

Kurz InFormiert

- * **Langes Sitzen vermeiden, dafür Schritte sammeln**
- * **Familienpaten sollen weiter helfen und begleiten**

Wissenswertes

- * **Geschmackssache oder Geschmacklosigkeit?**
- * **Was haben eine Apfelsine und Kaffeetasse gemeinsam?**
- * **Ambulante Pflege im Überblick 2015**





Merk' dir den Smiley...



...wenn körperliche Einschränkungen oder gesundheitliche Beschwerden Hilfsmittel erfordern oder ein geliebter Mensch pflegebedürftig wird.
Dann sind wir für Sie da.

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

Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir Ihnen gerne behilflich.



reha team West

Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 16 · 41061 M'gladbach

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

Zentralruf 08 00 / 009 14 20

www.rtwest.de



ortho-care West

powered by reha team West

Brunnenstraße 101-103
41069 Mönchengladbach

Telefon 0 21 61 / 1 43 60

Das starke Team der Spezialisten

Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980
Redaktion, Layout, Grafik: pflege plus® GmbH Dahlener Str. 119 - 125 41239 Mönchengladbach & TEXTDOC Inh. B. Stuckenberg Telefon: 02156 - 9152464 Fax: 02156 - 9152462 Mail: redaktion@text-doc.com
Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg
Erscheinungsweise: 4 x jährlich
Herstellung / Druck: pflege plus® auf Canon IR advance
Auflage: 4000
Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, Korschenbroich
Die Redaktion übernimmt für unverlangt eingesendete Bilder und Manuskripte keine Gewähr. Die Redaktion behält sich das Recht vor, die veröffentlichten Beiträge auch elektronisch zu verbreiten. Mit Namen gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Meinung der Redaktion identisch sein muss. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Herstellung von fototechnischen Vervielfältigungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und unter genauer Quellenangabe gestattet. © 2008 pflege plus® GmbH. ™pflege plus® und das pflege plus® Logo sind eingetragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mönchengladbach.
HINWEIS: Wir haben uns um korrekte Informationen bemüht. Diese ersetzen jedoch nicht den Rat oder die Behandlung eines Arztes, Therapeuten oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. pflege plus® lehnt jede Verantwortung für Schäden oder Verletzungen ab, die direkt oder indirekt durch die Anwendung von im InForm Magazin dargestellten Übungen, Therapien und / oder Behandlungsmethoden entstehen können. Es wird ausdrücklich bei Auftreten von Krankheitssymptomen und gesundheitlichen Beschwerden vor einer Selbstbehandlung auf der Grundlage der Inhalte des InForm Magazins ohne weitere ärztliche Konsultation gewarnt.

Inhalt & Impressum	3
Vorwort Achim R. Zweedijk, pflege plus®	4
Kurz InFormiert * Deutsche Herzstiftung: Langes Sitzen vermeiden, dafür Schritte sammeln * BVA: „Geht raus zum Spielen!“ * Bindehautentzündung nur ein bis zwei Tage selbst behandeln * Ohrentropfen vor der Anwendung in der Hand anwärmen * SoVD: Pflegegesetzentwurf der Bundesregierung ist unzureichend * Familienpaten sollen weiterhin helfen	5 6 7 8 9
Wissenswertes * Wenn das Essen zur Qual wird * Was haben eine Apfelsine und eine Kaffeetasse gemeinsam?	10 11
Pflegefibel * Ambulante Pflege im Überblick 2015 © pflege plus®	13
Titelfoto: Ralph Stuckenberg / TEXTDOC	



Liebe Leserinnen und Leser,

die *InForm* ist kostenlos und liegt zur Mitnahme aus, daher erscheint die Herbstausgabe ferienbedingt diesmal etwas später. Trotzdem möchten wir die *InForm* für Sie, unsere Leserinnen und Leser so aktuell wie möglich halten. Bei einem quartalsweisen Erscheinungszeitraum ist dies nicht immer leicht. Darum bemüht sich unsere Redakteurin auch stets um Informationen, die quasi länger „haltbar“ sind und Ihnen nutzen.

Das Wichtigste zuerst: „Ambulante Pflege im Überblick“ unsere Informationen sind in dieser Ausgabe bereits mit den ab 1. Januar 2015 geltenden Beträgen aktualisiert. Denn ab diesem Zeitpunkt tritt die nächste Stufe des sogenannten **„Pflegestärkungsgesetzes“** in Kraft. Pflegegeld, Sachleistungen und auch die Leistungen für Pflegehilfsmittel beispielsweise werden erhöht. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 13. Gesund durch den Herbst, dachten wir uns und haben daher Beiträge zum Thema in diese Ausgabe übernommen. Augen und Ohren betreffend vor allem und hoffen, damit nicht zu pessimistisch zu sein, denn natürlich wünschen

wir Ihnen, den Leserinnen und Lesern der *InForm* nur das Beste. Die Metapher „Herbst des Lebens“ kommt einem in den Sinn, beschreibt sie doch das fortgeschrittene Alter. Eine Zeit im Leben, in der sich vieles ändern kann. Über das unausweichliche Nachlassen der Sinne ließe sich beispielsweise vieles schreiben.

Speziell über das veränderte Geschmack- und Geruchsempfinden im Alter, berichtet Gesundheitscoach Gudrun Böning aus Mönchengladbach. Sie beschreibt aber auch, welche Möglichkeiten bestehen, trotzdem genussvoll essen und trinken zu können und somit die Lebensqualität im Alter zu erhöhen.

Kreativ, originell und vor allem problemlos umsetzbar sind ihre wertvollen Tipps, die Sie auf Seite 10 finden.

Bereits schon einmal durften wir einen Text aus dem Vorlesungsprogramm „Berührend anders“ der wundervollen Annedore Lennartz, Autorin und Demenzberaterin aus Niederkrüchten, in der *InForm* veröffentlichen. Diesmal bereichern zwei Kurzgeschichten unsere aktuelle Ausgabe. In „Die Apfelsine“ und „Die Kaffeetasse“ kombiniert zur Frage, was diese wohl gemeinsam haben, lässt die Autorin uns teilhaben an ihren Erlebnissen, Gefühlen und auch Schlussfolgerungen im Umgang mit der Demenz ihrer Eltern.

