Ausgabe 4/2019

Life BESSER LEBEN Magazin

Wir hatten den Mut, neue Wege zu gehen...

HERAUSGEGEBEN VOM ERSTEN *Betreuungsdienst* IN NORDHESSEN

In dieser Ausgabe lesen Sie:

Unser 5-Jahres-Rückblick	04
Aus unserer Kundenpost	06
Risiko Darmkrebs	08
Obstipationsprophylaxe	10
Brandgefahr	12
Entlastungsleistungen	14
Früherkennungsuntersuchungen	15
Weihnachtschmaus	16
Kipferln aus Anis Baiser	17
Entlastung für Angehörige	18
Schwedenrätsel	19

Herausgeber & Ansprechpartner::

LIFE - besser leben
Im Rosental 1
34132 Kassel

Inhaberin: Laura Dreidt
Unternehmensleiterin: Rada Movsesjan-Vissaitu

Tel.: 0561 50399960
Fax: 0561 50399969
Email.: info@life-besserleben.de
Internet: www.life-besserleben.de

Redaktion und Anzeigenplanung:
pm pflegemarkt.com GmbH
Oberbaumbrücke 1
20457 Hamburg

Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5
Internet: www.pm-pflegemarkt.com

Autoren dieser Ausgabe:
LIFE - besser leben
pm Pflegemarkt.com GmbH

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.

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

Druck:
Onlineprinters GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 10
Neustadt a. d. Aisch

Fotos:
Titelfoto © LIFE - besser leben
Photographie: @ vn.moments
Seite 9 © bongkarn - Adobe Stock

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten auf Anfrage.

Ausgabe: 04/2019
Dieses Kundenmagazin erscheint viermal jährlich.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, Ihnen die erste Ausgabe unserer eigenen Kundenzeitschrift zu präsentieren und wünschen Ihnen viel Freude beim Blättern! Im Oktober sind wir 5 Jahre alt geworden und haben, trotz damals fehlender gesetzlicher Regelungen, eine enorme und für Nordhessen außergewöhnliche und wegbereitende Arbeit geleistet. „Wir haben gelacht, geweint und viel bewegt.“ – so beschreiben wir oft unseren Weg in einem Satz. Vor allem beim Thema Alltagshilfe für pflegebedürftige Menschen in Kassel und im Landkreis leisten wir als erster Betreuungsdienst in Nordhessen einen hohen Beitrag und ergänzen somit die Arbeit der bestehenden Pflegedienste und Sozialisationen.

Wir bedanken uns…

- …bei unseren wunderbaren Kunden für die gute Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen in uns und unsere Arbeit.
- …bei unseren großartigen Mitarbeiterinnen, Mitarbeitern und Auszubildenden für ihren täglichen Einsatz und ihre Riesenherzen!
- …bei den Kranken- und Pflegekassen, welche unsere Arbeit unterstützen und Ihre Versicherten nicht im Stich lassen!
- ...bei zahlreichen Pflegediensten, Sozialstationen und Sozialdiensten der Krankenhäuser für die unkomplizierte Zusammenarbeit und den gemeinsamen Gedanken im Kundeninteresse!

Unser Weg ist - nicht immer leicht, auch der Mut der uns manchmal weicht.
Viele Gespräche sind geführt, oft waren wir sehr gerührt:
von den netten Gesten unserer Kunden – den Besten.
Wir bauten uns wieder auf und das Gute nahm seinen Lauf.
Dafür danken wir sehr - und wünschen Ihnen noch viel mehr:
Schöne Weihnachtsfeiertage und ein frohes Fest, Zeit, die sich genießen lässt.
Auch im neuen Jahr sind wir bereit und widmen Ihnen gerne unsere Zeit.
Mit schönsten Wünschen das gesamte LIFE – besser leben Team und

Laura Dreidt
Inhaberin

Rada Movsesjan-Vissaitu
Unternehmensleiterin

Unser 5-Jahres-Rückblick…

ein Gedanke, eine Vision, eine Idee und ein Ziel

Leben besser leben – ein Gedanke, eine Vision, eine Idee, ein Ziel und mittlerweile auch unser Firmenname. Als wir vor etwas mehr als 5 Jahren bei einem gemütlichen Schwätzchen über das Altern und die Gesellschaft philosophierten, waren wir jung, naiv und voller Enthusiasmus. Wir standen beide mit beiden Füßen im Leben und dachten, die Welt wartet auf uns. So entschlossen wir uns mehr als zügig: Wir wollen das Altern in unserer Leistungsgesellschaft positiv beeinflussen – für ein würdevolles Leben in seiner gewohnten Umgebung.

Active Life war geboren und stand für ein aktives Leben im Alter. Voller Tatendrang klopften wir an alle öffentlichen Türen, die die Aufschrift „Senioren“ trugen und stellten uns und unsere Konzepte vor. Als Antwort erhielten wir, dass es den Menschen und der Pflegebranche auch ohne uns sehr gut geht. Frei nach dem Motto: Bisher hat es doch auch funktioniert. Ergänzende Dienste sind nicht notwendig. Niemand hat auf euch gewartet.

