

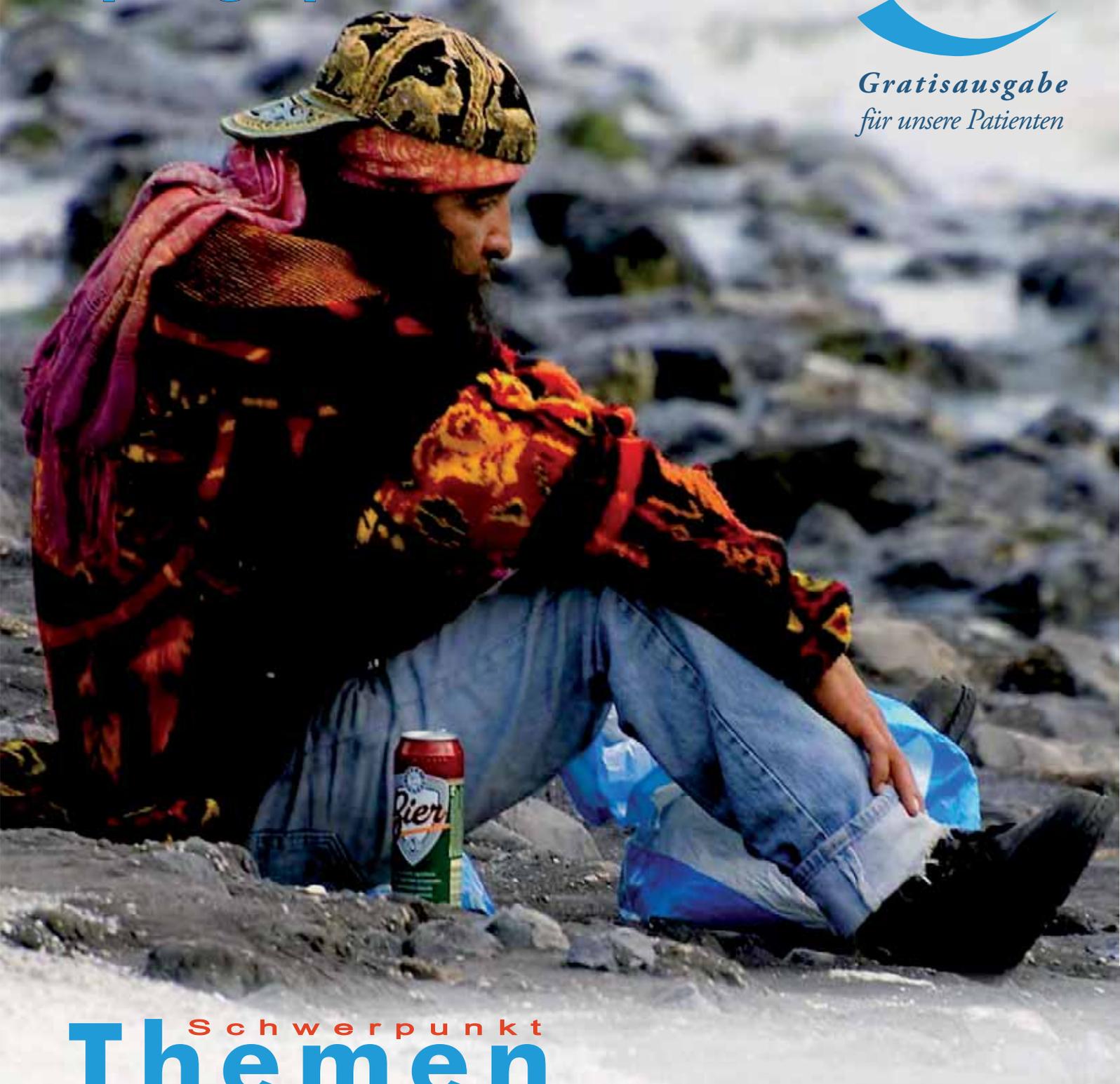
Unser Magazin für Patienten, Angehörige und Interessierte

Ausgabe 03/07
September - November 2007

pflege plus[®] InForm



*Gratisausgabe
für unsere Patienten*



Schwerpunkt Themen

Bericht

Aufsuchende Hilfen in MG

Medizin

Humane Papilloma Viren (HPV) und deren Impfung
Impfungen im Kindes- und Jugendalter

Gesundheit

Saisonale Naturheilmittel - Johanniskraut

Information

Wenn man Mut braucht, G-g-guten T-t-tag zu sagen

Das passende Hilfsmittel...

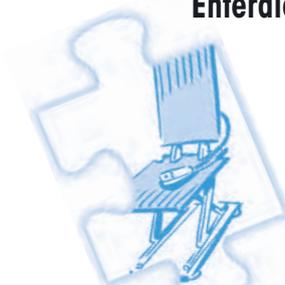
... ist der wichtige Baustein für mehr Lebensqualität. Mit Beratung und Betreuung begleiten wir Sie durch die Vielfalt der Möglichkeiten. Ihre individuelle Versorgung ermitteln wir per vorhergehendem Besuch, entweder bei Ihnen zu Hause oder im Krankenhaus. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir Ihnen gerne behilflich.



**Pflegebetten,
Anti-Dekubitus-Matratzen,
Wundmanagement,
Enterale Ernährung**



**Kompressions-
strümpfe, Bandagen
und Orthopädie-
technik, Inkontinenz-
und Stomaversorgung,
Brustprothetik**



**Hilfen für
Bad und Toilette,
Kinder- und Schwerstbe-
hindertenversorgung**



**Rollstühle, Rollatoren,
Scooter und
Gehhilfen aller Art**



Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns (auch im Internet):



reha team West
Wir bringen Hilfen

Sandradstr. 16 · 41061 Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 58 93 0

www.reha-team-west.de



Brunnenstr. 101-103 · 41069 Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 14 36 0

Das starke Team der Spezialisten

Inhalt

| |
|---|
| Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980 |
| Redaktion: pflege plus® GmbH Dahlener Str. 119 - 125 41239 Mönchengladbach & TEXTDOC Schulstr. 54 41372 Niederkrüchten Telefon: 02163 - 576733 Fax: 02163 - 579319 Mail: redaktion@text-doc.com |
| Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg |
| Layout, Grafik, Druck: pflege plus® Mönchengladbach Telefon: 0163 / 7353437 |
| Erscheinungsweise: 4 x jährlich |
| Herstellung: Minolta CF 5001 |
| Auflage: 4000 |
| Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, K`broich |
| Die Redaktion übernimmt für unverlangt eingesendete Bilder und Manuskripte keine Gewähr. Die Redaktion behält sich das Recht vor, die veröffentlichten Beiträge auch elektronisch zu verbreiten. Mit Namen gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Meinung der Redak- tion identisch sein muss. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Herstellung von fototechnischen Vervielfältigungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und un- ter genauer Quellenangabe gestattet. © 2007 pflege plus® GmbH. ™pflege plus® und das pflege plus® Logo sind einge- tragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mön- chengladbach. |
| HINWEIS: Wir haben uns um korrekte Informationen be- müht. Diese ersetzen jedoch nicht den Rat oder die Behand- lung 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 Übun- gen, Therapien und / oder Behandlungsmethoden entstehen können. Es wird ausdrücklich bei Auftreten von Krankheits- symptomen und gesundheitlichen Beschwerden vor einer Selbstbehandlung auf der Grundlage der Inhalte des InForm Magazins ohne weitere ärztliche Konsultation gewarnt. |

| | |
|--|---|
| Inhalt und Impressum | 3 |
| Vorwort Achim R. Zweedijk pflege plus® | 4 |
| Kurz InFormiert * MDS zur Pflegereform * Missstände in Pflegeheimen * Jetzt Impfen * Gegen Kinderblindheit * Erstes Handy mit Jugendschutzfunktion | 5 6 7 |
| InFormation * Die Gesundheitsreform 2007 Punkt für Punkt * Mit einer Kindheit voller Liebe... * Wenn man Mut braucht, um G-g-g-guten T-t-t-tag zu sagen * Chef stärkt Angestellten den Rücken * Testament | 8 9 13 14 19 |
| Gesundheit * Wenn die Brille nicht mehr ausreicht * Mit Johanniskraut gegen Depressionen | 20 22 |
| Bericht * Aufsuchende Hilfen in Mönchengladbach | 16 |
| Medizin * Humane Papilloma Viren * Impfungen im Kindes- und Jugendalter – ein Update | 11 12 |
| Rätsel * Original und Fälschung | 23 |



Liebe Leserinnen und Leser,
Als wir vor drei Jahren ein Interview mit den Mitarbeitern des Café Pflaster in Mönchengladbach ver-

öffentlichten, wurde uns die Frage gestellt, ob denn ein Pflegedienst über Obdachlose und Suchtkranke berichten sollte. Wir meinen, ja, selbstverständlich sollte und muss darüber berichtet werden. Gerade in unserer Branche gehört es dazu, unsere Augen nicht vor Dingen zu verschließen, die viele vielleicht gern ignorieren möchten. Wir sind der Meinung, dass der Arbeit derer, die täglich Menschen in Notsituationen helfen, noch viel zu wenig Aufmerksamkeit zuteil wird. Einen Bericht zum Thema aufsuchende Krankenpflege für wohnungslose Menschen finden Sie daher auf den Seiten 17 und 18.

Die soziale Berichterstattung als fester Bestandteil der InForm wird also bleiben – aber es gibt auch etwas Neues in dieser Ausgabe, denn wir veröffentlichen erstmals einen persönlichen Erfahrungsbericht. Ab Seite 14 erzählt uns Helga König über ihr Leben mit dem Stottern und wie sie dieses Handicap besiegt hat. Offen und sehr persönlich dürfen wir Anteil nehmen an einem Lebensweg, der sicher nicht nur Betroffenen neue Denkanstöße vermittelt.

Aussagen zur Reform der Pflegeversicherung, dem sog. Pflege-Erweiterungsgesetz machen in dieser Ausgabe der Sozialverband VdK und der MDS (Medizinischer Dienst der

Spitzenverbände der Krankenkassen). Über den gesamten Umfang der Reform informieren wir Sie in der nächsten Ausgabe der InForm. In unserer Serie zum Thema „Die Gesundheitsreform 2007 Punkt für Punkt“ finden Sie diesmal Wissenswertes über Gesundheitsförderung und Vorbeugung ab Seite 8. In der Fortsetzungsreihe „Saisonale Naturheilmittel“ lesen Sie auf Seite 22 Informatives über das bis in den Herbst hinein blühende Johanniskraut und seine natürliche Wirkung gegen leichte und mittelschwere Depressionsleiden.