Berührende, realistische, aber dabei trostreiche und hoffnungsvolle Worte, wie wir finden.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Achim R. Zweedijk



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



Unsere Pflege - Ihr Plus

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

Beratungsstellen:

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

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



Langes Sitzen vermeiden, dafür Schritte sammeln: besserer Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankung

Tipps der Deutschen Herzstiftung zum Weltherztag 2014: Wie sammelt man kinderleicht Schritte?

Frankfurt a. M. Tägliches Sitzen von mehreren Stunden kann riskant für Herz und Kreislauf werden, besonders wenn kein Ausgleich durch Bewegung erfolgt. Umgekehrt kann sich eine konsequente Vermeidung des Sitzens positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Darauf deuten jüngste Untersuchungen der schwedischen Uppsala-Universität (Sjögren P., Br J Sports Med 2014) hin, deren Ergebnisse frühere Arbeiten (Ravussin E., Science 2005) bestätigen. „Das Vermeiden von Sitzen zugunsten von einfachem Umhergehen und Stehen sind für die Gesundheit und das Normalisieren des Körpergewichts außerordentlich vorteilhaft. Jeder sollte im Alltag, ob zu Hause oder bei der Arbeit, jede noch so kleine Gelegenheit nutzen, um aufzustehen und Schritte zu sammeln“, betont Prof. Dr. med. Bernhard Schwaab, Chefarzt für Kardiologie an der Curschmann-Klinik am Timmendorfer Strand und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung. Anläss-

lich des Weltherztages am 29.9. appelliert die Deutsche Herzstiftung mit ihrem kostenfreien Info-Angebot unter www.herzstiftung.de/ausdauer-verbessern an Menschen aller Altersgruppen, das Sitzen im Alltag nach Möglichkeit deutlich zu reduzieren und ihr Bewegungspensum bewusst zu steigern, etwa mit Hilfe eines Schrittzählers. „Schon eine geringfügige Steigerung, etwa durch tägliches flottes Gehen oder Radfahren, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht die Lebensqualität bedeutsam.“

Wie lässt sich das Sitzen vermeiden – wie wird man zum Schrittsammler?

Wie man kinderleicht seine Aktivität konsequent in den Alltag integriert und bewusst steigert, zeigt die Herzstiftung mit den folgenden Tipps:

Tipps 1: Gehen Sie sportlich: Liegt der Arbeitsplatz oder der nächste Einkaufsmarkt nicht allzu weit entfernt, verzichten Sie auf das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel und fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. Oder Sie steigen gezielt mehrere Stationen früher aus und legen den Rest der Strecke in flottem Tempo zu Fuß zurück.

Tipps 2: Wenn Sie häufig im Sitzen arbeiten oder am PC Büroarbeiten erledigen, stehen Sie öfter auf. Führen Sie Telefonate im Stehen oder Gehen, lesen Sie die Post im Stehen. Besuchen Sie Ihre Kollegen im Büro oder Ihre Nachbarn zu Hause, anstatt anzurufen oder eine Mail zu schicken.

Tipps 3: Widerstehen Sie der Rolltreppe: Wenn Sie

nicht gerade schwere Koffer, Kisten oder Ähnliches zu tragen haben, dann nutzen Sie die Treppe anstelle des Aufzuges oder der Rolltreppe.

Tipps 4: Schrittzähler helfen, ein tägliches Pensum von mindestens 7.000 Schritten pro Tag zu gehen. Das ist die von der Herzstiftung empfohlene tägliche Mindestschrittmenge mit nachweisbarem Gesundheitseffekt. Optimal sind 10.000 Schritte pro Tag. Jeder kann ganz leicht Schritte sammeln: z. B. in der Wartezeit das Bahngleis auf und ab laufen oder im Park in flottem Tempo spazieren gehen. Attraktiv können in Betrieben Schrittzählerwettbewerbe sein. Wichtig ist flottes Gehen.

Quelle: Deutsche Herzstiftung e.V.

Foto: Yamaoka / pixelio.de

Augenärztlicher Rat: „Geht raus zum Spielen!“

Aufenthalt im Freien bremst die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit
Düsseldorf. Kinder, die viel Zeit im Freien verbringen, haben ein geringeres Risiko, kurzsichtig zu werden, als Stubenhocker. Darauf deuten die Ergebnisse verschiedener Studien aus den vergangenen Jahren hin, erläutert Prof. Dr. Klaus Rüter vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA).

Die Brillenträger sind in Deutschland in der Überzahl: Mehr als 80 Prozent der Menschen im Alter zwischen 35 und 74 Jahren sind hierzulande auf eine Sehhilfe angewiesen. Dabei ist die Kurzsichtigkeit, die etwa 35 bis 40 Pro-



zent der Erwachsenen betrifft, eine häufige Form der Fehlsichtigkeit. Von Kurzsichtigkeit ist die Rede, wenn das Auge Objekte in der Nähe gut, weit entfernte Dinge ohne Brille dagegen schlecht erkennen kann. Die Dioptrienwerte der Brille von Kurzsichtigen haben Minuswerte, ab -6 Dioptrien spricht man von hoher Myopie. Meist ist für die Kurzsichtigkeit ein im Verhältnis zur Brechkraft von Hornhaut und Linse zu langer Augapfel verantwortlich. Dann werden die ins Auge parallel einfallenden Strahlen nicht auf der Ebene der Netzhaut gebündelt, sondern davor.

Vielschichtige Ursachen

Welche Ursachen die Kurzsichtigkeit (Myopie) hat, ist noch nicht bis ins letzte Detail erforscht. Es ist bekannt, dass Vererbung eine Rolle spielt: Menschen, deren Eltern kurzsichtig sind, haben ein höheres Risiko (circa 60 Prozent), selbst kurzsichtig zu werden. Auch der ethnologische Hintergrund spielt eine wichtige Rolle; so ist die Kurzsichtigkeit in Südostasien wesentlich häufiger als beispielsweise in Europa. Doch auch das Verhalten in der Kindheit und Jugend spielt eine Rolle: Das Ausmaß an Naharbeit – beispielsweise Lesen oder auch die Beschäftigung mit Computern und Mobiltelefonen – hat einen Einfluss auf die Entwicklung der

Kurzsichtigkeit. Hingegen haben Untersuchungen aus den vergangenen Jahren belegt, dass ein ausgiebiger Aufenthalt im Freien die Entstehung beziehungsweise das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit bremst: Kinder, die sich viel im Freien aufhalten, werden somit seltener kurzsichtig als Stubenhocker. Verantwortlich für diesen Zusammenhang ist sehr wahrscheinlich das Licht, das mit dem Aufenthalt im Freien verbunden ist und in der Regel viel heller ist als in geschlossenen Räumen.



