

zum Mitnehmen
GRATIS



Das aktuelle Thema: „ Inkontinenz“

Thorsten Ritter
Gründer und Geschäftsführer von Ritter

- ▶ Lebensritter S. 4
- ▶ Gesundheitslexikon S. 6
- ▶ Fundstücke S. 12
- ▶ Gesund und lecker S. 15

**Tipps
auf Seite 8**
Kontinenz-
training

LebensRitter
erscheint viermal jährlich.

Redaktion und Anzeigenplanung:
pm pflegemarkt.com GmbH
Oberbaumbrücke 1
20457 Hamburg
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer:
Herr Peter Voshage

Herausgeberin & Ansprechpartnerin
für Angehörige & Patienten:
Krankenpflegedienst Ritter GmbH
Thorsten Ritter
Alsterdorfer Straße 268
22297 Hamburg
Tel. 040 - 8000 776 0
Fax 040 - 45 15 62
E-Mail: info@ritter-pflege.de

Autoren dieser Ausgabe :
Krankenpflegedienst Ritter GmbH,
Autoren der pflegemarkt.com GmbH

Grafische Gestaltung:
Charlene Groß,
c.gross@pflegemarkt.com

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte Warenzeichen.

Druck:
Griebsch & Rochol Druck GmbH & Co. KG
Gabelsbergerstraße 1
59069 Hamm

Fotos:
Titelfotos © shutterstock.com/ Happy Together
S. 4 © Hamburger Arche
Sonderteil © Krankenpflegedienst Ritter GmbH
S. 5-10, S. 14-15 © pm pflegemarkt.com GmbH
S. 12-13 © Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Zahnärztekammern e.V.
S. 18 © Verlag an der Ruhr

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter
www.ritter-pflege.de

Ausgabe: 02/2017

Auflösung Rätsel Ausgabe 01/2017:
SELBSTSTAENDIGKEITSMETER



Ihre Leidenschaft Aber kein Nachfolger in Sicht?

Dann spenden Sie Ihre Sammlung doch an die Briefmarkenstelle Bethel.
Sie schaffen damit sinnvolle Arbeit für behinderte Menschen.

Briefmarkenstelle Bethel
Quellenhofweg 25 · 33617 Bielefeld
www.briefmarken-fuer-bethel.de

289

Bethel 

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere aktuelle Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema der „Inkontinenz“.

Wahrscheinlich sind viele von Ihnen erst einmal etwas peinlich berührt beim Lesen des Titels. Dieses Problem ist kein ausschließliches Altersphänomen, sondern betrifft auch viele junge Leute.



Wie wir auch in der Fernsehwerbung beobachten dürfen, fängt es oft ganz harmlos an, indem z.B. beim herzhaften Lachen ein paar Tropfen unkontrolliert aus der Harnröhre treten. Wie kann ich damit umgehen, wie kann ich vorbeugen und welche Hilfsmittel gibt es? In der aktuellen Ausgabe werden Sie die Antworten hierauf finden.

Wir hoffen, dass wir auch diesmal wieder interessante Themen für Sie recherchiert haben und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Stöbern, Blättern und Rätseln.

Ihr Thorsten Ritter

Inhalt

-
- | | | | |
|---------------------|---|----|--|
| 04 | LEBENSRIITER | 05 | GUT AUFGEKLÄRT |
| | Legepuzzles für Menschen mit Demenz | | Inkontinenzhilfsmittel - Was zahlt die Kasse? |
| 05 | GUT AUFGEKLÄRT | 12 | FUNDSTÜCKE |
| | Körperflüssigkeiten | | Duschen im eigenen Pflegebett, statt waschen mit Waschlappen |
| 06 | GESUNDHEITSLEXIKON | 14 | GESUND & LECKER |
| | Inkontinenz - Was ist das und was kann ich tun? | | Die Gurke
Kalte Gurkensuppe |
| 08 | TIPP | 16 | RÄTSEL |
| | Übungen für einen starken Beckenboden | | Kreuzworträtsel |
| RITTER LEBEN | | 18 | LEBENSRIITER |
| | Prüfung Wohn- und Pflegeaufsicht | | Die Arche |
| | Betreuungs- und Entlastungsleistungen | | |

Legepuzzles für Menschen mit Demenz

Momente der Freude

In der Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz sind schon kleine Gesten und kurze Momente der Freude und Erinnerung unsagbar wertvoll, denn Kommunikationsbereitschaft und -verhalten haben sich im Laufe der Erkrankung meist stark verändert.

Angehörige wie Betreuungskräfte stehen vor der großen Herausforderung, den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz gerecht zu werden und die oft begrenzte Zeit im Alltag zur Aktivierung und sinnvollen Beschäftigung mit den Betroffenen zu nutzen.

Die sofort einsetzbare Puzzle-Trios zu beliebten Berufen vom Verlag an der Ruhr unterstützen Sie dabei, Ihre anspruchsvolle und wertvolle Aufgabe souverän zu bewältigen. Mit Hilfe der Puzzles kommen Sie unbeschwert ins Gespräch, können ein vertrautes Miteinander aufbauen und leichter biografische Anknüpfungspunkte finden.

Ein Set enthält insgesamt sechs Puzzle-Trios zu beliebten Berufen von früher, die Sie sowohl in der Einzel- als auch Gruppenbetreuung, zur 10-Minuten-Aktivierung oder einfach zwischendurch einsetzen können. Die stabilen Puzzleteile mit nostalgischen Illustrationen rufen Erinnerungen wach und animieren zum Sprechen und Erzählen. Je drei Teile ergeben ein

Themen-Motiv:

Maßband, Nähmaschine und Nähkissen stehen z. B. für die Schneiderin; Zylinder,



Besen und Leiter für den Schornsteinfeger. Dabei fördert Puzzeln neben der kognitiven, visuellen und emotionalen Wahrnehmung auch gleichzeitig die Motorik durch haptische Reize. Durch das Greifen und Legen der einzelnen Puzzleteile werden die Grob- und Feinmotorik sowie die Koordination verbessert. Thematisch zusammengehörige Puzzleteile zu finden, bedeutet gleichzeitig intensives Gedächtnistraining. Durch Puzzeln gelingt es, Kompetenzen zu erhalten und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, um nicht zuletzt das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken. Ein Set mit dem Thema „Fahrzeuge“ ist ebenfalls erhältlich.