Auch in eigener Sache möchten wir Sie informieren. Wussten Sie, dass es nur wenige ambulante Pflegedienste gibt, die sich auf Kinderkrankenpflege spezialisiert haben und was alles dazu gehört? Dies und mehr erfahren Sie ab Seite 9 in dieser Ausgabe.

Apropos Kinder: „Impfungen für Kinder und Jugendliche – ein Update“ sowie ein Beitrag speziell zur „Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs“ bieten aktuelle Informationen zu einem vieldiskutierten Thema.

Wie Sie sehen, bieten wir Ihnen auch in dieser Ausgabe wieder eine Fülle von aktuellen Themen der Gesundheit. Neben aller Information darf die Unterhaltung jedoch nicht fehlen. Offensichtlich wurde es in den letzten Ausgaben vermisst! Und so finden Sie das beliebte Bilderrätsel ‚Original und Fälschung‘ wieder in dieser Ausgabe auf Seite 23.

Viel Spaß beim Lesen und Rätseln wünscht Ihnen
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

MDS: Bei der Transparenz darf die Pflegereform nicht auf halbem Wege stehen bleiben

Berlin/Essen, September 2007 - Der Ende August veröffentlichte zweite Pflegequalitätsbericht des Medizinischen Dienstes der Spitzenverbände der Krankenkassen (MDS) hat eine öffentliche Diskussion um die Pflegequalität in Deutschland und um notwendige Maßnahmen zu ihrer Verbesserung angestoßen. „Diese Diskussion müssen wir jetzt fortsetzen und die notwendigen Konsequenzen ziehen. Die kommende Pflegereform muss die Instrumente festlegen, mit denen endlich Transparenz über die tatsächliche Qualität der Pflegeeinrichtungen hergestellt werden kann und mit denen die Qualität wirkungsvoll verbessert wird“, forderte Dr. Peter Pick, Geschäftsführer des MDS in Berlin. Auf dem Pflegeforum des MDS zum Thema „Pflegequalität und Pflegereform – Wie gut ist die Pflege in Deutschland?“ diskutierten

Experten aus der Pflege und der Politik über die Konsequenzen, die aus dem zweiten Pflegequalitätsbericht zu ziehen sind.

Quelle: MDS

Misstände in Pflegeheimen aufdecken

Sozialverband VdK fordert regelmäßige unangemeldete Kontrollen

„Demenzkranken können sich nicht wehren. Um menschenunwürdigen Misständen auf die Spur zu kommen, muss der Medizinische Dienst der Krankenkassen die Pflegeheime regelmäßig unangemeldet kontrollieren.“ Dies fordert der Präsident des Sozialverbands VdK Deutschland, Walter Hirrlinger, anlässlich des aktuellen Pflegeprüfberichts.

Demenz ist die Hauptursache für die stationäre Pflege. Die Zahl der Demenzkranken wird weiter steigen. Hirrlinger: „So viele Altenheime, wie bei der demographischen Entwicklung erforderlich wären, können kaum

gebaut werden, weil das Geld fehlt. Deshalb müssen die ambulanten Dienste ausgebaut werden, damit Pflegebedürftige ausreichend zu Hause versorgt werden können.“

Menschen, die nicht mindestens 90 Minuten Hilfe am Tag brauchen, bekommen bisher überhaupt keine Pflegeleistungen. Das sind diejenigen, die beispielsweise nur zu drei Viertel in die Pflegestufe 1 gehören. Dazu zählen insbesondere Demenzkranke, die vor allem Betreuung und nur teilweise Pflege benötigen. Daher fordert der Sozialverband VdK im Rahmen der Pflegereform eine Pflegestufe 0 einzuführen.

Die Anhebung der Leistungen für Demenzkranke von 460 Euro auf bis zu 2400 Euro im Jahr reicht bei weitem nicht aus, um die Pflege von Demenzkranken zu Hause zu organisieren. VdK-Präsident Hirrlinger: „Die finanziellen Leistungen für niederschwellige Angebote für Menschen mit Demenz oder einer geistigen Behinderung müssen kurzfristig angehoben werden.“

Quelle: VdK

Ehejubiläen in Mönchengladbach

pmg. In Mönchengladbach gratuliert die Stadt zur 50-jährigen (Goldenen-), zur 60-jährigen (Diamantenen-), zur 65-jährigen (Eisernen-), zur 70-jährigen (Gnaden-) und zur 75-jährigen (Kronjuwelen-) Hochzeit. Maßgeblich ist das Datum der standesamtlichen Trauung. Zur



Praxis für
Physiotherapie/Krankengymnastik

Holger Mekle

Klosterstraße 25
41189 Mönchengladbach

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

Termine nach Vereinbarung

- Krankengymnastik
- Bobath für Erwachsene
- Hausbesuche
- Sportphysiotherapie
- Orthopädische Rückenschule
- Massage/Heißluft/Kältetherapie
- Brüggertherapie
- Dorn- u. Breusstherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Atemtherapie
- Beckenbodengymnastik



Diamantenen Hochzeit gratuliert außerdem der Regierungspräsident, zur Eisernen-, Gnaden- und Kronjuwelen Hochzeit auch der Bundes- und Ministerpräsident.

Da die Stadt die Daten nicht kennt, und es öfter vorkommt, dass sich Ehejubilare verspätet oder gar nicht melden, bittet die Stadtverwaltung die Ehejubilare, das Jubiläum spätestens zwei Monate vor der Feier mitzuteilen. Die Mitteilung kann bei allen Bezirksverwaltungsstellen oder beim Büro des Oberbürgermeisters, Rathaus Abtei, Zimmer 23 (di - fr 8.30 bis 13.00 Uhr, do 8.30 bis 17.00 Uhr), Tel. MG 25-2505, 41061 Mönchengladbach, gemacht werden. Dabei muss die Heiratsurkunde oder das Familienstammbuch vorgelegt werden. Nur dann ist sichergestellt, dass die Gratulation pünktlich zum Festtag erfolgt.

Quelle: pmg

Jetzt Impfen – Grippe adé!



Impfung vor allem für ältere Menschen ratsam

Düsseldorf - Spätestens in den Wintermonaten haben Grippeviren wieder Hochsaison. Daher raten die Apotheker in Nordrhein zu einer rechtzeitigen Impfung. Diese ist schon jetzt mög-

lich, denn in diesem Jahr wurden die neu produzierten Influenza-Impfstoffe besonders früh zugelassen. Nach wie vor bietet eine Impfung den sichersten Schutz gegen Influenza.

„Jetzt ist die beste Zeit für die Grippeimpfung,“ sagt Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker in Nordrhein. Der Schutz setze zwei bis drei Wochen nach der Impfung ein und halte rund 40 Wochen. „Die Impfung ist in der Regel gut verträglich“, so der Pressesprecher. In seltenen Fällen kann es zu einer Rötung an der Einstichstelle oder abgeschwächten Grippe-symptomen kommen. Was viele nicht wissen: Wer zum Arzt geht, um sich impfen zu lassen, muss keine Praxisgebühr zahlen. Impfungen sind Vorsorgeleistungen und daher von dieser Gebühr befreit. Ausführliche Impfberatungen werden in allen Apotheken in Nordrhein angeboten. Hier erfährt man auch, welche weiteren Impfungen nicht vergessen beziehungsweise aufgefrischt werden sollten.

„Je mehr Menschen sich impfen lassen, desto besser ist auch die Allgemeinheit geschützt“, erklärt Katzenbach. In jedem Fall sollten sich ältere Menschen über 60 Jahren regelmäßig impfen lassen, da ihr Immunsystem oftmals sehr anfällig reagiert. Empfehlenswert ist die Vorsorge-maßnahme zudem für chronisch Kranke sowie Menschen, die viel Kontakt zu anderen Menschen haben.

Die Grippeviren sind enorm

wandlungsfähig. Sie verändern jedes Jahr ihre Form und überlisten so das Gedächtnis des Immunsystems. Frühere Impfungen oder Erkrankungen bieten daher keinen Schutz. Deshalb sollte die Impfung jedes Jahr mit dem aktuellen „Impf-Cocktail“ aufgefrischt werden. Der Impfstoff besteht aus abgeschwächten Influenza-Viren. Der Körper bildet nach der Impfung Antikörper. Infiziert man sich dann später mit den echten Influenza-Viren, werden sie von den Antikörpern abgefangen, sofern es sich nicht um veränderte Grippeviren handelt.

Die Apotheker in Nordrhein weisen darauf hin, dass die Impfung zwar einen wirksamen Schutz gegen die Virusgrippe bietet, nicht aber gegen die vor allem im Winter verbreiteten eher harmlosen Erkältungskrankheiten.

Quelle: Apothekerkammer Nordrhein

Hilfswerke starten Aktion gegen Kinderblindheit

Im Rahmen der bundesweiten Woche des Sehens vom 7. bis zum 15. Oktober starten die Christoffel-Blindenmission Deutschland e.V. (CBM), das Hilfswerk der Deutschen Lions e.V. (HDL) und das Deutsche Komitee zur Verhütung von Blindheit e.V. (DKVB) eine groß angelegte Aufklärungsaktion zum Thema Kinderblindheit. Ziele der Kampagne sind eine optimierte Vorsorge in den ärmsten Ländern der Welt und bessere Chancen für Kinder, die bereits erblindet sind.



Die Maßnahmen reichen von einer „Schutzengel-Aktion“ bis zum Erlebnisgang mit interaktiven Elementen, wo sehende Besucher nachempfinden können, welche Probleme blinde Menschen täglich bewältigen müssen. Die Hilfswerke wollen damit mehr Bewusstsein für Probleme in den so genannten Entwicklungsländern schaffen. Hintergrund: Jede Minute erblindet irgendwo auf der Welt ein Kind. Die WHO benennt die Zahl der blinden Kinder mit 1,4 Millionen. In den ärmsten Ländern der Welt sterben 60 % dieser Kinder im ersten Jahr nach ihrer Erblindung. Häufiger Grund ist, dass die Ursache der Erblindung auch andere Erkrankungen nach sich zieht. Dramatisch ist darüber hinaus die Situation für jene Kinder in den Entwicklungsländern, die mit Blindheit leben müssen. Einen Beruf können sie später nur selten erlernen und ausüben. Hauptursache für Kinderblindheit in den ärmsten Ländern ist ernährungsbedingter Vitamin-

A-Mangel (Xerophthalmie). Erblindet ein Kind durch Xerophthalmie, ist sein Augenlicht unwiederbringlich verloren. Der Großteil der Erblindungen von Kindern könnte kostengünstig verhütet oder sogar behandelt werden.