Rechtzeitig zum Augenarzt

Ob ein Kind fehlsichtig ist, kann eine augenärztliche Untersuchung schon früh klären. Gerade in den ersten Lebensjahren, in denen sich das Zusammenspiel von Augen und Gehirn noch entwickelt, ist es wichtig, dass eine eventuell bestehende Fehlsichtigkeit, aber auch ein unerkanntes Schielen, rechtzeitig diagnostiziert und korrigiert werden. Nur wenn beide Augen fehlerfreie Sehindrücke liefern, kann sich das Sehvermögen eines Kindes optimal entwickeln. Der Berufsverband der Augenärzte empfiehlt daher, alle Kinder vor ihrem dritten Geburtstag einmal augenärztlich untersuchen zu lassen. Vor der Einschulung ist gegebenenfalls ein weiterer Besuch beim Augenarzt sinnvoll, um sicherzu-

stellen, dass keine Fehlsichtigkeit den erfolgreichen Start ins Schüldasein behindert. Wenn eine Kurzsichtigkeit festgestellt wird, ist es wichtig, sie konsequent mit Brille oder gegebenenfalls Kontaktlinsen auszugleichen. Auch das trägt dazu bei, die Zunahme der Myopie zu bremsen.

Quelle: BVA

Foto 1: Lupo / pixelio.de

Foto 2: Joerg Trampert / pixelio.de

Bindehautentzündung nur ein bis zwei Tage selbst behandeln

Berlin. Zu viel Sonne, gechlortes Wasser oder zu viel Wind: Rote, brennende oder juckende Augen sind oft ein Symptom einer Bindehautentzündung. Sie entsteht, wenn die Augen gereizt werden oder mit Bakterien oder Viren infiziert sind. Nicht immer sind gerötete Augen harmlos. „Eine Behandlung in Eigenregie ist mit rezeptfreien Medikamenten für



ein bis zwei Tage möglich. Zum Augenarzt sollte man gehen, wenn die Beschwerden länger als zwei bis drei Tage andauern oder wenn Schmerzen oder Sehstörungen auftreten“, sagt Thomas Benkert, Vizepräsident der Bun-

desapothekerhammer.

Gegen trockene Augen oder bei einem Fremdkörpergefühl im Auge werden „künstliche Tränen“ eingesetzt. Das sind Tropfen oder Gele, die das Auge feucht halten und schmieren. Trockene Augen können eine Nebenwirkung von Medikamenten sein: Zum Beispiel trocknen einige Medikamente gegen Depressionen oder Bluthochdruck die Augen aus.

Ist die Rötung durch eine Allergie verursacht, helfen Augentropfen mit antiallergischen Wirkstoffen. Rezeptfreie Augentropfen mit gefäßzusammenziehenden Wirkstoffen können den Blutdruck steigern. Patienten mit Bluthochdruck oder einer Schilddrüsenüberfunktion sollten sie nur nach ärztlichem Rat anwenden.



Auch Hausmittel können helfen: Kompressen mit kaltem Wasser werden oft als angenehm empfunden. Kältepackungen aus der Gefriertruhe sind aber nicht empfehlenswert, da sie zu kalt sind. Auflagen mit Kamillen- oder andere Kräutertees sind ebenfalls nicht geeignet, denn sie können Bakterien in die Augen einschleppen. „Sind die Augen gereizt, brauchen sie Ruhe - also besser nicht lange lesen und Bildschirmarbeit vermeiden“, rät Benkert.

Auf Kontaktlinsen und das Reiben des Auges sollten Betroffene verzichten.



Benkert: „Bei der Anwendung von Augentropfen passieren leicht Fehler. Der Apotheker demonstriert seinen Patienten gerne die korrekte Handhabung.“ Augentropfen sind nach Anbruch nur begrenzt haltbar – je nach Präparat zwischen einem Tag und sechs Wochen. Das Öffnungsdatum deshalb am besten direkt auf der Packung notieren. Einmal-Augentropfen sollten nicht aus falsch verstandener Sparsamkeit länger als einen Tag angewendet werden, sonst kann es zu einer Infektion des Auges kommen.

Quelle: ABDA

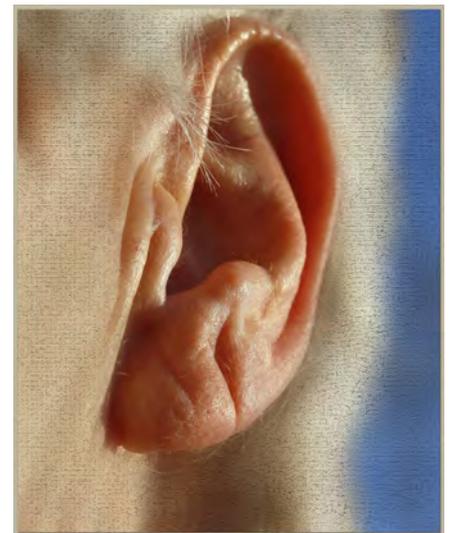
Foto 1 / 2: S. Hofschlaeger / pixelio.de

Foto 3: Tim Reckmann / pixelio.de

Ohrentropfen vor der Anwendung in der Hand erwärmen

Berlin. Ohrentropfen sind besser verträglich, wenn sie vor der Anwendung in der Hand oder der Hosentasche auf Körpertemperatur angewärmt werden. Gelangt eine kalte Flüssigkeit ins Ohr, kann das Schmerzen oder Schwindel auslösen. „Der Apotheker demonstriert gerne die korrekte Anwendung von Oh-

rentropfen“, sagt Thomas Benkert, Vizepräsident der Bundesapothekerkammer. Ohrentropfen sind oft relativ zähflüssig. Damit sie bis auf den Grund des Gehörgangs fließen, wird der Kopf für einige Minuten auf die entgegengesetzte Seite geneigt. Beim Einträufeln wird die Ohrmuschel bei Erwachsenen leicht nach hinten und oben, beim Säuglingen und Kleinkindern nach hinten und unten gezogen. Das gleicht die Krümmung des Gehörgangs aus. Nach der Anwendung wird der Gehörgang nur locker mit Watte verschlossen, denn ein kompakter Pfropfen könnte die Besiedlung mit Bakterien oder Pilzen begünstigen. Die Pipette der Ohrentropfen darf den Gehörgang aus hygienischen Gründen möglichst nicht berühren. Einmal geöffnete Ohrentropfen sollten meist innerhalb von vier Wochen aufgebraucht werden.