Puzzle-Trios: Berufe

Was gehört zusammen? Ein Legespiel für Menschen mit Demenz

6 Puzzles mit je 3 Teilen,
vierfarbig,
in stabiler Pappschachtel
ISBN 978-3-8346-3174-9
16,99 €



Körperflüssigkeiten

Was sie über unsere Gesundheit verraten

Unser Körper verfügt über zahlreiche Körpersäfte, die diverse Informationen über unseren Gesundheitszustand geben. Ärzte können anhand unserer Körperflüssigkeiten Krankheiten erkennen und deren Therapien steuern, indem sie die Werte regelmäßig überprüfen.

BLUT

Anhand eines Blutbildes kann ein Arzt erkennen, wie unsere Organe arbeiten. Es werden u. a. die Werte für Enzyme, Cholesterin, Zucker, Blutkörperchen, Hormone und Eiweiß ermittelt. Aus ihnen lassen sich Krankheiten, Entzündungen und Störungen im Stoffwechsel erkennen.

URIN

Im Urin lassen sich über einen Urintest Stoffe nachweisen, die nicht im Urin enthalten sein sollten. Bakterien oder weiße Blutkörperchen im Urin lassen z. B. auf Harnwegsinfekte schließen. Erhöhte Eiweißwerte deuten auf eine eingeschränkte Nierenfunktion hin.

ABSTRICH

Ein Abstrich kann an verschiedenen Körperstellen gemacht werden. Ein Abstrich am Muttermund kann Krebszellen aufspüren, ein Wundabstrich hilft, Bakterien zu identifizieren, und ein Rachenabstrich kann Streptokokken nachweisen.

BRONCHIALSCHLEIM

Eine Laboruntersuchung von Bronchialschleim kann z. B. bei einer Lungenentzündung Aufschluss über die verursachenden Bakterien geben.

SPEICHEL

Im Speichel spiegelt sich der Hormonhaushalt wider. Vor allem der Kortisonhaushalt wird bei der Analyse einer Speichelprobe sichtbar.

LIQUOR (HIRNWASSER)

Diese Flüssigkeit umfließt das Gehirn und polstert es so nach außen ab. Bei einer Probeentnahme können Hinweise auf eine Entzündung der Hirnhaut, einer Meningitis, gefunden werden.

Anzeichen dafür sind z. B. rote und weiße Blutkörperchen im Liquor.

Eine Untersuchung des Hirnwassers kann außerdem Hinweise auf Multiple Sklerose geben.

TRÄNEN

Tränen sind nicht nur der Spiegel unserer Emotionen. Ihre Zusammensetzung kann auch eine Überreaktion des Immunsystems (z. B. Allergie) oder Krankheiten wie die Basedowkrankheit, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, anzeigen.

Inkontinenz

Was ist das?

Etwa 5 bis 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden nach Schätzungen des Selbsthilfeverbands Inkontinenz e. V. an einer Inkontinenz. Die Dunkelziffer liegt jedoch vermutlich deutlich höher.

Überwiegend sind ältere Menschen betroffen, wobei eine Inkontinenz grundsätzlich in allen Lebensphasen auftreten kann.

Frauen sind fünfmal häufiger betroffen als Männer, und jede dritte Frau über dem 50. Lebensjahr weist Probleme in diesem Bereich auf.

URSACHEN UND FORMEN

Harninkontinenz ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Das Auftreten einer Harninkontinenz kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden.

Körperliche und funktionelle Veränderungen, psychische Einschränkungen sowie Einflüsse durch Medikamenteneinnahme spielen eine Rolle.

Auch Beckenbodenschwäche, Stuhlverstopfungen, Harnwegsinfekte und Immobilität können eine Inkontinenz verstärken.

Dranginkontinenz

Rasch auftretender und starker Harndrang, der keine Zeit für den Gang zur Toilette lässt und zu unkontrolliertem Harnverlust führt. Ursache sind ungehemmte Kontraktionen des Muskels, der für die Leerung der Harnblase verantwortlich ist.

Stress- bzw. Belastungsinkontinenz

Mechanische Belastungen (z. B. Treppensteigen, Husten, Niesen, schweres Heben) erhöhen den Druck im Inneren des Bauchraums und führen zu unkontrolliertem Harnverlust.

Mischinkontinenz

Sie umfasst die charakteristischen Symptome der beiden vorgenannten Inkontinenzformen.

Überlaufinkontinenz

Ein schwacher Harnblasenmuskel oder ein Hindernis am Blasenausgang (z. B. ein Karzinom) verhindern die vollständige Entleerung der Blase. Sie füllt sich so sehr, dass sie unkontrolliert überläuft.

Reflexinkontinenz

Die Blase leert sich reflexartig und unkontrolliert. Diese Form tritt auf, wenn die Nervenbahnen im Rücken unterbrochen sind (z. B. bei einer Querschnittslähmung).

Inkontinenz

Was kann ich tun?

Auf jeden Fall sollten Sie das offene Gespräch mit Ihrem Arzt suchen. Inkontinenz ist nichts, wofür Sie sich schämen müssen, und sie kann behandelt werden. Die verschiedenen Ursachen, die Inkontinenz haben kann, bedürfen jedoch einer individuellen Behandlung.

Je nach Schwere, Ursache und persönlichen Einschränkungen kommen physikalische Therapien, medikamentöse oder operative Behandlungsmethoden infrage, die Sie am besten mit Ihrem Arzt besprechen.

Das Gespräch mit dem Arzt ist zudem wichtig, weil er Ihnen ein Rezept für aufsaugende Inkontinenzhilfsmittel (Vorlagen) ausstellen kann. Sie müssen diese Artikel nicht privat bezahlen, die Krankenkasse kommt dafür auf.

Des Weiteren gibt es verschiedene pflegerische Maßnahmen und körperliche Trainings, zu denen wir Sie als Pflegedienst gerne beraten und die wir Ihnen hier vorstellen möchten.

TRINKVERHALTEN

Auch wenn eine Inkontinenz unangenehm ist, sollten Sie ihr nicht entgegenwirken, indem Sie weniger trinken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern täglich ist besonders bei einer Inkontinenz wichtig, um so Harnwegsinfekte zu vermeiden.

HAUTPFLEGE

Bei bestehender Harninkontinenz ist auf eine sehr gute Hautpflege im Intimbereich zu achten, damit es nicht zu Hautentzündungen oder Pilzinfektionen kommt. Ziel ist dabei, den physiologischen Hautzustand zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Halten Sie die Haut im Intimbereich möglichst trocken, indem Sie feuchte Vorlagen umgehend auswechseln. Zum Reinigen der Haut können Sie einen Esslöffel Essig oder Zitronensaft in das Waschwasser geben, dies erhält den Säureschutzmantel der Haut.