Kinderblindheit ist eines der zentralen Themen der diesjährigen Woche des Sehens, die vom 7. bis 15. Oktober stattfindet. Unter dem Motto „Blindheit verstehen, Blindheit verhüten“ macht die Aktionswoche seit sechs Jahren auf die Bedeutung guten Sehvermögens, die Ursachen vermeidbarer Blindheit sowie die Situation blinder und sehbehinderter Menschen in Deutschland und in den so genannten Entwicklungsländern aufmerksam.

Die Maßnahmen sind eingebunden in die globale Kampagne VISION 2020. Sie hat zum Ziel, dass bis zum Jahr 2020 weltweit niemand mehr an vermeidbaren oder behandelbaren Ursachen erblinden soll.

Quelle: Woche des Sehens

Erstes Handy mit Jugendschutzfunktion auf dem Markt

Dr. Gerd Müller, Parlamentarischer Staatssekretär im Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz begrüßte, dass nun ein Handy mit Jugendschutzfunktion auf dem Markt ist.

„Es muss die Entscheidung der Eltern sein, ob ihr Kind Filme empfangen darf und damit möglicherweise auch pornografische oder gewalthaltige Filme erhal-

ten kann. Die Eltern können eine mögliche Gefährdung ihres Kindes am besten einschätzen“, so Müller. Müller appellierte an die Wirtschaft, weitere Handys auf den Markt zu bringen, bei denen die Eltern die Übertragung von Filmen blockieren können. „Eigentlich ist es eine Selbstverständlichkeit, dass die Eltern entscheiden können, welche Funktionen eines Handys ihre Kinder nutzen können und welche nicht. Diese Möglichkeit sollten die Hersteller daher bei einem breiten Angebot an Handys zur Verfügung stellen“, so Müller.

Auch für das Internet sind verschiedenste Filter erhältlich, mit denen Eltern altersgerecht einstellen können, welche Seiten ihre Kinder aufrufen können oder welche Art von Seiten ihnen nicht zugänglich sein soll. Für das Handy bestand demgegenüber nur die Möglichkeit, einem Kind das Handy komplett zu verbieten, wenn Eltern Bedenken hatten, dass darüber jugendgefährdende Filme ausgetauscht werden könnten.

Bei dem neuen Handy können die Eltern die Bluetooth- und die Infrarot-Schnittstelle sperren, so dass keine Porno- oder Gewaltfilme mehr übertragen werden können.

Quelle: BMELV

Die Gesundheitsreform 2007 Punkt für Punkt

Gesundheitsförderung und Vorbeugung – Durch Vorbeugen die Gesundheit stärken

Die Krankenkassen haben pro Versichertem einen Betrag von 2,74 Euro (2006) pro Jahr, um Leistungen der Primärprävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen. Dabei arbeiten sie sowohl krankenkassenübergreifend als auch mit den Unfallversicherungen zusammen. Mit der sogenannten Primärprävention soll erreicht werden, dass durch ein gezieltes Vorbeugen Krankheit vermieden und die Gesundheit des Versicherten nachhaltig gestärkt wird. Vorbeugemaßnahmen sind beispielsweise Kurse und Schulungen zu den Themen

- Bewegungsgewohnheiten
- Ernährung
- Stressreduktion/Entspannung
- Suchtmittelkonsum (z.B. Raucherentwöhnung)

Vorbeugung durch Schutzimpfungen

Nach § 20d Sozialgesetzbuch 5 haben Versicherte Anspruch auf eine Schutzimpfung. Eine Schutzimpfung ist die Gabe eines Impfstoffes mit dem Ziel, vor einer übertragbaren Krankheit zu schützen. Der Gemeinsame Bundesausschuss legt in einer Richtlinie fest, welche Schutzimpfungen unter die Leistungspflicht der gesetzlichen Krankenkassen fallen. Die Krankenkassen und die impfenden Ärzte sind verpflichtet, den

Patienten über Inhalt und Umfang des Leistungsanspruchs auf Schutzimpfung zu informieren. Ein Anspruch besteht beispielsweise nicht, wenn eine private Fernreise geplant ist und dafür eine Schutzimpfung gewünscht wird. Menschen über 60 Jahre haben hingegen einen Anspruch auf eine Influenza-Impfung als Standardleistung. Aber auch Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens – wie z.B. Chronische Krankheiten – haben entsprechend ihres individuellen Krankheitsverlaufs einen Anspruch auf eine Schutzimpfung gegen Influenza.

Selbsthilfe fördern

Den Krankenkassen stehen 0,55 Euro (2006) pro Versichertem zur Verfügung, um damit Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen zu bestimmten Krankheitsbildern zu unterstützen. Die Krankheitsbilder sind in einem gemeinsamen Verzeichnis der Krankenkassen festgelegt. Die Fördermittel der Krankenkassen und ihrer Verbände stellen einen Zuschuss für die Vorhaben der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe dar. Gefördert werden können beispielsweise:

- Maßnahmen der Information, Aufklärung und Beratung der Betroffenen, ihrer Angehörigen oder interessierter Bürgerinnen



und Bürger.

- Qualifizierungsmaßnahmen, die im Zusammenhang mit der originären Selbsthilfearbeit stehen, insbesondere für die in der Selbsthilfe ehrenamtlich tätigen Menschen.

- Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit und die Durchführung von Veranstaltungen, Aktionen und Selbsthilfetagen (z.B. Faltblätter/Flyer, Plakate, Einladungen, Broschüren und sonstige Informationsmedien, Druckkosten, Mitgliederrundbriefe).

- Zuschüsse zur Deckung sonstiger Ausgaben, die im Zusammenhang mit der originären Selbsthilfearbeit stehen (z.B. Büroaufwendungen, Porto- und Telefongebühren, Kopierkosten, Raumnutzung).

Die Unterstützung erfolgt nach den gemeinsamen und einheitlichen Grundsätzen der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Förderung der Selbsthilfe gemäß § 20 Abs. 4 SGB V vom 10. März 2000 in der Fassung vom 11. Mai 2006.

Weitere Informationen rund um die Selbsthilfe

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE)
www.bag-selbsthilfe.de
Kirchfeldstr. 149, 40215 Düsseldorf
Tel.: 0211-31006-0

Informationen und Beratung in Mönchengladbach:
Stadt Mönchengladbach
Gesundheitsamt
Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung
Am Steinberg 55, 41050 Mönchengladbach
Tel.: 02161-256583
behindertenberatung@moenchengladbach.de
Hier erhalten Sie auch den kostenlosen Ratgeber
Wegweiser für Menschen mit Behinderung in Mönchengladbach

Weitere Kontaktstellen:
Fraternität KBSH e.V. Körperbehinderten Selbsthilfe e.V.
Annakirchstr. 119, 41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161-895506
Deutsche Arbeitsgemeinschaft, Selbsthilfegruppen e.V. Koskon NW
Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166-248567
Todorring Kurt Behindertenselbsthilfe
Broicher Str. 31, 41179 Mönchengladbach
Tel.: 02161-4670408

Text: Heike Jurgschat-Geer
Jurgschat-Geer Beratung im Gesundheitswesen
Mathildenstr. 68
41239 Mönchengladbach
www.jurgschat-geer.de
E-Mail: beratung@jurgschat-geer.de

„Mit einer Kindheit voll Liebe aber..“

„... kann man ein halbes Leben hindurch für die kalte Welt haushalten.“
So formulierte es bereits im 18. Jahrhundert der Schriftsteller und Lehrer Jean Paul. Diese Lebensweisheit ist heute noch aktuell und gilt auch und vielleicht sogar vor allem für den Umgang mit dem kranken Kind.

Im Jahr 1957 wurde die Berufsbezeichnung „Kinderkrankenschwester“ erstmals gesetzlich geschützt. Seit 1979 gibt es die ersten anerkannten Einrichtungen für ambulante Kinderkrankenpflege in Deutschland. Doch, ob nun stationär oder ambulant: Kinderkrankenschwestern bzw. -pfleger pflegen und betreuen Kinder und Jugendliche bei körperlichen und psychischen Erkrankungen und Behinderungen. Dabei werden ärztlich angeordnete diagnostische und therapeutische Maßnahmen durchgeführt. Das Verabreichen von Medikamenten, Infusionen und Injektionen gehört ebenso dazu wie das Legen von Magensonden und Kathetern. Effiziente Organisation der Pflege sowie die laufende Überprüfung der durchgeführten Maßnahmen und deren Dokumentation sind wichtige Bestandteile der Arbeit einer Kinderkrankenschwester. Zu ihren Aufgaben gehört aber auch die Pflege und Ernährung gesunder Neugeborener und Säuglinge. Beratung und Hilfe von Müttern nach der Geburt ebenso wie für alle Angehörigen und Bezugsperso-

nen kranker oder behinderter Kinder sind Aufgaben, die hohe soziale Kompetenz und Sensibilität unbedingt voraussetzen. Arbeit in diesem Bereich erfordert vom Pflegenden nicht nur Kenntnis und Wissen hinsichtlich der medizinischen Behandlung, sondern in großem Maße auch Sachverstand und Einfühlungsvermögen in die kindliche Seele. Aussage- und Verständnissfähigkeit sind beim Kind anders als beim erwachsenen Patienten. Die Pflege des kranken Kindes muss besonders sozial orientiert und familiennah erfolgen. Eltern und sonstige Bezugspersonen werden in die Pflege und Versorgung aktiv eingebunden. Wichtig ist hier auch die Förderung der Integration der Familie in den Krankheits- bzw. Genesungsprozess. Eltern, die infolge der Schwere der Erkrankung ihres Kindes der psychischen Belastung nicht gewachsen sind, erfahren die entsprechende Unterstützung durch die Kinderkrankenschwester. Sie erhalten gezielte Anleitung und Beratung, sollten sie die Pflege allein

 **RING APOTHEKE**

 **Kostenloser Bestellservice**
08 00 - 423 00 00
durchgehend geöffnet!

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

noch nicht oder nicht mehr beherrschen.

Klinikeinweisungen akut kranker Kinder verhindern, Klinikaufenthalte chronisch kranker, behinderter oder zu früh geborener Kinder verkürzen, sind grundsätzliche Ziele der ambulanten Kinderkrankenpflege. Die ärztliche Therapie wird zu Hause sichergestellt bzw. wird durch die Zusammenarbeit mit Arzt und Therapeuten noch optimiert. Und so ermöglicht ambulante Kinderkrankenpflege auch die Versorgung unheilbar kranker oder sterbender Kinder zu Hause – wohl eine der sensibelsten und seelisch meist belastenden Aufgaben im Pflegebereich.