Bei einer Entzündung des äußeren Ohres sind Berührungen schmerzhaft und einige Patienten hören schlechter. Gegen bakterielle Infektionen kann der Arzt rezeptpflichtige Ohrentropfen mit

Antibiotika oder entzündungshemmenden Wirkstoffen verordnen. Bessern sich die Symptome nicht nach ein bis zwei Tagen, sollten Patienten erneut einen Arzt aufsuchen. Auch die Einnahme von Schmerztabletten ist bei Ohrenscherzen empfehlenswert. Ohrentropfen sind in der Regel nur bei einem intakten Trommelfell sinnvoll.



Das Ohr reinigt sich von selbst. Es reicht deshalb aus, die äußere Ohrmuschel mit einem weichen Tusch auszuwischen. Wattestäbchen und andere Utensilien wie Haarnadeln oder Streichhölzer sind für die Reinigung der Ohren ungeeignet. Sie können das Trommelfell verletzen und das Ohrenschmalz tiefer in den Gehörgang schieben. Dort kann es sich verfestigen und einen Pfropf-

fen bilden. Um größere Mengen an Ohrenschmalz zu entfernen, kann man zu rezeptfreien Ohrentropfen oder -sprays greifen. Enthaltene Pflanzenöle weichen das Ohrenschmalz auf. Nicht geeignet sind sie bei Menschen mit wiederkehrenden Infekten des Ohres, mit Ohrgeräuschen (Tinnitus) oder bei einem verletzten Trommelfell.

Quelle: ABDA

Foto 1: uschi dreiucker / pixelio.de

Foto 2: Tim Reckmann / pixelio.de

Sozialverband warnt: Pflege-Gesetzentwurf der Bundesregierung ist unzureichend

Berlin. Angesichts der aktuellen Gesetzesinitiative für verbesserte Leistungen in der Pflege fordert der Sozialverband Deutschland (SoVD) grundlegende Reformen. „Es geht darum, eine würdevolle und bedarfsgerechte Pflege heute und künftig sicher zu stellen. Die Bundesregierung hat jetzt die Chance, endlich einen großen Schritt zu tun. Sie darf ihn nicht verstoßen.“ Das sagte So-

VD-Präsident Adolf Bauer anlässlich der



Bundestagsanhörung zur Pflegereform. Der Verbandspräsident warnte insbesondere vor den Folgen einer fortwährenden „Notpflaster-Politik“ zu Lasten der Millionen Pflegebedürftigen und Pflegenden in Deutschland. „Große Sorgen bereitet mir die Tatsache, dass bereits heute gut ausgebildete Pflegekräfte fehlen. Zudem steigen die Armutsriskien, die mit der Pflege verbunden sind“, sagte Bauer. Er forderte spürbare Entlastungen für die pflegenden Angehörigen. „Zahlen zeigen deutlich auf, dass Menschen mit Pflegebedarf so lange wie möglich daheim leben möchten. Dies bedeutet meistens eine hohe Belastung für die Angehörigen. Sie deutlich stärker zu unterstützen, wäre ein wichtiges Signal“, so Bauer.

In einer Stellungnahme fordert der Sozialverband eine neue Beurteilung des Pflegebedürftigkeitsbegriffs als ersten Reform-

BRILLEN DAHMEN



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



Foto: Fotolia

Mit uns sehen Sie Schaf.

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

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

Nur 1 Tuch pro Person, so lange Vorrat reicht.

Kommen Sie jetzt zum Sehtest*

1.500 mal einmalig.



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

Immer für Sie da!

pflege plus® GmbH





02166 130980
0177 8180011

schritt. Danach könnten zielgenaue Leistungsverbesserungen erfolgen. Mit einer breit angelegten Kampagne informiert der SoVD in den kommenden Wochen über den Handlungsbedarf in der Pflege. Der Verband ist eine der sechs vom Bundesgesundheitsministerium anerkannten „maßgeblichen Organisationen“, welche die Interessen pflegebedürftiger und behinderter Menschen vertreten.

Quelle: SoVD / Benedikt Dederichs

Foto: Petra Bork / pixelio.de

Familienpaten sollen weiter helfen, begleiten und unterstützen

Rat beschließt Fortsetzung der Leistungsvereinbarung mit dem Sozialdienst Katholischer Frauen e.V. über Werbung und Begleitung von Familienpaten

Mönchengladbach. In Zukunft setzt die Stadt bei der Frühen Hilfe weiter auf die hilfreiche Unterstützung von Familienpatinnen und -paten. Der Rat beschloss gestern einstimmig, eine entsprechende Leistungsvereinbarung mit dem Sozialdienst Katholischer Frauen e.V. (SkF) über



Werbung und Begleitung von Familienpaten für weitere drei Jahre fortzusetzen. Die Aufgaben der Familienpatinnen und -paten sind so vielfältig wie die Schwierigkeiten mit denen junge Familien oder Alleinerziehende konfrontiert sind.

In durchschnittlich zwei bis drei Stunden wöchentlich schaffen sie Freiräume für Arzt- oder Behördenbesuche, wirken präventiv in der Alltagsbewältigung insbesondere bezogen auf die Anforderungen der Kinder, um mögliche Eskalationen zu vermeiden. In Familien mit Migrationsgeschichte üben sie mit Kindern altersgemäß und spielerisch die deutsche Sprache. In anderen Familien lesen und besprechen sie die Post und sind für neu zugezogene Familien oft die einzige deutsche Person, die einen persönlichen Kontakt zur Familie in deren häuslichen Umfeld hat.

Bürgerinnen und Bürger, die sich für die ehrenamtliche Tätigkeit interessieren, müssen bestimmte Voraussetzungen (erweitertes Führungszeugnis, Gesundheitszeugnis) mit bringen. Die Arbeit der Familienpatinnen und -paten wird von einer sozialpädagogisch Mitarbeiterin des SkF begleitet, die sich auch um themenbezogene Qualifizierungsangebote wie kindliche Entwicklung und Sprach- und Leseförderung für die Paten kümmert.