VOLLSTÄNDIGE BLASENENTLEERUNG

Eine nicht vollständig entleerte Harnblase kann eine Blasenentzündung begünstigen. Deshalb sollten Sie sich Zeit nehmen, um eine wirklich vollständige Blasenentleerung zu gewährleisten.

Folgende Tricks können hier helfen:

- auf der Toilette sitzend mit dem Becken vor- und zurückschaukeln
- Oberkörper aufrichten und dabei die Arme in die Luft strecken
- von der Toilette aufstehen und sich wieder setzen

Übungen für einen starken Beckenboden

Inkontinenz einfach entgegenwirken

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die das nach unten offene Becken durch mehrere Muskelschichten verschließt. Diese Muskelplatte reicht vom Schambein bis zum Steißbein.

Sie wird von Harnröhre sowie Darm (bei den Frauen zusätzlich durch die Scheide) durchbrochen und vom Harnröhren- und Afterschließmuskel verschlossen.

Ein starker Beckenboden ist wichtig, um die Blase bei ihrer Funktion als Sammelbehälter zu unterstützen. Der Beckenboden lässt sich ebenso trainieren wie etwa die Muskeln unserer Arme oder Beine. Daher hilft regelmäßiges Beckenbodentraining, den Beckenboden zu stärken und Inkontinenzerscheinungen zu verhindern oder zu mindern.

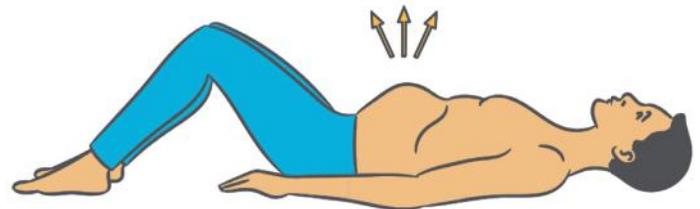
Beckenbodenübungen:

Versuchen Sie, die folgenden Übungen mehrmals in der Woche jeweils 10 bis 15 Minuten durchzuführen. Die Anspannungsphase sollten Sie dabei nach Möglichkeit 5 bis 15 Sekunden halten und die Übung dann abwechselnd mit der Entspannungsphase 2 bis 5 Mal wiederholen.

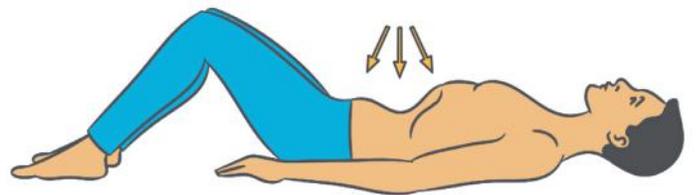
Bodendrücken

Sie liegen auf dem Rücken und Ihre Beine sind hüftbreit angewinkelt.

Atmen Sie ein. Ihr Bauch wölbt sich vor, Ihr Rücken geht ins Hohlkreuz und der Beckenboden entspannt.



Atmen Sie aus. Ihr Bauch wird flach, der Rücken (das Kreuz) drückt fest auf den Boden, der Beckenboden spannt an. Bauch und Gesäßmuskulatur sind völlig entspannt. Halten Sie diese Position einige Sekunden.



Sie liegen und atmen ein wie beim Bodendrücken. Beim Ausatmen wird Ihr Bauch flach, Ihr Beckenboden spannt an und Sie heben gleichzeitig Ihr Becken vom Boden ab.

Mit der nächsten Einatmung legen Sie Ihr Becken wieder ab.

Rolle umschließen

Setzen Sie sich aufrecht mit leicht gespreizten Beinen auf ein Handtuch, das zusammengerollt auf einem festen, ebenen Stuhl liegt.



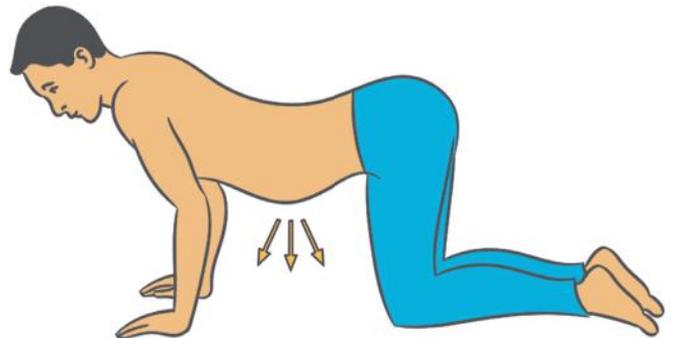
Atmen Sie ein. Der Damm hebt sich und die Sitzknochen nähern sich an, als würden Sie die Handtuchrolle umschließen.

Atmen Sie aus. Die Sitzknochen entfernen sich voneinander und der Damm ruht auf der Handtuchrolle.

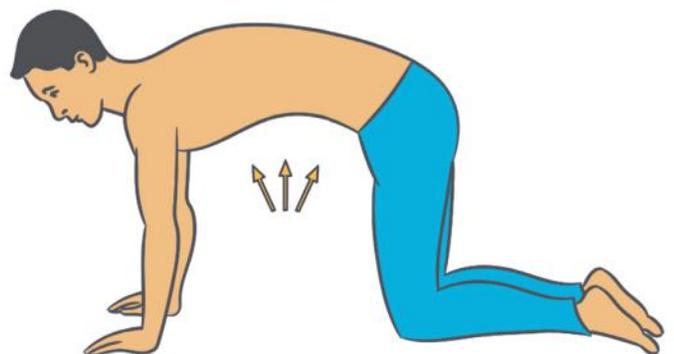
Katzenbuckel

Knien Sie sich im Vierfüßlerstand hin. Die Hände sind hüftbreit auseinander unterhalb der Schultern aufgestützt. Die Knie sind geschlossen und die Fußrücken liegen auf dem Boden auf.

Atmen Sie ein. Ihr Bauch wölbt sich vor, Ihr Rücken geht ins Hohlkreuz und der Beckenboden entspannt.



Atmen Sie aus. Ihr Bauch wird flach, der Rücken macht einen Katzenbuckel und der Beckenboden spannt an.



Halten Sie diese Position einige Sekunden und wiederholen Sie dann beide Übungen.

Inkontinenzhilfsmittel

Was zahlt die Kasse?