Diese Aussagen warfen viele Fragen auf. Geht es im Alter wirklich nur um satt und sauber?

Sind wir wirklich in der Versorgung von Pflegebedürftigen bestens aufgestellt? Übertreibt die Presse mit ihren traurigen Artikeln? Warum gibt es so erschreckende Berichte und Statistiken? Unser Bauchgefühl täuschte uns nicht. Außerhalb der Grenzen unserer märchenhaften Region wird das Kind beim Namen genannt und es wird nach Lösungen gesucht. Anscheinend fühlen sich nur die Verantwortlichen Vorort nicht vom demografischen Wandel, dem Pflegenotstand und damit entstandenen Versorgungslücken betroffen . Nach dieser Feststellung war uns klar, unsere Ideen sind richtig und dringend notwendig. Auch wenn wir bisher von den Verantwortlichen keine Unterstützung erfahren, sondern eher ignoriert werden. Wir mieteten ein kleines Büro in der Kasseler Unterneustadt an, erarbeiteten Konzepte für ein aktives Leben, schlugen verschiedene Wege ein. Es gab Wege, die schnell endeten, andere wiederum entwickelten sich ganz anders als gedacht.

So vergingen die ersten zwei Jahre unserer Tätigkeit wie im Handumdrehen und wir blickten auf meist ernüchternde und traurige Situationen zurück. Unser Glaube, Vertrauen und gegenseitiger Halt gaben uns Kraft, um weiterzumachen. Wir passten unsere Konzepte immer wieder an, suchten wiederholt die Gespräche und wurden weiterhin nicht ernst genommen. Auf der anderen Seite jedoch ermunterten uns überregionale Institutionen und Behörden, nicht aufzugeben, auch wenn der Weg steinig sei. Als die ersten Menschen auf uns zukamen und um Hilfe und Unterstützung im Alltag baten, waren wir überglücklich. Viele Situationen schienen dennoch weiterhin ausweglos, mehrfach standen wir kurz vor dem Aus. Oft kamen wir dabei bis an unsere Grenzen. In diesen Momenten waren es Worte unserer lieben Kunden, die uns immer wieder neue Hoffnung, Mut und Kraft schöpfen ließen.

Nach so viel harter Arbeit, Tränen und schlaflosen Nächten hörten die Kranken- und Pflegekassen von uns. Die ersten kamen auf uns zu und baten um Unterstützung für ihre eigenen Versicherten. Dies war der Stein, der wie in einem Dominospiel alles ins Rollen brachte. Wir wurden plötzlich der Hauptansprechpartner für die Unterstützung im Alltag in unserer Region, da den Kassen die dramatische Lage in unserer Region bekannt war. Die fehlenden gesetzlichen Grundlagen in Hessen sollten nicht auf dem Rücken der Menschen ausgetragen werden - dies war zum Glück nicht nur unsere Meinung!

Nach und nach bildete sich ein Netzwerk, bestehend aus Kassen, Pflegediensten, Sozialstationen und Sozialdiensten. Auch unser Active Life wuchs und veränderte sich in seiner Dynamik. Wir verstanden noch besser, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Nur der Name passte inzwischen nicht mehr ganz. Mittlerweile haben wir uns als Life - besser leben selbst gefunden. Erneut wechselten wir die Räumlichkeiten, denn aus unserem winzigen Unternehmen sind wir herangereift zu einem soliden und kompetenten Betreuungsdienst aus 45 Frauen und Männern, die sich täglich für ein besseres Leben einsetzen. Weit über 600 Menschen durften wir inzwischen begleiten und unterstützen. Wir erlebten viele Hochs und Tiefs, meisterten gemeinsam alle Schwierigkeiten und haben dabei den Humor und Optimismus behalten. Wir sind dankbar für alle schönen und herzergreifenden Momente, die uns innerhalb dieser fünf Jahre begegneten. Wir sind stolz auf unser herzliches und wunderbares Team, welches stets hinter uns und unseren wundervollen Kunden steht.

Unser Ziel und die tägliche Motivation ist ein besseres Leben für alle. Anerkennung, Würde und Respekt sollten nicht nur vom beruflichen Status definiert sein. Life - besser leben steht heute noch genau für dieselben Werte und Ideale wie am Anfang. Nur sind wir nicht mehr unerfahren und naiv. Heute sind wir dankbar, mutig und stolz und werden unseren Weg weitergehen. Für Sie, für Ihre Angehörigen, für unsere Familien und Freunde und für uns.

Einige Alltagshelden unseres wunderbaren Teams:

Life – BESSER LEBEN

Aus unserer Kundenpost...

Ich bin froh, dass es Life - besser Leben gibt, und sehr dankbar dafür, dass ich mit eurer Unterstützung meinen Lebensabend Zuhause genießen kann und nicht in einem Altenheim verbringen muss.