Die Altersspanne der Familienpatinnen und -paten reicht von 19 bis 80 Jahren. Bisher engagierten sich 28 Bürgerinnen und Bürger als Familienpate. Zurzeit sind 19 Paten einsatzbereit. In der Vergangenheit wurden 36 Familien durch eine/n Familienpatin/paten begleitet. Die Erfahrungen der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass Familienpaten einen wichtigen Bestandteil des Angebotes der Frühen Hilfe sind. Für junge unerfahrene Eltern ohne familiären Hintergrund sind sie oft wichtiger Ansprechpartner und können im Hintergrund sehr hilfreich wirken.

Quelle: pmg/schr

Foto: Dieter Schütz / pixelio.de



Seidenstraße 7
47877 Willich

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

www.text-doc.com

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

BEERDIGUNGSINSTITUT RENNERS G. HACKEN

Hans-Gerd Hacken
Geschäftsführer

Erd-, Feuer- und 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 1410 · Telefax 02161 - 66 5412
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

Wenn das Essen zur Qual wird



Geschmackssache oder Geschmacklosigkeit

Endlich hat man Zeit zum Essen, eigentlich kann man sich alles gönnen, was das Herz begehrt und wenn man Glück hat, wird einem die Lieblingsspeise auch noch liebevoll von den Angehörigen selbst gekocht. Aber jede Mahlzeit wird plötzlich zu einer Aufgabe, die es zu bewältigen gilt. Der Teller erscheint auf einmal viel zu voll, der Löffel zu groß, das Essen lauwarm und der Geschmack fade. Wenn da nicht auch noch die hoffenden Augen der Angehörigen wären und die befürchtete Frage: „Schmeckt es?“

„Bitter“, würde man am liebsten antworten, aber das versteht ja keiner, weil alle das gleiche Menü auf dem Teller haben. Dabei ist es tatsächlich so, dass im Laufe des Lebens einerseits die **Anzahl** der Geruchszellen **abnimmt** (von 51.000 bei 25-Jährigen über 33.000 bei 60-Jährigen auf 15.000 bei 95-Jährigen) und andererseits die **Regenerationsfähigkeit** der Zellen **abnimmt** (etwa ab dem 65. Lebensjahr).

Gleichzeitig kann sich die Anzahl der Geschmackszellen von ca. 10.000 (Säuglinge) auf 4.000 – 6.000 (40-Jährige) bis auf 2.000 (80-Jährige) reduzieren. So kann die köstlich zubereitete Lieblingsspeise plötzlich eintönig oder sogar leicht bitter schmecken. Nimmt der Appetit ab, hat das oft eine Mangelversorgung zur Folge.

Da sich mit nachlassendem Appetit auch die Speichelbildung reduziert, kommt es häufig zu einer Mundtrockenheit, die wiederum **Schluckbeschwerden, Entzündungen der Mundschleimhaut, Zahnfleisch- und Zungenbluten, Geschmacksstörungen sowie Mundgeruch zur Folge hat**.

Deshalb ist es zunächst einmal wichtig, ausreichend zu trinken. Bei ca. 30ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht sind mindestens 1,5 Liter pro Tag notwendig. Mit einem festen Getränkeplan fällt es leichter, die Menge einzuhalten, besonders wenn der Durst fehlt. Kaffee oder Milchspeisen reduzieren jedoch wieder die Speichelbildung und erschweren das Herunterschlucken. Bei einer Neigung zum Verschlucken, weil die Flüssigkeit nicht mehr gut im Mund kontrolliert werden kann, ist auch ein sirup- oder puddingartiges Andicken möglich. Dazu eignen sich Schmelzflocken oder durchgeseibter Haferflocken, (die zudem nachweisbar den Cholesterinspiegel senken).

Kühle oder sehr warme Getränke (Speisen) lassen sich dagegen grundsätzlich schneller und besser schlucken als lauwarmer.

Wichtig ist es jedoch, immer **wieder auf den Geschmack zu kommen**. Neben dem Lutschen von sauren Drops, Fruchtsaft- oder Honigeiswürfeln, wirken sich gefrorene Ananasstücke sehr günstig aus, da durch die enthaltenen Enzyme die Speichelproduktion angeregt und durch die Ananassäure die Zunge gereinigt wird.

Manchmal reicht schon der typische Geruch einer Zitrone aus, damit der Speichel fließt. Es kann also helfen, öfters an einer Zitrone zu riechen, oder noch einfacher, die Wohnräume mit ätherischen Zitrusölen, also etwa mit Zitronenöl oder Orangenöl zu beduften.

Um Speisen stärker zu würzen, eignen sich Kräutersalz, frische Gewürze und Kräuter oder Zitronensaft. Knoblauch hat zudem eine antibiotische Wirkung. Wird frisches Obst oder blähendes Gemüse weniger vertragen, bieten sich neben Obstkompott kleine Mengen Karottensaft, Mango- oder Heidelbeervollfrucht an.

Es gibt noch viele Dinge zu entdecken, damit das Essen interessant und die Lebensqualität erhalten bleibt. Und wenn es dann mal ein Glas Wein sein soll: Trinken Sie auch den trüben Flaschenrückstand beim Rotwein. Diese ein wenig an Sand erinnernden Rückstände sind voll mit Geschmacksstoffen.

Genießen kann man also in jeder Lebenssituation, man muss das Leben nur voll ausschöpfen.

Quelle / Foto: © Gudrun Böning
Böning Gesundheitsberatung
www.boening-gesund.de

Was haben eine Apfelsine und eine Kaffeetasse gemeinsam?

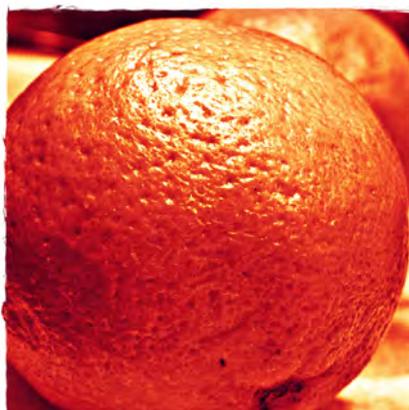


Stellen Sie sich vor, Sie haben Appetit auf etwas Bestimmtes. Sie wissen eigentlich ganz genau worauf und was es ist, können es aber nicht benennen und wissen auch nicht mehr so genau, wo Sie es finden. Stellen Sie sich vor, Sie haben jahrelang immer die gleichen Tätigkeiten in ihrem Haushalt ausgeführt, aber plötzlich weiß Ihr Kopf nicht mehr, was er Ihren Händen sagen soll, damit sie genau das tun, was er will und was Sie wollen.