Einer betroffenen Person fällt es häufig schwer, zum Arzt zu gehen und die eigene Inkontinenz zu thematisieren. Ist dieser Schritt jedoch getan, sollte auch gleich über die notwendigen Hilfsmittel gesprochen werden. Denn die Kosten für Inkontinenzhilfsmittel werden von der Krankenkasse getragen, wenn Ihr Arzt Ihnen hierfür ein Hilfsmittelrezept ausstellt.

Diese Hilfsmittel werden manchmal allerdings nur ungern verschrieben, da viele Ärzte nicht darüber aufgeklärt sind, dass die Kosten für Inkontinenzhilfsmittel nach § 84 SGB V nicht ihr Budget belasten.

Da inkontinente Menschen Anspruch auf adäquate Versorgung mit Inkontinenzhilfsmitteln haben, sollten sie auf die Verordnung dieser Produkte bestehen.

Die Erstattung von ableitenden Hilfsmitteln (wie Urinkatheter) bereitet im Gegensatz zu der von saugenden Hilfsmitteln (wie Slippeinlagen und Windelhosen) seltener Probleme. Aus diesem Grund werden wir uns in diesem Artikel auf die saugenden Inkontinenzhilfsmitteln konzentrieren.

Immer verordnungsfähig sind Inkontinenzhilfsmittel, wenn sie einer der drei folgenden Fallgruppen zugeordnet werden können. Unterschiede bestehen hier vor allem in der Begründung für die Verschreibung der Hilfsmittel.

Die **Fallgruppe 1** umfasst alle Inkontinenzhilfsmittel, die es der betreffenden Person ermöglichen, ohne Beschwerden oder Probleme am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Das heißt, sie kann sorglos Freunde besuchen oder den Einkauf erledigen.

Bei der **Fallgruppe 2** werden Inkontinenzhilfsmittel im Zusammenhang mit der Behandlung einer Krankheit eingesetzt. So können z. B. Hilfsmittel verordnet werden, wenn ein Patient diese nach einer Prostate-Entfernung benötigt.

Die **Fallgruppe 3** schließt Inkontinenzhilfsmittel ein, die zur Vermeidung neuer Erkrankungen bei schweren Funktionsstörungen beitragen. Ein Beispiel hierfür wäre, wenn der Arzt einem Demenzerkrankten Inkontinenzhilfsmittel verschreibt, um Hautkrankheiten vorzubeugen.

Außerhalb dieser Fallgruppen kann mit entsprechender Begründung auch spezielle Inkontinenz-Bade- und Therapiebekleidung bezuschusst werden. Wird die spezielle Kleidung z. B. bei einer Übungsbehandlung im Wasser oder zur Krankengymnastik im Bewegungsbad eingesetzt, können die Kosten teilweise übernommen werden.

Prüfung Wohn- und Pflegeaufsicht

Unser Ergebnis

Wie auch der MDK Pflegedienste und Heime regelmäßig prüft, nimmt auch die Wohn- und Pflegeaufsicht stichprobenartige und anlassbezogene Prüfungen in Heimen und Pflegediensten vor.

Wir haben gerade am Tage des Redaktionsschlusses für diese LebensRitter-Ausgabe das Ergebnis dieser Prüfung bekommen.

Dem Krankenpflegedienst Ritter wird hiermit ein sehr kooperatives Verhalten und eine hohe Qualität und Fachlichkeit bescheinigt.

An den Kritikpunkten, die es natürlich auch gab, arbeiten wir schon nachweislich, so dass es zu keiner Mangelklärung oder Auflagen kam.

Auch mit dem Ergebnis der in diesem Zuge durchgeführten Mitarbeiter - und Kundebefragung sind wir ebenfalls sehr zufrieden. Wir nehmen die Anregungen gerne zum Anlass, um uns weiter zu verbessern.

Die Wohn- und Pflegeaufsicht hat übrigens auch die Befugnis, Betriebe mit gravierenden Mängeln zu schließen, was auch regelmäßig vorkommt. Umso erwähnenswerter finden wir unser Ergebnis, was wir Ihnen hiermit gerne verkünden.



Meine Auszubildenden
sind mir genauso **wichtig**
wie meine Kunden.

Annika Hengfoß
Einsatzleitung und Ausbildungsleiterin bei Ritter

Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Lassen Sie sich vom Krankenpflagedienst RITTER im Alltag unterstützen!

Wurde Ihnen ein Pflegegrad bewilligt? Dann können Sie zusätzliche Leistungen für die Unterstützung im Haushalt und für Begleitung bei Arztbesuchen und Spaziergängen in Anspruch nehmen!

Ein Auszug aus dem Gesetzestext: „Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich.

Der Betrag ist zweckgebunden einzusetzen für qualitätsgesicherte Leistungen, zur Entlastung pflegender Angehöriger und vergleichbar Nahestehender in ihrer Eigenschaft als Pflegende sowie zur Förderung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags.

Das Betreuungs- und Hauswirtschaftsteam vom Krankenpflagedienst RITTER steht Ihnen für die folgenden Unterstützungen zur Verfügung:

- Einkaufen
- Kochen
- Reinigen der Wohnung
- Wechseln und Waschen der Bettwäsche
- Begleitung zum Arzt oder bei Spaziergängen
- Spielespielen, Ihre eigene Biographie niederschreiben

Wenn Sie Ihre Entlastungsleistungen nicht in Anspruch nehmen, können Sie sich diese leider nicht auszahlen lassen. Diese können nur zB. über erbrachte Leistungen durch den Krankenpflagedienst RITTER abgerechnet werden.

Da sehr viele unserer Kunden die Hilfen im Haushalt und bei der Betreuung schon in Anspruch nehmen, haben wir in den vergangenen Monaten einige neue Mitarbeiter/innen gewinnen können, die gerne in diesem Bereich arbeiten.

Vier Kollegen möchten wir Ihnen an dieser Stelle vorstellen: Wir haben im Bereich der Hauswirtschaft und Betreuung aber auch schon langjährige Kolleginnen, eine davon, Frau Gabriela Köpke, würde sich gerne mit ein paar persönlichen Zeilen bei Ihnen vorstellen:



André Hildebrandt, Heidi Weist,
Dzemile Bakija, Monika Karda

125,000€

monatlich für Sie!

Nach langjähriger Bürotätigkeit und dem Älterwerden der eigenen Eltern, entschied ich mich 2005, etwas völlig anderes beruflich zu machen:nämlich in einem ambulanten Pflegedienst zu arbeiten.