In der häuslichen Umgebung fühlen sich Kinder sicherer und weniger alleingelassen, als es bei einem Krankenhausaufenthalt der Fall wäre. Kinder entwickeln zu Hause wesentlich eher Vertrauen und dies hilft, körperlichen und emotionalen Stress zu vermeiden. Kriterien, die auch bei der Pflege Erwachsener eine wichtige Rolle spielen, jedoch in der besonderen Situation des

kranken Kindes wesentlich stärker zum Tragen kommen. Hier wird durch den Einsatz von qualifiziertem Fachpersonal die kindliche Bedürftigkeit, Abhängigkeit und Entwicklungsfähigkeit berücksichtigt. Die Familie lernt, mit der Krankheit des Kindes umzugehen und hat stets einen kompetenten Ansprechpartner zur Verfügung. Die Eltern werden umfassend beraten und in die Pflege des Kindes einbezogen. Vielen Angehörigen gibt das die notwendige Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung des Kindes.

All dies bewältigen täglich Kinderkrankenschwestern wie Alina Müller liebevoll und gewissenhaft bei ihrer Arbeit. Sie ist die Teamleiterin der Abteilung Kinderkrankenpflege des Pflegedienstes pflege plus® in Mönchengladbach und Viersen. Die notwendige Pflege chronisch kranker und behinderter Kinder wird von ihr und ihren Kolleginnen auch in Behinderteneinrichtungen und -schulen Mönchengladbachs durchgeführt. Im Vordergrund stehen hier natürlich die optimale Versorgung der

Kinder sowie die gute Zusammenarbeit mit Schulschwestern, Lehrern und Therapeuten.

Das Team erbringt außerdem sämtliche Leistungen der Grund- und Behandlungspflege sowie aus der Intensivpflege (z.B. Beatmungspatienten). Auch die alle drei bzw. sechs Monate notwendigen Beratungsbesuche für pflegende Angehörige werden von den Mitarbeiterinnen durchgeführt. Sie alle sind bemüht um optimale Zusammenarbeit mit den Eltern und stets bereit, diese praktisch und theoretisch zu unterstützen.

Die Pflegeverordnung und die Therapie werden in Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt auf den jeweiligen familiären Hintergrund zu wirtschaftlich vertretbaren Bedingungen abgestimmt. Ein internes Qualitätsmanagement schafft darüber hinaus Sicherheit. pflege plus®: Ein gutes Beispiel für die optimale Kombination aller Faktoren, die fachlich kompetente und bedarfsgerechte Kinderkrankenpflege gewährleisten muss.

bs

Jurgschat-Geer **Beratung im Gesundheitswesen**

Qualifizierte Hilfe
für Pflegebedürftige
und pflegende
Angehörige
durch unabhängige
Fachberatung



Fon: 021 66 - 21 70 736

www.jurgschat-geer.de

JAG

SDS
SDS Sicherheitsdienst Stade

Tel.: 04148 - 616233

Fax: 04148 - 616234

deutschlandweit

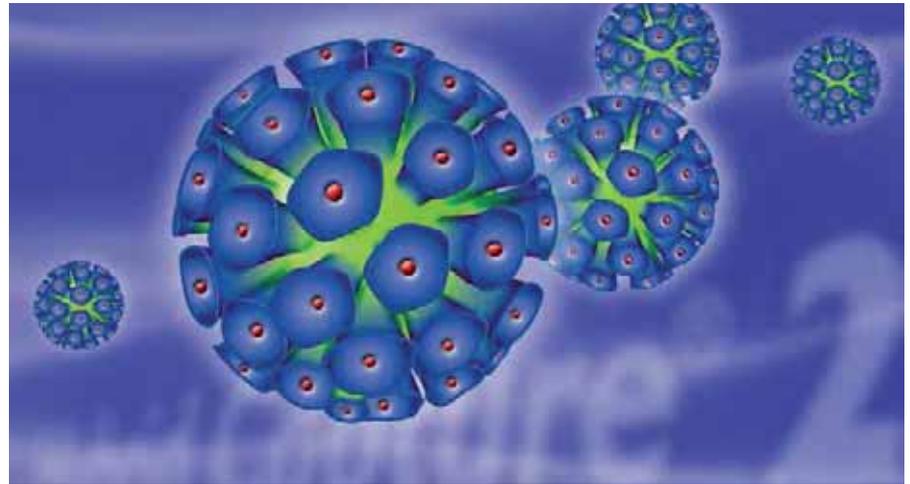
zahlungsfreier
Hausnotruf
ab Pflegestufe I



Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

Humane-Papilloma-Viren (HPV) und deren Impfung

Der Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom)



Das Zervixkarzinom ist der zweithäufigste bösartige Tumor bei Frauen. Weltweit waren 2002 fast 500.000 Frauen erkrankt, davon starben etwa 270.000.

Durch die in den 80er Jahren eingeführten Krebs-Früherkennungsuntersuchungen konnte die Häufigkeit in Mitteleuropa drastisch auf zirka 25 Prozent aller bösartigen Genitalerkrankungen gesenkt werden. Zurzeit ist der Gebärmutterhalskrebs in Deutschland allerdings noch immer auf Platz 8 bei der Anzahl der Krebsfälle wie auch der Todesfälle durch Krebs. Der Altersgipfel liegt bei etwa 40 bis 55 Jahren, die Vorstufen können jedoch schon bei 20- bis 30-jährigen Patientinnen auftreten.

Das Virus

Es existieren etwa 100 HPV-Typen. Die meisten Typen tragen ein geringes Risiko („low-risk“-HPV) für die Entstehung einer Krebserkrankung. Eine Infekti-

on mit humanen Papillomviren 16 und 18 („high-risk“ Typen) ist einer der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs, dem Zervixkarzinom. Etwa 70% der Zervixkarzinome werden durch „high-risk“-Typen verursacht.

Eine Erkrankung wird nicht bemerkt

Die Infektion mit diesen Viren erfolgt heutzutage meist schon in jugendlichen Jahren durch Kontaktinfektionen bei den ersten Sexualkontakten. Nach heutigem Kenntnisstand erhöht sich das Erkrankungsrisiko durch frühen ersten Geschlechtsverkehr, häufigen Partnerwechsel, mangelnder Intim-Hygiene und damit verbundenen Infektionen mit humanen Papillomaviren (HPV), insbesondere die Typen 16 und 18.

Die „Infektion“ mit HPV 16 und 18 (auch high-risk HPV) verursacht keine Symptome, ist schmerzfrei und wird von der Patientin nicht bemerkt. In den meisten Fällen heilt eine Infek-

tion spontan ab. Bei manchen Frauen kann es jedoch zu einer chronischen Besiedelung der Scheide mit HP-Viren 16 und 18 kommen, was im Laufe der Zeit zu Zellveränderungen und ohne Therapie zu Krebsvorstufen am Gebärmutterhals führen kann. Diese Krebsvorstufen können durch den jährlich durchgeführten Krebsabstrich (bzw. PAP-Abstrich) entdeckt und effektiv behandelt werden.

Die Infektion mit den HPV 6 und 11 verursacht winzige stecknadelkopfgroße, blumenkohlartige Warzen im Genital- und Analbereich. Diese Genital- oder Feigwarzen (Condylomata acuminata) können unbehandelt sexuell übertragen werden und zu großen Beutbildungen führen.

Im Laufe Ihres Lebens infizieren sich etwa 70 % der sexuell aktiven Bevölkerung mit HPV-Viren. Kondome verringern das Infektionsrisiko, bieten jedoch keinen komplett ausreichenden Schutz.

HPV-Impfstoff

Seit Oktober 2006 steht in Deutschland eine erste Impfung zur Verfügung, die vor der Infektion mit den beiden häufigsten beteiligten HPV-Typen, 16 und 18, schützt. Darüber hinaus richtet sich dieser tetravalente Impfstoff mit dem Handelsnamen Gardasil® gegen die beiden HPV-Typen 6 und 11, die zu den bereits genannten gutartigen Genital- oder Feigwarzen führen können. Die Zulassung von Cervarix™, eines weiteren vorbeugenden Impfstoffes gegen HPV 16 und 18, wird voraussichtlich im Oktober 2007 erwartet.

Studien zeigen 100%igen Schutz

In klinischen Studien schützte Gardasil® immunisierte, also geimpfte Frauen zu 100 % vor Infektionen mit HPV 6, 11, 16 und 18, Cervarix™ schützte gegen HPV 16 und 18.

In einer Pressemitteilung der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften wurde zitiert: „Der Impfstoff hat sich als ausnahmslos sicher, immunogen und bis zu 100 Prozent effektiv gezeigt. Die Wirksamkeit hat sich inzwischen über fünf Jahre bestätigt, und wir können von einer lange anhaltenden Schutzwirkung ausgehen.“

Es wird damit gerechnet, dass eine allgemein verfügbare Impfung die Zahl der Zervixkarzinome erheblich senken kann. Gemäß der für die EU erteilten Zulassung kann Gardasil® Kindern und Jugendlichen im Alter von 9 bis 15 Jahren sowie Frauen ab

16 Jahren verabreicht werden.

Durchführung der Impfung

Die Grundimmunisierung mit dem Impfstoff erfolgt mittels dreier intramuskulärer Injektionen in den Oberarm nach dem Schema 0, 2 und 6 Monate. Sie verursacht keine Nebenwirkungen. Leichte Hautrötungen an der Einstichstelle sind möglich. Beide Impfstoffe wirken vorbeugend; eine bereits bestehende HPV-Infektion kann nicht behandelt bzw. beseitigt werden. Daher sollte die Impfung vor dem ersten sexuellen Kontakt erfolgen. Die Folgen einer HPV-Infektion, wie beispielsweise Gebärmutterhalskrebs oder dessen Vorstufen können nicht mittels einer Impfung behandelt werden. Ob eine Patientin Trägerin dieses Virus ist, kann mittels HPV-Typisierung eines Abstriches am Gebärmutterhals bestimmt werden.

Es gilt zu betonen, dass weitere regelmäßige gynäkologische Untersuchungen bzw. ein regelmäßiger PAP-Abstrich / Krebsvorsorge-Abstrich durch diese Impfung nicht zu ersetzen sind.

Kostenübernahme durch die Krankenkassen

Am 22. Juni 2007 wurde beschlossen, dass Versicherte der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) künftig einen gesetzlichen Anspruch auf die in der Schutzimpfungs-Richtli-

nie des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) aufgeführten Schutzimpfungen haben. Grundlage für die Schutzimpfungs-Richtlinie sind die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Schutzimpfungen. Dazu gehört unter anderem auch die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs bei Mädchen und jungen Frauen im Alter von 12 bis 17 Jahren, die durch HP-Viren verursacht werden.