Die beiden nachfolgenden Geschichten haben sich genauso zugetragen. Die erste stammt aus der Zeit, als meine Mutter mit ihrer Demenz noch von mir zu Hause betreut werden konnte und das war 14 Jahre der Fall. Das zweite Erlebnis hat sich in den Räumen des Ev. Altenzentrums in Oedt zugetragen, in dem meine Mutter weitere 11 Jahre gelebt und die Demenz ihr Leben so bestimmt hat, dass professionelle Hilfe nötig war.

DIE APFELSINE

Sie konnte nur noch ein bisschen laufen, zu wenig für normale Wege und zu viel, um schon im Rollstuhl zu sitzen. Sie wollte einkaufen. Was, wusste sie nicht so genau. Die Worte fingen schon an zu fehlen, aber die Wünsche waren noch da. Nur einkaufen eben. Mit mir. Meine Mutter. Ich hatte Sorge. Würde das klappen? Wir fuhren mit dem Auto zum Supermarkt. Nicht weit. Nur ein bisschen einkaufen eben. Ganz krumm stand sie neben mir. Osteoporose. Die Wirbel brüchig wie Glas. Ich sah sie an und sie mich. Sie fühlte sich sicher. Ganz fest umfingen ihre Finger den Griff des Einkaufswagens. Sie setzte Fuß vor Fuß, ganz langsam. Die Leute schüttelten den Kopf. Langsamkeit passt beim Einkaufen nicht. Vergesslichkeit auch nicht. Aber sie merkte es nicht. Sie wollte nur einmal einkaufen. Selbst. Wieder etwas schaffen. Alleine mit mir. Wir gingen ohne Worte. Ihre Langsamkeit tat mir gut. Sie zwang mich in die Knie. Wir kamen bis zur Obsttheke. Vor uns lagen Berge von Äpfeln, Birnen, Weintrauben, Bananen



- ◇ 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

und Apfelsinen. Ehrfürchtig sah sie die Früchte an. Streckte begehrend eine Hand aus. Ich drehte den Einkaufswagen. Jetzt konnte sie besser an die Früchte heran. Sie streichelte sie mit den Händen. Die Leute guckten mitleidig angewidert. Behindert passt beim Einkaufen nicht. Ist nicht schön. Ich gab ihr eine Apfelsine. Herrlich orange. Herrlich groß. Mit beiden Händen hielt sie sie. Apfelsine? Sie konnte sich nicht erinnern. Was ist eine Apfelsine? Ihr Kopf suchte. Mit beiden Händen befühlte sie sie. Die raue Haut, das leuchtende Orange. Mit beiden Händen hob sie sie zum Gesicht. Streichelte ihre Wangen mit dem orangen Ball. Rollte ihn zur Nase und atmete ganz tief ein. Dann lächelte sie. Nein. Sie strahlte über das ganze Gesicht. Sie erkannte den orangen Ball und wollte viele davon. Eine ganze Tüte voll. Sie war glücklich. Die Leute schüttelten den Kopf. Aber sie hatte eingekauft. Selbst.

Langsamkeit und Vergesslichkeit passen beim Einkaufen. Ich brauche ja auch Zeit und einen Zettel, wenn ich losziehe.

DIE KAFFEETASSE

Wir gehen sehr langsam. Sie sitzt im Rollstuhl. Ich schiebe. Mein Vater folgt uns, Schritt für Schritt. Es ist mühsam, aber wir sind zusammen. Kannst du noch, frage ich. Sicher, sagt er und atmet sehr schwer. Das Herz. Welcher Tag ist heute, fragt er. Dienstag. Sicher, sagt er und ist sich nicht sicher. Der Kopf. Alles macht Mühe. Aber wir kommen an. Hier sind alle langsam, wir fallen nicht auf. Ich schiebe die

Stühle, rücke den Tisch, hole ein Kissen. Wir setzen uns. Mutter sitzt ja schon, im Rollstuhl. Sie hebt die Arme. Streckt die Hände aus. Will weg. Wohin? Sie hat den Kuchen in der Theke gesehen. Sie will ein Stück. Ich fahre sie an die Theke. Ihre Hände befühlen das Glas. Ihr Finger trommelt auf die Schreibe. Sie hat ausgesucht! Sahnekuchen. Ein großes Stück. Der Kaffee ist zu warm. Sie hat vergessen, wie man pustet. Sie sieht den Löffel, dann rührt sie. Ich staune. Rührt lange, sehr lange. Du kannst ihn jetzt trinken, sage ich. Sie gehorcht. Ich bin jetzt die Mutter. Sie ist das Kind. Ich erzähle alles, was mir einfällt. Alte Geschichten werden immer wieder neu. Welchen Tag haben wir heute, fragt mein Vater. Dienstag. Sicher, sagt er. Er verzieht sein Gesicht. Die Mutter lacht. Er spielt den Clown für sie. Sie



lacht laut. Ich bin verzaubert. Ich atme den Augenblick ein. Halte ihn fest. Grabe ihn in mein Herz. Ich bin reich, beide sind noch da. Berührend anders, aber noch da. Mutter stellt die leere Kaffeetasse auf den Kopf. Sie dreht den Teller hin und her. Die Serviette bekommt Arbeit. Der Tisch ist eine große Schüssel. Sie reibt die Kaffeetasse sauber, immer wie-

der. Dann den Teller. Dann wieder die Tasse. Sie spült, wie früher. Die haben hier eine Spülmaschine, sagt mein Vater. Sie weiß nicht, was er meint. Sieht ihn aus der Ferne an. Sie spült weiter. „So“, sagt sie und stopft die Serviette in die Tasse. Sie ist fertig. „Komm jetzt!“ Sie will ins Bett. Für heute hat sie genug gearbeitet. Sie ist müde. So viel Besuch ist anstrengend. Wir gehen sehr langsam durchs Haus. Es ist mühsam, aber wir sind zusammen.

Haben Sie erkannt, was eine Apfelsine und eine Kaffeetasse gemeinsam haben?