So bewarb ich mich beim PD Ritter und arbeite dort nunmehr seit 12 Jahren, in denen ich viele Kunden hauswirtschaftlich betreute, aber nicht nur, einige wollte zwischendurch einfach nur reden, ich habe Tränen getrocknet, und selber Tränen geweint, wenn ich mich nach Jahren von lieben Menschen verabschieden musste.

Ich bin gern beim PD Ritter und bedauere es, diesen Entschluss nicht Jahre früher gehabt zu haben.



Gabriela Köpke

Pflegeinformationstermin bei Ritter

Wir laden Sie ein!

Wir möchten Ihnen gerne das große und umfangreiche Thema **PFLEGE** in zwei Informationsveranstaltungen näher bringen.

Hierzu bieten wir Ihnen in angenehmer Atmosphäre die Möglichkeit, sich durch einen Vortrag und im Dialog mit uns, über die Möglichkeiten der ambulanten Pflege zu informieren.

Um auch Berufstätigen die Möglichkeit einzurichten, bieten wir Ihnen 2 Termine zu unterschiedlichen Uhrzeiten an.

Folgende Themen werden u.a. Inhalt der Veranstaltung sein:

- Unsere Pflegeleistungen
- Einstufung in die Pflegebedürftigkeit
- Finanzierung der Pflege

Donnerstag, 29.Juni 2017 15-16.00 Uhr

oder

Donnerstag, 13.Juli 2017 19-20.00 Uhr

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um telefonische Anmeldung bei unserem Ritter-Team unter der Telefonnummer **8000 776 0**

Wir freuen uns auf Sie!

**Bringen Sie Ihre Fragen mit,
wir beantworten sie Ihnen gerne.**



Tipps

Weil nicht alle Inkontinenzhilfsmittel von Betroffenen akzeptiert werden müssen, ist es wichtig, dass sie sich zunächst gut über die verschiedenen Produkte informieren und sie testen, bevor sie sich ein Rezept ausstellen lassen.

Empfehlenswert sind hier Dauerrezepte für ein halbes oder ein ganzes Jahr, sodass nicht so häufig ein Arzt zur Ausstellung eines Folgerezepts aufgesucht werden muss.

Auf dem Rezept sollte außerdem auf die unten aufgeführten Angaben geachtet werden, damit der Patient das von ihm gewünschte Produkt erhält.

Fehlen bestimmte Angaben, so haben Leistungserbringer die Möglichkeit, ihrem Ermessen nach gleichwertige ähnliche Produkte zu liefern. Dies ist nicht immer im Interesse der Patienten.

AUF FOLGENDE ANGABEN AUF DEM REZEPT IST ZU ACHTEN:

1. Kennzeichnung als Hilfsmittel
2. „aut idem“ angekreuzt
3. Diagnose
4. Hersteller und Produktname
5. Hilfsmittelnummer
6. Stückanzahl und Verordnungszeitraum
7. Begründung

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;">Gebühr frei</td> <td style="width: 90%;">Krankenkasse bzw. Kostenträger</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Geb.-pfl.</td> <td rowspan="3" style="text-align: right; vertical-align: middle;">geb. am</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">noctu</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sonstige</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Unfall</td> <td>Kassen-Nr. Versicherten-Nr. Status</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Arbeitsunfall</td> <td>Betriebsstätten-Nr. Arzt-Nr. Datum</td> </tr> </table>	Gebühr frei	Krankenkasse bzw. Kostenträger	Geb.-pfl.	geb. am	noctu	Sonstige	Unfall	Kassen-Nr. Versicherten-Nr. Status	Arbeitsunfall	Betriebsstätten-Nr. Arzt-Nr. Datum	<div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;">1</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="font-size: 8px;">BVG</td> <td style="font-size: 8px;">Hilfsmittel</td> <td style="font-size: 8px;">Impfstoff</td> <td style="font-size: 8px;">Spr.-St Bedarf</td> <td style="font-size: 8px;">Begr.-Pflicht</td> <td style="font-size: 8px;">Apotheken-Nummer / IK</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="width: 150px;"></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Zuzahlung</td> <td colspan="3">Gesamt-Brutto</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.</td> <td colspan="2">Faktor</td> <td>Taxe</td> </tr> <tr> <td colspan="2">1. Verordnung</td> <td colspan="2">Hilfsmittel-Nr. 5</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">2. Verordnung</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">3. Verordnung</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>	BVG	Hilfsmittel	Impfstoff	Spr.-St Bedarf	Begr.-Pflicht	Apotheken-Nummer / IK	6	X	8	9	<input type="checkbox"/>		Zuzahlung			Gesamt-Brutto			Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.			Faktor		Taxe	1. Verordnung		Hilfsmittel-Nr. 5				2. Verordnung						3. Verordnung					
Gebühr frei	Krankenkasse bzw. Kostenträger																																																				
Geb.-pfl.	geb. am																																																				
noctu																																																					
Sonstige																																																					
Unfall	Kassen-Nr. Versicherten-Nr. Status																																																				
Arbeitsunfall	Betriebsstätten-Nr. Arzt-Nr. Datum																																																				
BVG	Hilfsmittel	Impfstoff	Spr.-St Bedarf	Begr.-Pflicht	Apotheken-Nummer / IK																																																
6	X	8	9	<input type="checkbox"/>																																																	
Zuzahlung			Gesamt-Brutto																																																		
Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.			Faktor		Taxe																																																
1. Verordnung		Hilfsmittel-Nr. 5																																																			
2. Verordnung																																																					
3. Verordnung																																																					

Vertragsarztstempel

Arztpraxis
Musterstraße 1
12345 Musterstadt
Tel.: 0123 456 789

Unterschrift

Unterschrift des Arztes

2 Harninkontinenz **3**

Attends Slip Regular 10 Medium **4**

aut idem 5 Stück pro Tag für 3 Monate = 420 Stück **6**

aut idem Wegen Inkontinenz zur Ermöglichung der Teilnahme am Leben der Gemeinschaft **7**

Duschen im eigenem Pflegebett

statt waschen mit dem Waschlappen

Ein Mensch, der bettlägerig ist, sollte nicht auf den Genuss einer Dusche verzichten müssen, deshalb ist das Bettduschsystem der Firma HEIWASCH Bernd Rothert e. K. Fundstück dieser Ausgabe geworden.

Es handelt sich hierbei um eine Bettdusche für den mobilen Einsatz am Pflegebett, die bei Bedarf auch um die passende Haarwaschwanne ergänzt werden kann. Sie ist speziell für Menschen geeignet, die nicht mehr aus einem Pflegebett mobilisiert werden können.