Die Kosten der HPV-Impfung (3 x 165 Euro) werden für Patientinnen von 12 bis 17 Jahren daher von den Krankenkassen getragen. Einzelne Kassen übernehmen die Kosten der Impfung auch bis zum 26. Lebensjahr. Patientinnen sollten sich im Einzelfall vorab informieren. Ein Vorstrecken der Kosten ist seit dem 22.7.2007 nicht mehr notwendig.

Text: Dr. med. Behrus Salehin
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Dünnerstraße 201
41066 Mönchengladbach
Tel.: 02161- 66 41 01
E-Mail: info@dr-salehin.de
Web: www.dr-salehin.de

BEERDIGUNGSINSTITUT **RENNERS** G. HACKEN

Hans-Gerd Hacken
Geschäftsführer

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

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach
Telefon 02161 - 66 28 24 und 66 14 10 · Telefax 02161 - 66 54 12
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

Wenn man Mut braucht, um G-guten T-ttag zu sagen!

„Gehen Sie direkt ins Gefängnis, gehen Sie nicht über Los und ziehen Sie keine 4000 Mark ein...“ ...so kommt mir im Nachhinein mein Leben oft vor. Denn: ich durfte nicht auf das Gymnasium, ich durfte nicht den Beruf lernen, der mir Spaß machte und ich durfte während meiner Lehre auch nicht telefonieren (Anweisung vom Chef). Ich war eine von 800.000 Stotterern in Deutschland und habe erfolgreich vermieden, was andere ohne nachzudenken tun: REDEN!

Ich fühlte mich allerdings nie BEhindert sondern eher VERhindert. Ich kannte all die Dinge, die ich nicht tun konnte genau. So vermied ich, zu reden – ich lernte das Schweigen, mit dem Kopf zu nicken oder mit den Achseln zu zucken und mich „dumm“ zu stellen.

Mit zunehmendem Alter arrangierte ich mich mit meinem Stottern. Therapieresistent geworden nach all den unzähligen Versuchen, mein Stottern los zu werden, glaubte ich, dass nichts und niemand dies würde ändern können.

Es geschah dann aber doch! Mein Sohn begann im Alter von 4 Jahren ebenfalls zu stottern; anfangs nur leicht, dann massiver und ich hörte wieder diesen Satz: „Das wächst sich wieder...!“ Nur, wohin sollte es denn wachsen?

Dann drei Spezialisten, drei Meinungen: von „Abwarten“ bis hin zu „muss sofort behandelt werden“ lauteten diese. Ich erlebte nach 30 Jahren ein Déjàvu und verstand, was meine Eltern mitgemacht haben mussten. Ich fühlte mich hilflos und ohnmächtig. Und erst nach Monaten erlangte ich eine neue Haltung – ich konnte das Stottern meines Sohnes nicht verändern, wohl aber meines. Seit einigen Jahren bereits hatte ich immer wieder Versuche unternommen, mit bescheidenen Erfolgen.

Mein größter Antrieb war schließlich die Liebe zu meinem Sohn. Es war der „entscheidende Tritt“ in die richtige Richtung. Ich lernte alles, was ich brauchte, um mich verändern zu können: Persönlichkeitsentwicklung, NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), Psychologie, Körperarbeit, Meditation – und vor allen Dingen lernte

Stottern veränderbar ist. Und so war es!

Auf der anderen Seite wusste ich, dass mein Sohn vielleicht immer ein Stotterer bleiben würde und wir alle uns damit arrangieren müssten. Es gibt keine Garantie für etwas! Ich lernte auch die Demut vor dem Schicksal kennen. Das Positive daran war, zu begreifen, dass alles auch wieder gut ist oder gut werden kann. Denn schließlich hatte ich schon bewiesen, wie man mit Handikaps umgehen kann. So trainierte ich und entwickelte eine neue Sprechspur in mir. Immer wieder verfiel ich zu Beginn in meinen alten Trott, doch das ist normal – versuchen Sie mal als Rechtshänder nur noch mit der linken Hand zu schreiben. Irgendwann jedoch beginnt das Gehirn, neue Synapsen aufzubauen und der Weg wird leichter.

Ich habe es geschafft, heute lebe ich in und von der Kommunikation. Mein Instrument ist meine Stimme, ob am Telefon, als Coach oder Referentin. Mein Sohn, heute 13, kann sich nicht mehr an die drei Jahre erinnern, während derer er gestottert hat. Das betrachte ich als großes Glück und weiß, dass mein Handeln sicher seinen Teil dazu beigetragen hat.

Aus diesem Lebensweg ist meine Berufung geworden. Ich coache



Das 3-Tasten-Handy

Der schnelle Weg zu mehr Sicherheit

Ihre Vorteile:

- Einschalten ohne PIN
- Sehr einfache Bedienung
- Jederzeit erreichbar, die wichtigsten Personen sind nur einen Tastendruck entfernt

Vitaphone 1100:

- 3 große beleuchtete Kurzwahltasten
- Maße 115 x 49 x 22 mm
- Stand-by: bis zu 250 Std.
- Sprechzeit: bis zu 120 Min.
- Akku: 680 mAh Lithium-Ion

Sicherheit für nur 18 €* im Monat.

* Beinhaltet den monatl. Basispreis inkl. der Vitaphone-Dienstleistungen und den monatl. Mindestumsatz von 5,13 €. Einmal. Anschlusspreis 24,95 € bei 24-monat. Vertragslaufzeit.

Wir kommen auch zu Ihnen. Rufen Sie an oder kommen einfach ins Geschäft.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Vodafone-Shop Jakobs:

Wegberg 0 24 34 - 99 21 41 · Hauptstraße 48

Herr Jakobs 01 73 - 5 78 85 99

ich, Sportsgeist zu entwickeln. Stottern ist ein Handikap – und es ist veränderbar, so mein Motto und: Ich musste voraus gehen, um meinem Sohn zu beweisen, dass

Menschen in Veränderungsprozessen und optimiere persönliche Fähigkeiten nicht nur bei stotternden Menschen. Außerdem bringe ich das Thema Stottern in die Medien, so hat z.B. der KIKA eine Sendung dazu gemacht: Wut im Bauch – Philip will nicht mehr stottern. Denn noch immer ist Stottern in der „Schäme-Ecke“ – leider. Medizinisch gesehen gilt Stottern als unheilbar und sogar von den Krankenkassen genehmigte Therapien gelten oftmals als Alternativmedizin.

Was kann man also tun, wenn man ein Stotterer ist? Man sollte lernen, den Mut zu entwickeln, Handikaps zu verändern. Es gibt bis heute noch keinen „Königsweg“. Suchen Sie eigene Wege, entwickeln Sie Mut, seien Sie beharrlich und geduldig und hoffen Sie nicht auf die „Anti-Stotter-Pille“, noch gibt es die nicht. Betroffenen und allen Eltern von stotternden Kindern sei empfohlen, sich Hilfe und Kompetenz einzuholen, z.B. im Internet unter www.bvss.de – der Bundesvereinigung Stotterer Selbsthilfe e.V. mit Sitz in Köln (Tel.: 0221-139 11-06 oder -07).

Übrigens: Bruce Willis ist ein Stotterer, Schauspieler sei er nur geworden, um sein Stottern zu verändern! Ich wünsche allen Lesern Mut zur Veränderung, egal, was Sie verändern möchten, beginnen Sie damit. Denn Sie sind Ihres Glückes Schmied!

Text: Helga König
könig kommunikation
Behringstr. 12, 47829 Krefeld
Tel.: 02151-64 52 37 2
E-Mail: koenig@komkoenig.de
Web: www.komkoenig.de

Chef stärkt Angestellten den Rücken

Immer für Sie da!
pflege plus® GmbH



02166 130980
0177 8180011

Die Wartezimmer der Orthopäden sind voll, sie sind zu einer echten „Volkskrankheit“ geworden: Schmerzen im Wirbelsäulenbereich. Statistisch gesehen sind sie die zweithäufigste Ursache für das Aufsuchen eines Arztes. 64 Millionen Deutsche leiden zeitweise daran, etwa fünf Millionen Menschen haben chronische Rückenschmerzen. Arbeitsunfähigkeit oder Frühberentung aufgrund von Rückenschmerzen kosten jährlich etwa 10 bis 15 Milliarden Euro; zu diesen indirekten Kosten kommen die Behandlungskosten, die mit etwa 10 Milliarden Euro beziffert werden.

Etwa 10 Prozent mehr Frauen als Männer sind betroffen. Besonders Menschen in Pflegeberufen sind geradezu prädestiniert, Rückenleiden zu entwickeln. Vor allem das Heben und Umbetten von Patienten gehört für sie zur Alltagsroutine, was dazu führt, dass zwei Drittel al-

ler Pflegekräfte unter schmerzhaften Beschwerden leiden.

Erschreckende Zahlen, die zeigen, dass etwas geschehen muss. Aktiv dagegen angehen, etwas für sich tun und vor allem vorbeugen – eine außergewöhnliche Idee dazu hatte Achim R. Zweedijk, Inhaber des Pflegedienstes pflege plus® in Mönchengladbach-Rheydt. Er überraschte seine Angestellten mit einem Gutschein, der ihnen für die Dauer von vier Wochen Training nach einem innovativen Konzept in sog. Gesundheitsfitness ermöglichte. Von Vorteil dabei war, dass dieses bei cw sportive, einem Studio in direkter Nachbarschaft des Pflegedienstes, absolviert werden konnte. „Gerade der Pflegeberuf erfordert besondere Gesundheitsmaßnahmen. Ein Training, das effektiv, individuell und dazu in kurzen Zeitintervallen absolviert werden kann, schien mir einen Versuch wert“, kommentiert der Pflege-

dienstinhaber sein Handeln.

„Zwar werden im Rahmen unserer Fortbildungen regelmäßig rückenschonende Techniken vermittelt, die Zusammenarbeit mit einem Trainingsstudio ist für uns jedoch etwas ganz neues“, sagt Sabine Magon, die als Qualitäts- und Fortbildungsbeauftragte für pflege plus® tätig ist. Und so wurden die Gutscheine von vielen Mitarbeitern gern genutzt. Das Training selber – so lautete deren einhellige Meinung – bringt neben dem gesundheitlichen Nutzen auch noch eine Menge Spaß.