Beide haben einen festen Platz in unserem Kopf und warten nur auf die passende Gelegenheit in unsere Erinnerung zurückgeholt zu werden.

Dieses wiedergeschenkte Erinnern sind für Demenzkranke glückliche Momente, weil ihr Kopf zur Ruhe kommen kann, weil ihre Gedanken ans Ziel gefunden haben. Es liegt an uns, ihnen diese Momente zu schenken, in dem wir den Weg ihrer Gedanken mitgehen und auf diesem Weg kleine Wegweiser und Hilfen „aufstellen“, die das Ankommen ans Ziel leichter machen. Düfte und Gerüche gehören ebenso dazu wie alltägliche Gegenstände aus der Küche.

Text: © Annedore Lennartz (Autorin und Ehrenamtliche Demenzberaterin) aus dem Vorlesungsprogramm: „Berührend anders“

Foto 1: Annedore Lennartz

Foto 2: Susanne Schmich / pixelio.de

Foto 3: CFalk / pixelio.de

Ambulante Pflege im Überblick

Pflegeversicherung:

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

Pflegebedürftigkeit:

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

Der jeweilige Grad der Pflegebedürftigkeit wird in Pflegestufen von 0 bis 3 (H) festgelegt. Basis stellt hier der tägliche Zeitaufwand für Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung dar.

Grundpflege umfasst pflegerische Hilfen aus den Bereichen „Körperpflege, Ernährung und

Mobilität“, hauswirtschaftliche Versorgung betrifft das Wohnumfeld.

Behandlungspflege umfasst alle vom Arzt zu verordnenden Pflegeleistungen. Diese werden von den Krankenkassen getragen.

Beantragung Pflegestufe:

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

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

Der Gutachter des MDK erfasst die Aufwendungen für das Verrichten der Pflege im Fall des Pflegebedürftigen und legt in einem Gutachten fest, welche Aufwendungen erforderlich bzw.

anrechenbar sind. Die Pflegekasse stuft den Pflegebedürftigen gemäß Gutachten in eine Pflegestufe ein. Der Bescheid geht dem Antragsteller zu.

Der zeitliche Pflegeaufwand muss mindestens 90 Minuten betragen, darin müssen mindestens 45 Minuten sog. Grundpflege enthalten sein. Vor dem Begutachtungstermin empfiehlt es sich, zu notieren, was zur Sprache kommen soll. Es ist sinnvoll, über einen Zeitraum von mindestens 14 Tagen alle Pflegetätigkeiten und die dafür benötigten Zeiten in einem Pflegetagebuch festzuhalten. Einige Kassen stellen diese zu Verfügung.

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



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

Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgerichte ins Haus!

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

Rufen Sie uns an! 0 21 61 - 46 03 17
www.landhaus-kueche.de/lecker



Tel.: 04148 - 616233
Fax: 04148 - 616234

*zuzahlungsfreier
Hausnotruf
ab Pflegestufe I*

deutschlandweit



Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

Die PEA-Leistung (persönlich eingeschränkte Alltagskompetenz bei Menschen, die z.B. an Demenz oder Alzheimer erkrankt sind) kann nur dann gezahlt werden, wenn diese eingeschränkte Alltagskompetenz vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) festgestellt wird. **Personen ohne PEA erhalten weiterhin das Pflegegeld in gewohnter Höhe.**

Pflegestufe 0
Menschen mit PEA (ab 2015)
Pflegegeld: 123 Euro
Sachleistungen: bis 231 Euro
Wie bisher können zwischen 100 Euro (Grundbetrag) und 200 Euro (erhöhter Betrag) monatlich zweckgebunden für qualitätsgesicherte Betreuungsleistungen verwendet werden.
Außerdem können bis zu 1.550 Euro im Jahr für eine Ersatzpflege in Anspruch genommen werden, wenn die Hauptpflegeperson ausfällt.

Pflegestufe 1
Erhebliche Pflegebedürftigkeit: 90 Minuten Pflegezeit, davon mehr als 45 Minuten Grundpflege. (Ab 2015)
Pflegegeld: 244 Euro mit PEA: 316 Euro
Sachleistung: 468 Euro mit PEA: 665 Euro

Pflegestufe 2
Schwere Pflegebedürftigkeit: 3 Stunden Pflegezeit, davon mindestens 2 Stunden Grundpflege, dreimal täglich zu verschiedenen Tageszeiten. (Ab 2015)
Pflegegeld: 458 Euro mit PEA: 545 Euro
Sachleistung: 1.144 Euro mit PEA: 1.298 Euro

Pflegestufe 3
Schwerste Pflegebedürftigkeit: 5 Stunden Pflegezeit, davon mindestens 4 Stunden Grundpflege rund um die Uhr. (Ab 2015)
Pflegegeld: 728 Euro
Sachleistung: 1.612 Euro

Härtefall H
Eine der beiden Voraussetzungen muss erfüllt sein:
- Die Hilfe bei der Grundpflege umfasst mindestens 6 Stunden täglich, davon mindestens dreimal in der Nacht (zwischen 22 und 6 Uhr)
- Die Grundpflege kann nachts nur von mehreren Pflegekräften zusammen erbracht werden.
Sachleistung: 1.995 Euro

Beratungsbesuche:
Bei Bezug von Pflegegeld ist der regelmäßige Beratungsbesuch eines zugelassenen Pflegegedienstes verpflichtend. Dieser stellt eine regelmäßige Hilfestellung und pflegefachliche Unterstützung der Pflegepersonen dar und dient der Sicherung der Qualität häuslicher Pflege.
Pflegestufe 1 und 2: zweimal im Jahr (halbjährlich)
Pflegestufe 3: viermal im Jahr (vierteljährlich)
Pflegestufe 0: hier besteht die Berechtigung, halbjährlich Beratungsbesuche in Anspruch zu nehmen.

Verhinderungspflege:
Wird jemand seit mehr als einem halben Jahr zu Hause gepflegt, besteht der Anspruch auf Verhinderungspflege, die zu Hause erfolgt. Gründe für diesen Einsatz sind etwa Krankheit oder Urlaub der Pflegeperson. Wird die Verhinderungspflege von bis zum

zweiten Grad Verwandten übernommen, entspricht der Betrag dem Pflegegeld. Wird die Pflege von entfernten Angehörigen, Nachbarn oder einem professionellen Pflegedienst (Sachleistungen) übernommen, gilt für alle vier Pflegestufen (auch 0), dass bis zu 1.612 Euro in Anspruch genommen werden können.