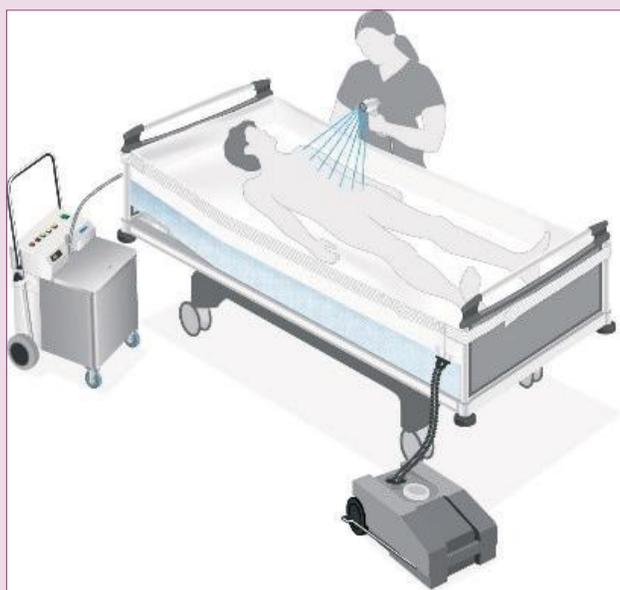
Das Duschsystem besteht aus einem fahrbaren Duschgerät mit Warmwasseraufbereitung, Abwasserwagen und Matratzenwanne.

Als Zubehör gibt es für die Haarwäsche auch eine anatomisch geformte Haarwaschwanne mit Abwasserschlauch – so wird auch das Haarewaschen im Bett wieder möglich.

Die aus hochwertigem Kunststoff gefertigte Wanne macht das Haarewaschen wieder angenehm und entspannend. Ein großes Auffangbecken mit integriertem Abfluss erleichtert die Haarwäsche im Bett. Über den flexiblen Abwasserschlauch kann das Schmutzwasser leicht abfließen. Es ist keine Umbettung des Patienten erforderlich – mühsame und oft unangenehme Patiententransporte entfallen somit.

Das Duschen mittels dieses Duschsystems wird wie nachfolgend beschrieben durchgeführt:

Vor dem Einlegen der Duschwanne ist es sinnvoll, ein großes Badetuch unter den Patienten zu legen. Dies erleichtert nach dem Duschen und dann Entfernen der flexiblen Duschwanne das Abtrocknen des Patienten.



- duschen im Bett statt waschen mit dem Waschlappen
- mit gleichmäßig temperiertem warmem Wasser
- mobiles Bettduschsystem mit wenig Platzbedarf
- kein Wasseranschluss erforderlich, da das Duschsystem über einen eigenen Wasservorrat verfügt
- Kostenübernahme bei Indikation durch die Pflegekasse

Die wasserdichte, atmungsaktive und aus einem flexiblen Stoff hergestellte Duschwanne mit integriertem Abfluss wird bei liegenden Personen ähnlich wie bei einem Bettlakenwechsel unter den gesamten Körper des Patienten gebracht und mittels Klettbindern an den zwei Bettstirnseiten fest angezogen und überlappt.

Hierbei stellen sich die Duschwannenseitenteile etwas auf und es entsteht die Wannenform. Der Ablaufstutzen wird vor Ort mittig oder seitlich am Bettfußende so an der Bettwanne angebracht, dass er zwischen Matratzenende und Bettstirnseite liegt. Eine mögliche Bettschrägstellung unterstützt den Wasserabfluss. Die betreute Person liegt bequem und wirbelsäulenfreundlich in ihrem Pflegebett, während eine zweite Person die komplette Körperreinigung mit einer Handbrause und wohltemperierten Wasser durchführt.

Die Steuerung des Wasserstrahls erfolgt direkt am Duschkopf.



Ständig nachlaufendes frisches Wasser gewährleistet eine optimale Hygiene beim Waschen.

Diese Pflegebettdusche ist im Pflegehilfsmittelverzeichnis unter

Reg.-Nr. 51.45.01.1001

und die Haarwaschwanne unter

Reg.-Nr. 51.45.01.0002

registriert, sodass die Kostenübernahme bei entsprechender Diagnose durch die Pflegekasse erfolgt.

Wenn Sie nähere Informationen zu unserem Fundstück wünschen, nehmen Sie bitte Kontakt zu folgendem Unternehmen auf:



HEIWASCH – Die Bettdusche mit System

Bernd Rother e. K.

Steglitzer Straße 15

21502 Geesthacht

Tel. : 04152 8 37 71 40

Fax: 04152 8 37 71 43

Internet: <http://www.heiwasch.de>

USt.-IdNr.: DE225213937



Gurke

Ein erfrischend leichtes Gemüse für den Sommer

Die Salatgurke trägt den lateinischen Namen *Cucumis sativa*. Der deutsche Name „Gurke“ ist wahrscheinlich auf das mittelgriechische Wort „aguros“, das „unreif“ und „grün“ bedeutet, zurückzuführen.

Die Gurke gehört zur Familie der Kürbisgewächse und ist daher Kürbissen und auch mit Wassermelonen verwandt. Gurken werden einjährig gepflanzt. Sie sind in Deutschland als Freilandgemüse von Mitte Juni bis September erhältlich.

Viele Gurken in deutschen Supermärkten kommen auch aus den Niederlanden, Spanien und Griechenland.

Der hohe Wassergehalt der Gurke von 95 % versorgt den Körper mit Flüssigkeit. Neben Wasser enthält die Gurke nur wenige Kohlenhydrate und ebenso nur geringe Mengen an Eiweißen und Fetten.

Die Gurke enthält allerdings verschiedene B-Vitamine und einige Mineralstoffe. Ein weiterer Inhaltsstoff der Gurke sind Peptidasen.

Diese Enzyme, die Proteine spalten können, sorgen dafür, dass eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch oder Fleisch leichter verdaut werden. Darüber hinaus bewirken sie eine Reinigung des Darms.

Da die meisten Vitamine und Mineralstoffe sich in der Schale befinden, sollte die Schale der Gurke mitverzehrt werden. Sie sollte zuvor gründlich mit warmem Wasser abgespült werden.

Bereits beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Schale unbehandelt ist, am besten sogar das Bio-Siegel trägt, damit keine Schadstoffe und Pestizide aufgenommen werden.

Bei der Lagerung ist darauf zu achten, dass Gurken Kälte nicht gut vertragen. Sie sollten daher an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort liegen.

Gurken eignen sich sehr gut als Rohkost, sind aber auch eine leckere Basis für eine kalte Gurkensuppe.