Ohne Jugendwahn und Modezwang

Mit cw sportive wurde im Sommer 2007 nicht nur ein neues, sondern auch neuartiges Trainingsstudio geschaffen. Zum Sporttreiben oder als ideale Ergänzung zur krankengymnastischen Therapie finden hier körperlich beeinträchtigte oder auch ältere Menschen verschiedene, auf ihre Belange zugeschnittene Trainingsmöglichkeiten. Die älteste Teilnehmerin ist 78 Jahre alt, was zeigt, dass bei cw sportive einem besonderen Bedarf entsprochen wird. Inhaber Hans Wagenaar sagt: „Wir arbeiten ohne Jugendwahn oder Modezwang, hier geht's nicht um Bodybuilding, sondern um echte Gesundheitsmaßnahmen, die

helfen, körperliche Probleme zu beseitigen oder ihnen vorzubeugen.“ Das Trainer-Team besteht daher aus erfahrenen Physiotherapeuten, die Menschen, auch während medizinischer Rehabilitationsphasen, optimal betreuen und anleiten. Mit cw sportive wurde eine effektive Ergänzung im Gesundheitswesen geschaffen, von der Betroffene profitieren, auch in Bezug auf die derzeit so oft propagierte Eigenverantwortlichkeit.

Das Zirkeltraining, das die Kollegen von pflege plus® absolvieren, vereint klassisches Gerätetraining mit digitaler Technik. So werden für den Teilnehmer seine persönlichen Einstellungen, Tempo, Herzfrequenz und auch seine Leistungen per Chipkarte gespeichert und sind für das jeweilige Training stets individuell abruf- bzw. veränderbar. Die Vorteile gegenüber herkömmlichen Fitness-Studios: Die Geräte müssen nicht erst von Hand eingestellt werden. Das Training wird zügig absolviert und von Profis kontrolliert. Hinzu kommt: es muss keine Uhr im Auge behalten werden – eine Wassersäule sprudelt während der einzelnen Trainingssequenzen und visualisiert die Zeitabschnitte, die zu absolvieren sind. Dies unterstützt die Konzentration aufs Training und eine stressfreie Atmosphäre.

Nicht nur Schmerzfreiheit

Das bereits jetzt zu erkennende positive Resultat: Schon nach etwa drei Wochen ist für die meisten Teilnehmer der Effekt deutlich zu spüren. Bei vielen von ihnen wurden mit dieser Trainingsmethode bereits Schmerzfreiheit und eine verbesserte Kondition erreicht. Fazit: Trotz kurzer Trainingssegmente stellt sich ein rascher Trainingserfolg ein. Vor allem für Berufstätige bietet sich so eine attraktive Möglichkeit, mit wenig Zeitaufwand etwas für die Gesundheit zu tun. „Außerdem ist dieses Zirkeltraining für übergewichtige Menschen sehr gut geeignet. Körperliche Anstrengung steigert den Energieverbrauch und führt so zum gewünschten Gewichtsverlust. Mit unserer individuellen Betreuung erreicht man dies auf gesunde Weise“, sagt Hans Wagenaar.

Wer dieses neuartige Zirkeltraining einmal testen möchte, für den ist bei cw sportive jederzeit ein kostenloses Probetraining möglich. Und das Angebot wird derzeit noch ausgeweitet: so sind z.B. Pilates- und Tai Chikurse feste Bestandteile des Herbstprogramms 2007. Weitere Informationen erhält man telefonisch unter 02166-310901 oder direkt bei cw sportive, Dahlemer Straße 123 – 125 in Mönchengladbach-Rheydt. bs

Krankengymnastische Hausbesuche

Seit
1996
für Sie da



Ihr Spezialist für **orthopädische** Erkrankungen

Léon Quix Telefon: 02161 - 20 59 56

Im Vordergrund steht unsere Hilfsbereitschaft

Aufsuchende Hilfen in Mönchengladbach

Wohnungslose Menschen werden sie offiziell genannt, Vaganten, Stadtstreicher, im schlimmsten Fall Penner, sogar Nichtsesshafte, noch aus der Terminologie des Nationalsozialismus stammend, sind weitere Bezeichnungen, die sogleich die Abwertung und Ablehnung zeigen, die ihnen seitens ihrer Mitmenschen entgegen schlagen. Dabei kann jeden Menschen ein solches Schicksal treffen. Niemand weiß, wie er in einer wirklichen Lebenskrise reagiert, ob er nicht ebenso wie viele andere den Halt verliert und zum gesellschaftlichen Außenseiter wird.

Deutschlandweit haben schätzungsweise etwa 345.000 Menschen keine Wohnung. Davon leben rund 18.500 in Nordrhein-Westfalen. Laut Statistik der Wohnungsnotfallhilfe NRW kommen 0,32 Obdachlose auf 1000 Einwohner in Mönchengladbach. Wenig für eine Stadt dieser Größenordnung im Vergleich zu anderen Städten. So sind es in Viersen bereits 0,41 pro 1000 Einwohner, in anderen Städten gibt es höhere Zahlen und das nicht nur in Ballungsgebieten. Hinzu kommen noch die vielen von Wohnungslosigkeit bedrohten Menschen. Hinter all diesen Zahlen stehen Einzelschicksale. Jeder von ihnen hat seine eigene Geschich-

te, sie kommen aus sozialen Brennpunkten genauso wie aus sog. guten Verhältnissen. Wesentlich mehr Männer als Frauen sind betroffen. Fast immer geht die Situation mit Arbeitslosigkeit, Tren-

nung, Sucht- und psychischen Erkrankungen einher bzw. sind diese die Ursache.

Gemein ist den Betroffenen, dass sie nach Jahren auf der Straße auch unter extremen körperlichen Beschwerden leiden. Der Gang zum Arzt ist längst aus vielfachen Gründen vermieden worden. Sie sind keine gern gesehene Patienten, riechen manchmal nicht gut, entsprechen sicher nicht dem Schönheitsideal, werden im Wartezimmer „schräg“ angesehen und schaffen es oft auch einfach nicht, stundenlang ruhig dazusitzen und zu warten. Hinzu kommt: Kranksein ist teuer. Allein Praxisgebühr, Rezeptgebühren bedeuten Kosten, für die meist einfach kein Geld vorhanden ist. Die zahnärztliche Versorgung scheitert zudem an der Angst und der Scham vor den meist umfangreich notwendigen Behandlungsschritten.



Hilfe bieten und annehmen

Die gesellschaftliche Akzeptanz steigt zwar, so gehören die Verkäufer von Straßenzeitungen, wie der fiftyfifty mittlerweile schon zum gewohnten Bild in zahlreichen deutschen Städten. Aber hier hat Hilfe zur Selbsthilfe stattgefunden.

Hilfe, wie sie auch in vielen anderen Bereichen der Wohnungslosenhilfe geboten wird. So hat das Diakonische Werk Mönchengladbach e.V. ergänzend zu den zentralen Beratungsstellen der Wohnungslosenhilfe und Angeboten zum Betreuten Wohnen Projekte ins Leben gerufen, wie z.B. die fiftyfifty, die Betreuung von Paten des Vereins „Clean up“ und eine Fahrradwerkstatt. Gemeinsam mit der Drogenberatung Mönchengladbach e.V. ist das Diakonische Werk auch Träger der sog. ‚Aufsuchenden Hilfen‘ Streetwork und Kran-

kenpflege. Das 2001 gegründete Café Pflaster ist gleichzeitig Basis und Ausgangspunkt für diese Hilfen.

Als ebenfalls im Jahr 2001 das Projekt ‚aufsuchende Krankenpflege‘ ins Leben gerufen wurde, wusste man um den Bedarf einer solchen, doch ahnte niemand, wie erfolgreich das Ganze sich entwickeln würde. Aktuell gilt sie eigentlich schon als unverzichtbar, so dass die Verlängerung des Projektes bis 2009 von allen Seiten Zuspruch erfuhr.

Manuela Brülls ist eine von zwei Krankenschwestern in der aufsuchenden Krankenpflege. Sie sagt: „Mittlerweile arbeiten wir mit verschiedenen Ärzten und Institutionen zusammen und können dadurch unbürokratisch und einfacher Hilfe leisten. Denn viele unserer Klienten sind zutiefst misstrauisch, was aber kein Wunder ist, hört man sich ihre Erlebnisse und Erfahrungen an.“ Insgesamt besteht das Team im Café Pflaster/Streetwork aus zwei Krankenschwestern und fünf Sozialarbeitern. Wohnungslosigkeit und Suchterkrankungen bzw. deren Folgen stellen die Basis ihrer Tätigkeit dar, denn nahezu alle ihrer Klienten sind von beidem betroffen.

Speziell die aufsuchende Krankenpflege beinhaltet ganzheitliche Pflege und baut auf einem niedrigschwelligen und flexiblen Konzept auf. Indem die Krankenschwestern die bekannten Szenetreffpunkte aufsuchen und Hilfe anbieten, können sie teilweise direkt vor Ort tätig werden, z.B.

mit Blutdruckmessung oder Verbandwechsel. „Die Leute merken, dass sich da jemand um sie kümmert, sich ernsthaft für sie interessiert und das kann langsam Nähe und Vertrauen herstellen. Darauf kann man aufbauen und weitergehende Hilfen anbieten“, erklärt Manuela Brülls das Konzept.

Viele der Menschen, die sie pflegerisch versorgt, haben seit Jahren keinen Arzt gesehen und sind ernsthaft krank. Vor allem die Füße sind immens beansprucht, in den meisten Fällen in einem besorgniserregenden Zustand und oft das Erste, was versorgt werden muss. Zusätzlich leistet eine professionelle Fußpflegerin daher regelmäßig Unterstützung.

Außer einer Duschgelegenheit wurde ein Behandlungszimmer im Café Pflaster eingerichtet, in dem umfassendere Hilfsmöglichkeiten in einem geschützten Rahmen durchgeführt werden können. Darüber hinaus gibt es in einem der Wohnhäuser des Betreuten Wohnens ein Krankenzimmer, um erkrankte Personen ohne Obdach kurzfristig und vorübergehend zumindest für die Zeit der Erkrankung sicher unterzubringen. Manuela Brülls und ihre Kollegen begleiten ihre Klienten auch beim Arztbesuch und vermitteln weitere Hilfen, wie z.B. Therapieplätze. Wichtig dabei ist, dass Hilfe angeboten, aber niemandem aufgedrängt wird.