Grundsätzlich besteht sowohl auf Verhinderungspflege als auch auf Kurzzeitpflege ein Anspruch und beide können einmal im Jahr unabhängig voneinander beantragt werden. **Der Zeitumfang wurde auf sechs Wochen (42 Tage) erweitert.** Es reicht aus, bei der zuständigen Pflegekasse einen Antrag auf Übernahme von Verhinderungspflege, auch „Ersatzpflege“ genannt, einzureichen. Außerdem ist es möglich, den Bewilligungszeitraum aufzuteilen und Ersatzpflege beispielsweise an mehreren Wochenenden zu nutzen. Eine frühzeitige Beantragung empfiehlt sich, damit die entsprechende Ersatzpflege pünktlich sichergestellt ist.

Neu:
Verhinderungspflege kann mit bis zu 50 % (806 Euro) des Leistungsbetrages aus noch nicht genutzter Kurzzeitpflege erhöht werden auf maximal 150% (2418 Euro).

Kurzzeitpflege:
Kurzzeitpflege ist ausschließlich in stationären Pflegeeinrichtungen möglich, es gelten jedoch ähnliche Richtlinien bezüglich der Vorgehensweise und der Voraussetzungen. Die Höhe der Leistungen ist gleich. Der Bewilligungszeitraum

nicht mehr. Hier besteht ein Anspruch, **ab 2015 auch für Pflegestufe 0**, von bis zu **vier Wochen** kalenderjährlich sowie erhöhte Leistungen von bis zu **1.612 Euro**. **Künftig sind Betrag und Zeitraum verdoppelbar, indem nicht beanspruchte Verhinderungspflege genutzt wird.**

Teilstationäre Pflege:

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

Sachleistung teilstationär:

Pflegestufe 0: 231 Euro (neu)

Pflegestufe 1: 468 Euro

Pflegestufe 2: 1.144 Euro

Pflegestufe 3: 1.612 Euro

Ergänzende Leistung bei erheblichem allgemeinen Betreuungsaufwand: maximal 2.400 Euro jährlich. Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft müssen privat getragen werden.

Hilfsmittel:

Grundsätzlich unterschieden wird zwischen Hilfsmitteln und Pflegehilfsmitteln. Hilfsmittel werden, soweit sie ärztlich verordnet wurden, bis zu einem bestimmten Betrag von der Krankenkasse übernommen. Auskunft darüber gibt das Hilfsmittelverzeichnis. Pflegehilfsmittel hingegen müssen nicht vom Arzt verordnet worden sein und werden von der

Pflegekasse übernommen. Sie sind im Pflegehilfsmittelverzeichnis festgehalten.

Pflegehilfsmittel:

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

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

Technische Hilfsmittel können zum Beispiel sein:

- Lagerungshilfen
- Pflegebetten
- Hausnotrufgeräte

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

- Einmalhandschuhe
- Betteinlagen
- Desinfektionsmittel

Für technische Hilfen fällt eine Zuzahlung in Höhe von 10 %, höchstens aber 25 Euro an, die der Pflegebedürftige als Eigenanteil pro Hilfsmittel selbst zahlt. Die Kosten für Verbrauchsprodukte werden **(ab 2015) mit bis zu 40 Euro pro Monat** erstattet. **Für alle Pflegestufen (0 bis 3) gilt (ab 2015):**

Barrierefreier Wohnungsumbau wird von der Pflegekasse mit bis zu **4.000 Euro** bezuschusst.

Hauskrankenpflegekurse:

Wer seinen Angehörigen zu Hause pflegt, kann kostenlos an einem Pflegekurs der Pflegekasse teilnehmen. Diese Kurse werden von unterschiedlichen Einrichtungen, wie beispielsweise Wohlfahrtsverbänden, Pflegediensten, Volkshochschulen oder Bildungsvereinen angeboten. Die Kosten tragen die Pflegekassen.

Man erhält praktische Anleitungen und Informationen, um seine Fähigkeiten zu optimieren, aber auch Beratung und Unterstützung zu vielfältigen Themen. Außerdem bieten diese Kurse Möglichkeiten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.

Rentenversicherungspflicht auch für pflegende Angehörige:

Wird die Pflege durch eine nicht erwerbsmäßig tätige Pflegeperson ausgeübt, kann diese aufgrund der Pflegetätigkeit rentenversicherungspflichtig werden. In diesen Fällen leistet die zuständige Pflegekasse Rentenversicherungsbeiträge, welche die späteren Rentenansprüche erhöhen. Die Beitragszahlung richtet sich nach der Pflegestufe und dem Pflegeumfang.

Eine Rentenversicherungspflicht kommt zustande, wenn die Pflegeperson mindestens 14 Stunden in der Woche pflegt und keiner Erwerbstätigkeit oder selbstständiger Tätigkeit von mehr als 30 Stunden nachgeht.

Stand: Oktober 2014 / ohne Gewähr

Polizei: 110

Feuerwehr: 112

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

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

Wo ist der Einsatzort?

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

Was ist passiert?

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

Wie viele Verletzte?

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

Welcher Art sind die Verletzungen?

Nennen Sie die Art der Verletzungen

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

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

Notruf unterwegs:

Handy
in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle
112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

Giftnotruf Nordrhein-Westfalen
02 28 / 1 92 40

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

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

Wem ist es passiert?

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

Was wurde eingenommen?

Geben Sie an, was eingenommen wurde:

Medikament? Pflanze? Haushaltsmittel? Drogen?

Wie viel wurde eingenommen?

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

Wann ist es passiert?

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

Wie wurde es eingenommen?

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

Wie geht es dem Betroffenen jetzt?

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

Wo ist es passiert?

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

Was wurde bereits unternommen?

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

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

Wichtig:

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

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

Ärztlicher Notdienst
116117

Zahnärztlicher Notdienst -MG-
0 21 61 1 00 98

Tierärztlicher Notdienst -MG-
0 21 61 52 00 3

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

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

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



Unsere Pflege - Ihr Plus

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

Beratungsstellen:

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

Gasstraße 14
41751 Viersen - Dülken
Telefon: 02162 / 571844



Probleme mit dem Computer?

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