürze aufgießen und alles zusammen dünsten, bis das Fleisch zart ist. Zum Schluss den Sauerrahm mit etwas Mehl verrühren zum Kürbisgulasch geben und gut verkochen lassen. Wenn nötig nachwürzen, das Gulasch soll pikant säuerlich, aber nicht zu sauer schmecken.

Reichen Sie dazu Salzkartoffeln oder Kartoffelknödel.

Kürbisgemüse in Dillsahne

Zutaten für 4 Personen:
 750 bis 1000 g Kürbisfleisch
 Zitronensaft
 2 EL Öl
 1 Messerspitze Zwiebelsalz
 1 Prise Oregano
 ¼ l Gemüsebrühe
 1 Bd. Dill
 ¼ l saure Sahne
 frisch gemahlener Pfeffer
 evtl. etwas Zucker
 Zubereitung:
 Kürbis schälen, entkernen und

in Würfel geschnitten mit Zitronensaft beträufeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Kürbis kurz anschmoren, mit Salz, Oregano und nach Geschmack mit einer Prise Zucker würzen, dann die Brühe angießen. Das Gemüse auf kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren Dill und Sahne unterziehen und mit Pfeffer abschmecken. Dieses Gemüse ist eine sehr delikate Beilage zu Reis oder Nudeln.

Kürbisauflauf mit Tomaten

Zutaten:
 1 kg Kürbisfleisch entkernt
 750 g Tomaten
 3 Knoblauchzehen
 2 EL gehackte Petersilie
 4 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer a.d. Mühle
 40 g Semmelbrösel
 30 g Butter
 Zubereitung:
 Das Kürbisfleisch in ca. 7 cm

lange Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Tomaten überbrühen, häuten, in Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und den Kürbis unter Wenden einige Minuten braten, bis er glasig ist, dann in eine flache Auflaufform geben. Das restliche Öl in die Pfanne geben und den fein gehackten Knoblauch darin kurz andünsten. Die Tomaten und die Hälfte der Petersilie unter Rühren anschmoren, dann über die Kürbissstücke verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Petersilie mit den Semmelbröseln vermischen und über den Auflauf streuen. Mit Butterflöckchen besetzen und im vorgeheizten Backofen (200°) ca. 25 Minuten backen.

Herzhafter Kürbiskuchen

Für eine Springform (26 cm)
Teigzutaten:
10 g Hefe
ca. 60 ml süße Sahne
ca. 65 ml lauwarmes Wasser
200 g Dinkelmehl, fein gemahlen
1/2 TL Salz
1/2 TL Honig
50 g Butter oder Margarine
Belagzutaten:
1 kleiner Kürbis
ca. 150 ml Gemüsebrühe
Currypulver
3 Tomaten
Gusszutaten:
150 g Crème fraîche
100 ml süße Sahne
2 Eier
Gemüsebrühekonzentrat
Kräutersalz, frischer Pfeffer
100 g geriebener Emmentaler
Zubereitung:
Hefe in Sahne und Wasser auflösen, einige Minuten quellen lassen. Hefeansatz und Mehl in eine Schüssel geben. Salz, Honig und Butter oder Margarine dazugeben. Teig mindestens 5 Minuten kneten, abdecken und an einem warmen Ort etwa 30

Minuten ruhen lassen.

Kürbis schälen, achteln, die Kerne entfernen und die Achtel in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Curry hineingeben und die Kürbisscheiben nur kurz (ca. 5 Minuten) darin andünsten, da sie leicht zerfallen. Kürbisgemüse auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Tomaten von den Stielansätzen befreien, kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Teig nochmals durchkneten, ausrollen und in eine gefettete Backform legen. Dabei einen kleinen Rand hochziehen. Kürbis- und Tomatenscheiben abwechselnd auf den Teigboden schichten.

Crème fraîche, Sahne und Eier schaumig aufschlagen und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Masse über das Gemüse gießen. Kuchen mit Käse bestreuen und bei 200 Grad etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Kürbissalat

Zutaten:
1 Kürbis (ca. 1 kg)
2 saure Äpfel
1 harte Birne
1 Bund Schnittlauch
Marinade:
3 EL Joghurt
1/2 TL Senf
Saft einer Zitrone
2 EL Öl
Salz / weißer Pfeffer
Selleriesalz / Zucker
gemahlener Ingwer
Zubereitung:
Kürbis unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Schälen und entkernen. Fruchtfleisch auf einer Gemüseraspel raspeln und in einer Schüssel geben. Äpfel und Birne schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls raspeln. Zum Kürbis geben. Schnittlauch un-



ter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen, fein schneiden und zum Salat geben. Für die Marinade Joghurt, Senf, Zitronensaft und Öl in einer kl. Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Sellarisalz, Zucker und Ingwer pikant würzen. Über den Salat gießen und gut mischen. Zugedeckt im Kühlschrank 15 Minuten durchziehen lassen.

Kürbismarmelade mit Apfel und Vanille

Zutaten:
500 g Kürbisfleisch

500 g Äpfel
1 Vanilleschote
500 g Gelierzucker 2:1
Pflirsichlikör
Saft einer Zitrone
Zubereitung:
Kürbis und Äpfel grob raspeln und mit dem Zitronensaft mischen, das Mark der Vanilleschote auskratzen und mit dem Gelierzucker in den Topf geben, nach Geschmack 1 - 2 EL Pflirsichlikör dazugeben. Alles zusammen aufkochen, 3 Min. sprudelnd kochen lassen und in heiß ausgespülte, verschließbare Gläser füllen. Fest verschließen und abkühlen lassen. Entsprechend dekoriert, bereitet diese selbstgemachte Marmelade als Mitbringsel große Freude.

Hör- und Sehdienst



2 mal
Kompetenz
und Service.

Alles aus einer Hand

Mit **pleines fashion optik** und **pleines akustik&mehr** stehen Ihnen zwei kompetente Partner zur Seite. Bei uns gibt es den Seh- und Hörtest jederzeit kostenlos und unverbindlich. Außerdem beraten wir Sie gerne umfassend über Brillen und vergrößernde Sehhilfen sowie über die Möglichkeiten moderner Hörgeräte.

Das gab es noch nie: Wenn Sie nicht zu uns kommen können - dann kommen wir zu Ihnen! Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren.

Herr Marcel Derouaux freut sich auf Ihren Anruf.
Service Telefon: **0 21 61/2 47 98 88**
Friedrichstr. 8, 41061 Mönchengladbach

pleines
akustik&mehr

Zentrum für
Hörsysteme und vergrößernde Sehhilfen

Hier stimmt die **Optik.**

pleines
fashion optik®

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
0228/ 2 87 32 11**

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 92 60 20**

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

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

**Pflegebereitschaft
Mönchengladbach
0 18 05 / 05 55 60**

NEU



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

Dammstr. 3
41849 Wassenberg
Telefon: 02432 / 2884

Anzeige

**Krankengymnastische
Hausbesuche
02161 - 20 59 56**