Das Leben auf der Straße, mangelnde Hygiene und Suchter-

krankungen fordern ihren Tribut. Die Krankheitsbilder sind vielfältig: Infektionen, organische Leiden und körperliche Gebrechen ebenso wie psychische Erkrankungen. Vor allem in der letzten Zeit häufen sich die Fälle von Krätze, einer rasch voranschreitenden, extrem juckenden Hauterkrankung, die von Milben verursacht wird. Auch mit Drogensucht einhergehende Infektionskrankheiten, wie HIV und Hepatitis C sind häufig der Fall. Auf die Frage, ob sie keine Angst habe, sich anzustecken, lacht Manuela Brülls und sagt: „Nein, wirklich nicht, ich weiß, wie ich mich zu verhalten habe, um Infektionen auszuschließen. Das gilt für unser ganzes Team, im Vordergrund steht unsere Hilfsbereitschaft.“ Trotz ihrer umfangreichen, teils sehr schwierigen Aufgaben würde sie niemals aufgeben und zeigt damit, wie viel Idealismus das Team des Café Pflaster täglich beweist.

bs

Übrigens: Laut offizieller Schätzungen gibt es in Deutschland ca. 4 Millionen Alkoholabhängige, 18 Millionen Raucher, 1,2 Millionen Medikamentenabhängige, 250.000 Opiatabhängige, 3 Millionen Cannabiskonsumenten und 500.000 Amphetamin- und Extasyabhängige. Erschreckende Zahlen, die zudem belegen, dass Menschen aller Gesellschaftsschichten von Suchterkrankungen betroffen sind.

Impfungen im Kindes- und Jugendalter – ein Update



„Okay, wissen wir doch alles schon. Masern, Mumps, Röteln, Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung, bei den Kleinen Keuchhusten, habe ich was vergessen? Und vor allem – muss das denn überhaupt alles noch sein?“

So klingt es häufig in den Praxen der Kinder- und Jugendärzte auch hier am inzwischen schon recht feuchten und deutlich kühleren Niederrhein. Die tägliche „Impfdebatte“ gehört inzwischen zu den Routineinhalten der ärztlichen Basisarbeit und wird immer wieder auch von Elternseite mit Emotion und angstbesetzt geführt. Hintergrund sind die immer noch wieder ins Feld geführten „Impfschäden“, die allerdings tatsächlich „aus dem letzten Jahrtausend“ stammen und heute erfreulicherweise zur extremen Rarität geworden sind (Risiko ca. 1:700.000 bis 7.000.000!).

Was ist passiert?

Wir haben heute eine neue Impfstoffgeneration im Einsatz, d.h.

im Gegensatz zu früher werden immunologisch genau definierte „Einzelbruchstück-Impfstoffe“ verabreicht, die winzige Eiweiße enthalten, die für unsere Abwehr genau definiert sind und zu einer „Feuerwehübung“ der Körperabwehr führen und den Ernstfall simulieren können.

Die früher üblichen Konservierungsstoffe sind entfallen und zusätzlich sogenannte „Immunverstärker“ eingebaut worden. Sie sorgen dafür, dass der Gedächtniseffekt und die Schutzwirkung länger und stärker anhalten und sind für die lokalen Rötungen und Schwellungen im Bereich der Impfstelle verantwortlich.

Durch diese neuen und klar inhaltlich definierten Impfstoffe wird verständlich, dass wir heute mehr Einzelbruchstücke für eine Abwehübung in die Impfstoffe packen können und trotzdem bessere Verträglichkeit erzielen, als dies früher möglich war.

Die moderne Impfstrategie des jungen Säuglings umfasst die Schutzimpfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Hämophilus (böser Atemwegskeim, verursacht auch Säuglings-Hirnhautentzündung und eitrige Kehldeckelentzündung), Kinderlähmung und Hepatitis B (infektiöse Lebergelbsucht). Zusätzlich impfen wir noch gegen Pneumokokken, ebenfalls ein aggressiver Atemwegskeim für unsere Kleinen. Wir impfen 3x beginnend mit 8 bis 12 Wochen

Alter und im Vier-Wochen-Abstand. Frühgeburtlichkeit ist kein Grund zum Nichtimpfen – im Gegenteil sind diese Kinder eher noch mehr auf den Impfschutz angewiesen und auch das Abwehrsystem dieser „Frühen“ kann sehr wohl etwas mit den Übungen anfangen.

Im Kleinkindalter folgen dann die klassischen Kinderkrankheiten: Masern, Mumps, Röteln und Windpocken, heute auch bereits alle zusammen in einer Spritze enthalten und in aller Regel gut verträglich. Diese Impfung ist die einzige sogenannte Lebendimpfung, die Erreger werden aber durch entsprechende vorherige Aufbereitung massiv geschwächt, so dass sie uns nicht mehr gefährlich werden können. Zum Üben für unsere Abwehr sind sie dann ideal geeignet...

Neu ist auch die Impfung gegen die eitrige Hirnhautentzündung durch Meningokokken C, einer Erkrankung, die in Deutschland jedes Jahr etliche Todesfälle hervorruft, durch Tröpfchen übertragen wird und ohne Behandlung innerhalb eines Tages häufig zum Tode führt.

Und ganz neu ist die „Gebärmutterhals-Krebsimpfung“ der Mädchen, seit Frühjahr offiziell empfohlen von der „ständigen Impfkommission Deutschland“ (der Stiko) und jetzt auch von den Krankenkassen bezahlt. Diese Impfung soll, so erwarten

wir, ca. 75% der Erkrankungen in Deutschland verhindern (bei über 8000 Erkrankungen und über 1500 Todesfällen pro Jahr eine gigantische Hoffnung).

Voraussetzung ist, dass es gelingt, möglichst alle 13- bis 18-jährigen Mädchen damit auch 3x zu impfen...

Sie sehen, es hat sich viel getan in der „Impflandschaft“. Die Zukunft verspricht uns vielleicht inhalierbare Impfstoffe, die direkt in der Erbinformation wirksam werden sollen und die Krankheitsresistenz dort hineinschreiben, aber auch die Gegenwart ist, was Schutzwirkungen, Effektivität und Nebenwirkungen angeht, erfreulich positiv.

Dazu muss aber gehören, dass die Bevölkerung die Risiken unserer Gefahrenerkrankungen nicht einfach vergisst und die Erfordernis der Schutzimpfungen begleitet wird von der Bereitschaft, sich auch zu schützen, und die Impfungen durchführen zu lassen UND dem Bewusstsein, dass das Leben an sich trotzdem ein Risiko bleibt. Das kann morgens schon mit dem Aufstehen anfangen!

Bleiben Sie gesund – und werfen Sie mal einen Blick in Ihren Impfpass, 1x Auffrischen alle 10 Jahre reicht völlig aus!

Bitte beachten: Die Influenzagrippe steht wieder vor der Haustüre, der beste Schutz ist eine aktive Schutzimpfung für alle besonders Gefährdeten: Allergiker, Asthmatiker, chronisch Kranke und ältere Patienten (60+), sprechen Sie Ihren Hausarzt auf die

se Fragestellung an.

Außerdem: Vergessen Sie nicht Ihre Reiseschutzimpfungen und eine rechtzeitige Fernreise-Impfberatung (am besten ca. 8 Wochen vor der geplanten Fernreise) bei Ihrem Arzt, man muss ja nicht mit Malaria aus Kenia nach Hause kommen!

Text: Dr. U. Umpfenbach
Arzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Kinderpneumologie - Umweltmedizin - klassische Homöopathie
- Venloer Str. 67, 41751 Viersen
Tel.: 02162-42767

Web: www.kinderarzt-duelken.de
E-Mail: info@kinderarzt-duelken.de

Testament

– wichtiger denn je



Es ist bekannt: Noch nie zuvor hatten die Deutschen so viel Privatvermögen wie heute. Die Summe geht in die Billionen – eine Zahl mit 12 Nullen – und alles muß einmal vererbt werden.

Und da sich niemand gern Gedanken über die „letzten Dinge“ macht, sterben viele Menschen ohne Testament – mit fatalen Folgen: Das Erbe gerät in die

falschen Hände, es fällt an den Staat oder man verursacht einen endlosen Krieg zwischen den Erben.

Das gilt nicht nur für die Reichen, sondern auch und gerade für den Durchschnittsbürger, der vielleicht nur ein paar Möbel, ein wenig Schmuck oder ein kleines Sparkonto zu vererben hat – hier führen die Hinterbliebenen oft die erbittertsten Erbkrige.

Denn: Wer ohne Testament stirbt, wirft seine sämtlichen Erben in eine sogenannte „ungeteilte Erbengemeinschaft“, die selbst in den kleinsten Dingen nur einstimmig handeln kann, also praktisch handlungsunfähig ist – und der Streit ist programmiert. Das kommt leider nicht selten vor, und oft sind die Familienverhältnisse dann zerrüttet bis in die nächsten Generationen hinein.

Wer dagegen ein umsichtiges und ausgewogenes Testament gemacht hat, hinterläßt befriedete Erben und intakte Familienverhältnisse.

Deshalb gilt: Rechtzeitig sich überwinden, sich fachkundigen Rat bei einem Anwalt oder Notar holen und ein solides Testament machen. Die Familie wird es einem danken.

Text: Dr. Thomas Holl Rechtsanwalt
Lehrbeauftragter der Universität Düsseldorf für das Arzthaftungsrecht
Freiligrathstr. 27
40479 Düsseldorf
Tel.: 0211 – 51 35 36 270

“Wenn die Brille nicht mehr ausreicht..”

...oft ist Hilfe möglich!



In Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an verminderter Sehleistung. Trotz ihrer Brille können diese Personen einige Dinge nicht mehr richtig erkennen oder lesen.

Den meisten dieser Menschen kann geholfen werden. Nach einer medizinischen Diagnose durch den behandelnden Augenarzt kann der qualifizierte Augenoptiker mit entsprechenden vergrößernden, optischen oder auch elektronischen Hilfsmitteln die betroffenen Menschen so versorgen, dass sie wieder die alltäglichen Dinge selbst-

ständig, ohne fremde Hilfe, verrichten können und somit mehr Lebensqualität erlangen.

Wann können vergrößernde Sehhilfen helfen?

Eine Vergrößerung der betrachteten Objekte – Schriftzeichen, Fernsehbild usw. – kann hauptsächlich dann hilfreich sein, wenn die zentrale Sehschärfe durch krankhafte Veränderungen der Netzhautmitte herabgesetzt ist. Solche Veränderungen können in seltenen Fällen schon in jungen Jahren auftreten – meist als Folge von Erbkrankheiten. Sie können aber auch im Verlauf eines diabetischen Netzhaut-Leidens entstehen. Die häufigste Veränderung der Netzhautmitte, der Makula, ist altersbedingt. Bei dieser Erkrankung, der senilen Makuladegeneration, werden die meisten Patienten ihr Orientierungsvermögen bis an ihr Lebensende behalten; sie nehmen wahr, was außerhalb des zentralen Ge-

sichtsfeldes liegt. Aber das, was sie direkt anschauen – die Mitte – ist verschwommen.