Lassen Sie sich von unserem Rezept inspirieren.



Kalte Gurkensuppe

Der vitaminreiche Sommergenuss

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln, die Gurken waschen.
- 2 Von einer Gurke einige Scheiben zum Garnieren abschneiden. Den verbliebenen Teil der Gurke und die zweite Gurke putzen und in grobe Stücke schneiden.
- 3 Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Ringe schneiden.
- 4 Vorbereitete Zutaten in zwei Portionen mit dem Schneidestab des Handrührgeräts pürieren.
- 5 Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Worcestersoße würzig abschmecken.
- 6 Circa 30 Minuten kalt gestellt durchziehen lassen und nochmals abschmecken.
- 7 In Gläsern anrichten und mit den Gurkenscheiben garnieren.



TIPP

Dazu schmecken Grissinistangen!



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 große Salatgurken
- 2 Bunde Schnittlauch
- 200g Doppelrahm-Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Worcestersoße

ein Bantustamm	▼	▼	Katzenlaute	römische Liebesgöttin	▼	sächsisches Fürstenhaus	▼	Warnfarbe	organ. Isolierschicht (Beet)	▼	▼	Bewohner der 'Grünen Insel'
Laubbaum	▶					deutsche Landeshauptstadt	▶	▼	○ ₉		○ ₇	
▶	○ ₁₁			Molukkeninsel		herrenloser Straßenhund	▶					bedürftig, arm
Fremdwortteil: vor			Rednerpult im Karneval	▼					asphaltieren		Arktisvogel	○ ₁₂
Bilderrätsel	▶					marokkanischer Hafen	▼	Südostasiat	▶		▼	
▶			Staatenbildendes Insekt		Vorname der Engelke	▶				Herrenschößrock (Kw.)	▼	
spanische Anrede: Herr	so ungefähr	smart	▶			○ ₅						
kurz für: zu dem	▶			Fremdwortteil: falsch, neben	▶			indische Gaukler	▼		Hauptstadt der Westsahara	▼
▶			○ ₈		Mastspitze		zum Embryo gehörig	▶				
erstes Schullesebuch		Hauptstadt von Algerien	▼	größter Saturnmond	▶					poetisch: Kissen		
Begleiter des Iason	▶						Glaubenslehre	▼	italienischer Männername	▶		
helles englisches Bier	▶	○ ₃		ein Vorgesetzter (ugs.)	▶	unstrukturiert	▶			○ ₂		
Pflanzenpross	weibl. Amtsbezeichnung		angeglichen	▶	○ ₁							Jungen
▶	▼				englisch, französisch: Alter	▶			englisches Biermaß		französischer Ausruf (3 W.)	▼
▶				○ ₄		englisch: Kopie, kopieren		Lautstärkemaß	▶			
Insektenordnung			Erbfaktor	▼	Ehefrau von Prince Charles	▶						
Rohflanell		Gottesgesetz	▶			○ ₁₀		chem. Zeichen für Selen	▼	weggebrochen (ugs.)	▶	
▶			○ ₆		Handfeuerwaffe	▶						
Fremdwortteil: nicht	▶			Stadt südlich von Bremen	▶				nord. Herrin des Meeres	▶		

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Genuss und Lebensfreude im Fokus

Landhausküche liefert Mittagsgerichte für Menschen, denen das Kauen und Schlucken schwerfällt



Die Landhausküche bietet auch herzhaftes Mittagsgerichte für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden. (Bild © apetito)

Eine leckere und ausgewogene Mahlzeit ist ein wichtiger Aspekt für das eigene Wohlbefinden – auch oder gerade für Menschen, denen das Kauen und Schlucken schwerfällt. Die Landhausküche bietet mit der Produktreihe winVitalis köstliche Gerichte für Menschen mit besonderen Ernährungsanforderungen. Dazu gehören unter anderem fein pürierte Gerichte, die geformt und in der Optik den natürlichen Speisen nachempfunden sind. Diese gibt es in zwei Portionsgrößen – für den normalen oder den kleinen Appetit. Um auch bei einer kleinen Portion ausreichend mit Nährstoffen und Energie versorgt zu sein, haben die kleinen Pürierten natur plus eine Extraportion Energie.

„Lebensfreude und natürlicher Genuss sollten beim Essen im Fokus stehen – unabhängig davon, in welcher Lebenssituation ein Mensch sich befindet“, weiß auch Dr. Doris Becker, Leiterin der Ernährungswissenschaft und -beratung bei apetito. Mit den winVitalis-Gerichten bietet die Landhausküche genussvolle, tiefkühlfrische Gerichte für besondere Ernährungssituationen:

- wenn das Kauen und Schlucken schwerfällt
- bei geringem Appetit
- für eine hochkalorische Ernährung
- für mehr Lebensfreude

Neben den pürierten Gerichten befinden sich auch hochkalorische Cremesuppen sowie salzreduzierte Mahlzeiten im winVitalis Speisenangebot. Alle winVitalis Produkte bringen die Kurier der Landhausküche tiefkühlfrisch direkt ins Haus. Die Zubereitung gelingt einfach und schnell im Ofen oder in der Mikrowelle.

Auch für diejenigen, die nicht auf eine spezielle Ernährung achten müssen, bringt die Landhausküche appetitliche Mittagsgerichte direkt ins Haus – auf Wunsch an 365 Tagen im Jahr. Das Speisenangebot ist vielfältig: Von herzhafter Hausmannskost über leichte mediterrane Küche bis hin zu beliebten sowie

saisonalen Spezialitäten ist in der Speisekarte der Landhausküche alles zu finden.

**Mehr Informationen erhalten Sie telefonisch:
Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr
unter der Telefon-Nummer**

☎ 0 40 - 89 20 00

LANDHAUS KÜCHE
von apetito

Genießen Sie wieder jede Mahlzeit ...

... mit winVitalis – den leckeren Pürierten aus Ihrer Landhausküche. Ideal bei Kau- und Schluckbeschwerden.

- samtig-fein pürierte Gerichte
- natürlich-lecker
- appetitlich geformt
- auch hochkalorisch mit ca. 2 kcal/g
- tiefkühlfrisch ins Haus geliefert

apetito WINVITALIS
Sicher ein natürlicher Genuss

Jetzt Katalog anfordern oder Probierangebot bestellen
☎ 0 40 – 89 20 00 www.feinpüriert.de

Die ARCHE

DIE Hamburger ARCHE holt Kinder von der Straße - und der Freundeskreis DIE ARCHE Hamburg e.V. unterstützt sie dabei!