Was können vergrößernde Sehhilfen bewirken?

An den Stellen der Netzhaut, die nicht mehr funktionstüchtig sind, ist kein genaues Erkennen möglich. Es entstehen Bildausfälle. Beim Lesen und bei allem, was man fixiert, stören diese umso mehr, je näher sie an der Stelle des schärfsten Sehens liegen und je größer sie sind.

Optische Hilfsmittel und Bildschirm-Lesegeräte haben Erfolg, wenn im zentralen Bereich der Netzhaut genügend intakte Inseln liegen, so dass z.B. eine vergrößerte Schriftzeile zusammenhängend erkannt werden kann. Der Umgang mit vergrößernden Sehhilfen ist zunächst schwierig. Je stärker die Vergrößerung sein muss, desto mehr Geduld erfordert die Umstellung, denn in dem Maße, wie die Schrift größer wird, verkleinert sich der Textausschnitt, den man auf einen Blick erfassen kann.

Welche optischen Hilfsmittel gibt es heute für Sehbehinderte?

Den ersten Anhaltspunkt liefert die Sehschärfe: Je geringer sie ist, desto stärker muss die Vergrößerung sein. Die Tabelle zeigt vereinfacht an einigen Beispielen, bei welcher Sehschärfe welche Hilfsmittel im Nahbereich Verbesserungen bringen können.

Mit einer verstärkten Lesebrille lässt sich bei einem Leseabstand von ca. 12 cm maximal

Ihr Sanitätshaus empfiehlt sich Ihnen insbesondere für:

- Windeln, Einlagen – Fragen zur Inkontinenz
- Stützstrümpfe / Kompressionsstrümpfe
- Orthopädische Einlagen
- Stützmitter
- Pflegehilfsmittel (z.B. Handschuhe, Unterlagen, Desinfektion)
- Rehamittel (Pflegebetten, Badewannelifter, Rollatoren)
- Medima Gesundheitswäsche
- Tempur: Matratzen und Kopfkissen
- Große Auswahl an Gehstöcken / Gehhilfen
- Enterale Ernährung (Beratung, Lieferung)
- Wundberatung (Verbandsmittel aller Art)



REHAZENTRUM
VIERSEN GmbH

Corneliusstraße 8 Tel. (02162) 51679
41751 Viersen Fax (02162) 45 03 31
ORTHOPÄDIE-TECHNIK • REHA-TECHNIK

| Sehschärfe (Visus) | Vergrößernde Sehhilfe | Vergrößerung |
|--------------------|---------------------------------------|----------------|
| 20% bis 40% | Verstärkte Lesebrille | 1- bis 2-fach |
| 20% bis 40% | Leseglas (Lupe) | 2- bis 12-fach |
| 10% bis 30% | Lupenbrille bzw. Fernrohr-Lupenbrille | 2- bis 12-fach |
| 0,02% bis 10% | Bildschirm-Lesegerät | 5- bis 70-fach |

eine zweifache Vergrößerung erreichen. Lesegläser (Handlupen) erlauben zwar rein technisch höhere Vergrößerungsgrade, aber der Patient sollte eine Zeitungsspalte überblicken können, und das ist nur bis zu dem Faktor 4 möglich. Als zusätzliches Hilfsmittel – z.B. zum Lesen eines Kontoauszugs – kann oftmals eine kleine Taschenlupe mit 3- bis 4-facher Vergrößerung sehr nützlich sein. Mobile Taschenleuchtlupe mit Batteriebetrieb bieten folgende Vergrößerungen: 2- bis 12-fach.

Die Auswahl an Lupenformen ist groß. Verschiedene Modelle sind mit Lichtquellen versehen. Man kann sie überall unterwegs einsetzen, denn sie lassen sich zumeist von Netz auf Batterie umschalten oder über Akku aufladen. Bei bestimmten Arbei-

ten, für die man beide Hände braucht, helfen Kopf- und Umhänge-Lupen oder Lupen, die an einem beweglichen Stativ befestigt sind – oft kombiniert mit einer Lichtquelle.

Lupenbrillen – das sind Lupen in einer normalen Brillenfassung – ermöglichen ebenfalls eine stärkere Vergrößerung; man muss jedoch dafür einen sehr geringen Arbeitsabstand in Kauf nehmen und schon ab zweifacher Vergrößerung einäugiges Sehen. Lupen können sogar in den unteren Teil eines Brillenglases mit Fernkorrektur eingearbeitet werden, so dass der Patient auch seine gewohnte Umgebung wahrnimmt, ohne die Brille absetzen zu müssen.

Wesentliche höhere Vergrößerungen erreicht man mit monokularen Fernrohren. Wenn alle

optischen Hilfsmittel versagen, weil ihr Vergrößerungsfaktor nicht ausreicht, kann heute unter bestimmten Voraussetzungen das Bildschirm-Lesegerät weiterhelfen. Bildschirm-Lesegeräte geben einen Text, der über eine Digital-Kamera aufgenommen wird, in 5- bis 70-facher Vergrößerung wieder. Der Patient kann die für ihn günstigste Schriftzeichengröße selber einstellen und in einem bequemen Abstand lesen.

Als Hilfsmittel für die Ferne, etwa um sich außerhalb der vertrauten Umgebung zurechtzufinden, dienen Fernrohre (Monokulare). Natürlich kann man mit einem Fernrohr vor Augen nicht auf der Straße herumlaufen - das wäre u.U. sogar lebensgefährlich. Hier soll es lediglich eine Orientierungshilfe sein, mit der man z.B. Straßenschilder lesen kann.

Text: Carsten Dahmen, Augenoptikermeister & Optometrist
 Brillen Dahmen
 Odenkirchener Straße 20
 41236 Mönchengladbach
 Tel. 02166 / 44995
 www.brillen-dahmen.de



TEXTDOC
 Inh. Birgitt Stuckenberg

Schulstraße 54
 41372 Niederkrüchten

Fest: 0 21 63 - 57 67 33
 Fax: 0 21 63 - 57 93 19
 Mobil: 0 17 4 - 37 38 157
 E-Mail: info@text-doc.com

www.text-doc.com Mo. - Fr.: 8.30 - 18.30 Uhr

- Texte
- Korrektur
- Flyer
- Broschüren
- Visitenkarten
- Plakate
- Slogans
- Webseiten
- PC-Support



apetito
zuhaus

Mit Liebe gekocht.
Mit Freude gebracht.

Tel. 0 21 61 - 46 03 17

Mit Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) gegen Depressionen



Um den Namen des Johanniskrautes ranken sich viele Mythen und Legenden. So ließ Herodes die Zunge des Johannes mit Nadeln durchstechen (perforieren), die perforiert erscheinenden Blätter erinnern daran. Aus dem tropfenden Blut soll die Pflanze entstanden sein. Aber auch der Blütebeginn (Sommersonnenwende / Johannistag am 24. Juni) führten zur Namensgebung. Reibt man die Blütenblätter des Johanniskrautes zwischen den Fingern, verfärben diese sich rot, was sicherlich auch zur Mythenbildung oder Bedeutung in Hexenprozessen beitrug.

Das Johanniskraut gehört zu den wissenschaftlich am besten untersuchten und am meisten verkauften Heilpflanzen. Neben seiner Wirkung durch Gerbstoffe gegen Durchfallerkrankungen wird Johanniskraut heute hauptsächlich bei leichten und mittelschweren Depressionsleiden angewendet. Hierbei geht man davon aus, dass seine Wirkung auf dem Zusammenspiel mehrerer Inhaltsstoffe beruht. Ähnlich wie

schulmedizinische Antidepressiva wirkt Johanniskraut auf verschiedene Neurotransmitter wie Serotonin. Ein Cochrane Review mit 37 randomisierten, doppelblinden Studien zeigte die Überlegenheit von Johanniskrautpräparaten gegenüber Placebo und gleiche Wirksamkeit gegenüber Standardantidepressiva. Hierfür ist aber die Einnahme von täglich mindestens 900 mg des Johanniskrautextraktes erforderlich. Wie bei schulmedizinischen Antidepressiva setzt die volle Wirkung des Präparates erst nach mehreren Wochen ein. Nach Beschluss des gemeinsamen Bundesausschusses ist Johanniskraut bei leichten und mittelschweren Depressionsleiden auf Kassenrezept verschreibbar, wobei man bei schweren Depressionen nach wie vor unbedingt auf schulmedizinische Präparate zurückgreifen sollte. Im Gegensatz zu den klassischen (tricyclischen) Antidepressiva

führt seine Einnahme aber nicht zu einer Gewichtszunahme. Bei insgesamt guter Verträglichkeit gehören zu den häufigsten Nebenwirkungen Hautprobleme durch Lichtzufuhr (Photosensibilität) und Verstärkung der Monatsblutung.

Auf keinen Fall aber sollten Johanniskrautextrakte zusammen mit Chemotherapeutika und anderen Antidepressiva eingenommen werden. Auch mit vielen anderen Medikamenten bestehen Wechselwirkungen. Trotz Rezeptfreiheit sollte jeder Patient deswegen vor der ersten Einnahme des Johanniskrautes mit seinem naturheilkundigen Arzt Rücksprache nehmen.

Dr. med. Dietmar Katholnigg
Facharzt für Innere Medizin
-Hausarzt-
Dahlener Straße 131 – 133
41239 Mönchengladbach
Tel.: 02166-934094
www.doctip.de/katholnigg



Finden Sie alle 18 Fehler in dieser Fälschung?



Polizei: 110

Feuerwehr: 112

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

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

Wo ist der Einsatzort?

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

Was ist passiert?

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

Wie viele Verletzte?

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

Welcher Art sind die Verletzungen?

Nennen Sie die Art der Verletzungen

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

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

Notruf unterwegs:

Handy
in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle
112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

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

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

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

Wem ist es passiert?

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

Was wurde eingenommen?

Geben Sie an, was eingenommen wurde: Medikament? Pflanze? Haushaltsmittel? Drogen?

Wie viel wurde eingenommen?

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

Wann ist es passiert?

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

Wie wurde es eingenommen?

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

Wie geht es dem Betroffenen jetzt?

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

Wo ist es passiert?

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

Was wurde bereits unternommen?

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

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

Wichtig:

Bewahren Sie die giftige Substanz, Pflanze oder Verpackung auf.

Sollten Sie den Rat bekommen, eine Klinik aufzusuchen, bringen Sie alles in die Klinik mit.

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

**Ärztlicher Notdienst
01805 / 044100**

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

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

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

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



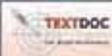
Unsere Pflege - Ihr Plus

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



02163-576733

Kompetente Hilfe bei
PC-Problemen
0174-3738157