Wie Sie vielleicht in der letzten LEBENS-
RITTER-Ausgabe gelesen haben, ist DIE
ARCHE eine Einrichtung, die sich seit 11
Jahren für Kinder und Jugendliche aus so-
zial benachteiligten Familien einsetzt.

Täglich warten viele Angebote auf die AR-
CHE-Schützlinge. Alle Aktivitäten verfolgen
ein Ziel - das Sozialverhalten und das
Selbstbewusstsein der jungen Menschen
nachhaltig zu stärken.

Die Feriencamps z. B. ermöglichen es den
Kindern 1x im Jahr aus ihrem oft belasten-
den Umfeld herauszukommen. In diesem
Jahr ging es in den Märzferien für 31 Jun-
gen zwischen neun und dreizehn Jahren
mit vier ARCHE-Mitarbeitern in die Bun-
deshauptstadt.

„Berlin Tag und Nacht“—das war das Mot-
to des Jungencamps. Neben Sightseeing
und dem Besuch bei Hertha BSC wurde
auch thematisch mit den Jungen über die
Teilung Berlins und die Wiedervereinigung
gesprochen.

Natürlich durfte der Sport nicht zu kurz
kommen. So wurde ausgiebig Fußball ge-
spielt und in den Berliner Parks Gelände-
spiele gemacht. „Können wir nicht noch
eine Woche länger bleiben?“, hieß es dann
bei den Jungs am Ende des Camps, die
viele Eindrücke aus Berlin mit nach Hause
nahmen.

**Freundes
kreis**



Hamburg e.V.

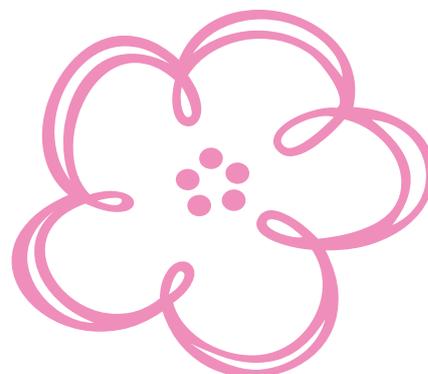
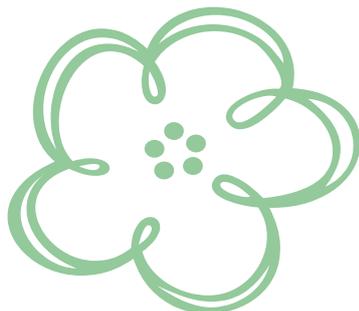
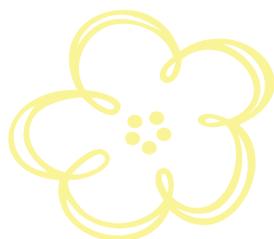


Viele der Jungs nutzten vor allem die Zeit abends, um über ihr Zuhause oder Probleme in der Schule zu sprechen. Berlin Tag und Nacht – für die Arche-Hamburg Jungs war es eine tolle Woche!

Und da sich die ARCHE zu nahezu 100% aus Spenden finanziert und das nötige Geld für diese wertvolle Arbeit nicht alleine sammeln kann, gibt es uns, den ehrenamtlichen Freundeskreis Die ARCHE Hamburg e.V..

Alle Spenden, die wir sammeln, leiten wir zu 100% immer projektgebunden an die Hamburger ARCHE weiter.

Wir freuen sehr, dass der Pflegedienst Ritter uns so tatkräftig bei unserer Arbeit unterstützt!



SPENDENKONTO

Freundeskreis Die ARCHE Hamburg e.V.

Auf der Hude 7, 21521 Wohltorf b. Hamburg
www.freundeskreis-arche-hh.de

Spendenkonto: Freundeskreis Die ARCHE Hamburg e.V. Berenberg Bank
IBAN: DE07 2012 0000 0054 5400 00 BIC/SWIFT-Code: BEGODEHH



DKMS 

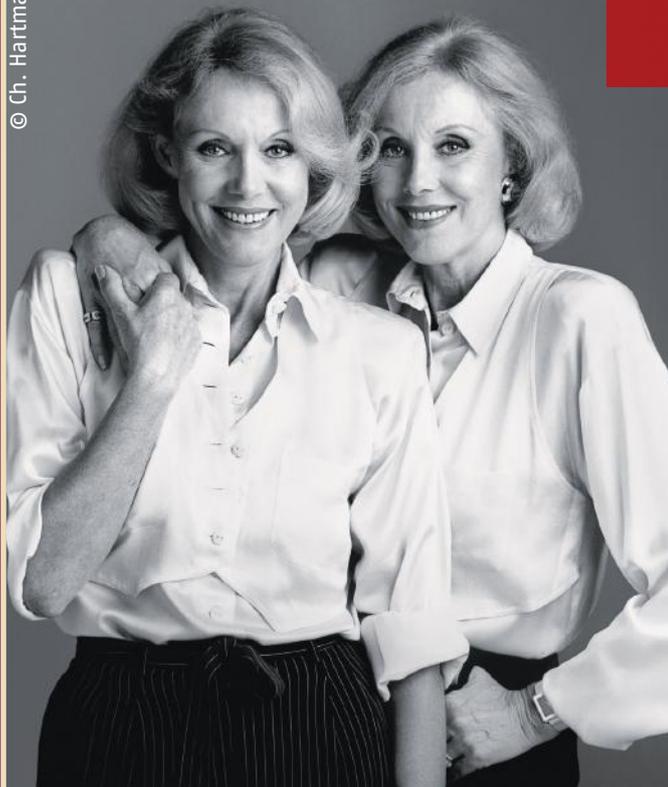
WIR BESIEGEN BLUTKREBS

Kennst Du das,
sehnlichst auf
jemanden zu warten?

Viele Blutkrebspatienten auch.

Rette Leben und registrier' Dich auf dkms.de
Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein!

© Ch. Hartmann



DER WILLE VERSETZT BERGE. BESONDERS DER LETZTE.

ALICE UND ELLEN KESSLER ENGAGIEREN SICH MIT IHREM TESTAMENT FÜR ÄRZTE OHNE GRENZEN. Sie möchten die Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“ bestellen oder wünschen ein persönliches Gespräch? Gerne können Sie sich an mich wenden:



Anna Böhme

Telefon: 030 700 130-145, Fax: 030 700 130-340

anna.boehme@berlin.msf.org

www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentspende



**MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**

Träger des Friedensnobelpreises