Ich wünsche eine schöne Adventszeit und ganz viel Gesundheit für das Jahr 2020.

Elisabeth Schidzik, Niestetal

Seit Jahresbeginn 2019 bin ich zunehmend pflegebedürftig und kann meinen Alltag im gewohnten Umfeld nur mit Hilfe meiner Frau sowie einem anerkannten Pflegedienst bewältigen. Als Betreuungsdienst steht mir seit April Life – besser leben zur Seite. Deren Mitarbeiterin Frau Kaufman erledigt einen Teil der anfallenden Arbeiten im Haus. Dafür sind wir ihr und Life – besser leben dankbar. Ohne ihre Hilfeleistung wäre unser Verbleib im gewohnten Zuhause in Anbetracht meines hohen Alters und einer Kriegsverletzung nicht mehr möglich.

Karl Moog, Kassel

„Was bin ich froh, dass es Life – besser leben gibt und ich meine Sindy habe."

Marianne Guthof, Ahnatal

BESSER LEBEN – diese beiden Worte drücken schon alles aus. Ich werde montags mit einem Lachen begrüßt - dann hat man ganzen Tag gute Laune. Bei diesem Team fühle ich mich gut aufgehoben und als Mensch respektiert und angenommen, ohne „Wenn" und „Aber". Frau Schäfer ist sehr umsichtig, aufmerksam und von einem liebenswerten Naturell, schon beim 2. Besuch brauchte ich kaum Anweisungen zu geben. Ich ziehe vor diesem Team meinen Hut ab und hoffe, noch lange in den Genuss dieser hervorragenden Menschen zu kommen.

Ihre mehr als zufriedene Kundin

Gisela Falk, Kassel

Seit 2017 bin ich nun schon bei LIFE – besser leben. Zum Jahresende blickt man ja gerne mal zurück, auf Dinge die waren. Mit meinem Life – Alltagsengel sind einige dieser Dinge wieder etwas einfacher geworden und das ist sehr schön. Ich kann sagen, ich fühle mich gut aufgehoben und finde für meine Sorgen ein offenes Ohr. Für das kommende, neue Jahr wünsche ich dem Unternehmen alles Gute.

Gerlinde Lehsau, Kassel

Wir sind mit LIFE – besser leben und deren Mitarbeiterin sehr zufrieden. Wir wünschen dem gesamten Team schöne Weihnachten und gesundes neuen Jahr.

Familie Preuss, Kassel

Risiko Darmkrebs

Früherkennung ist das A und O

Darmkrebs ist bei Männern die häufigste und bei Frauen die zweithäufigste Krebserkrankung. Bis zum Jahr 2008 stiegen die Neuerkrankungen jährlich, seitdem ist ein leichter Rückgang zu verzeichnen. Es wird angenommen, dass dies auf die Darmkrebsfrüherkennung zurückzuführen ist.

Wie entsteht Darmkrebs?

Der Darmkrebs kann in allen Teilen des Darmes auftreten, meist sind jedoch Tumore im Dickdarm oder im Enddarm gemeint. Die Erkrankung entwickelt sich stufenweise. Zunächst entsteht durch Verdickung an einer beliebigen Stelle der Darmschleimhaut ein Polyp. Dieser Polyp kann sich mit der Zeit verändern und auch maligne werden.

maligne:
bösartig verändert

okkultes Blut:
kleinste, nicht sichtbare Blutmengen im Stuhl

Polyp:
Geschwulst an der Darmschleimhaut

Tumormarker:
im Blut enthaltene Substanzen, die auf einen Tumor hinweisen

Dieser Prozess kann mehrere Jahre dauern, und sowohl der Polyp als auch ein daraus entstandener maligner Tumor verursacht in der Regel lange Zeit keine Beschwerden. Daher ist die frühzeitige Erkennung besonders wichtig. Denn wenn der Darmkrebs in einem frühen Stadium erkannt wird, bestehen oft gute Heilungschancen.

Früherkennung

Gesetzlich Versicherte ab dem 50. Lebensjahr haben in Deutschland Anspruch auf regelmäßige Untersuchungen zur Früherkennung von Darmkrebs. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Darmkrebs lässt sich am besten mit einer Darmspiegelung (Koloskopie) feststellen, bei der auch Gewebeproben oder Polypen entnommen und im Labor untersucht werden können. Ist der Krebsverdacht bestätigt, können weitere Untersuchungen klären, wie weit er fortgeschritten ist. Dies geschieht z. B. durch Untersuchung des Blutes auf Tumormarker, durch Ultraschall des Bauchraums oder des Enddarms, durch Tests auf okkultes Blut oder durch eine Magnetresonanztomografie (MRT).

In jedem Alter ist es wichtig, auf den eigenen Körper und auf gegebenenfalls auftretende Veränderungen zu achten. Dies kann zu einer Früherkennung beitragen.

Verminderte Leistungsfähigkeit, häufige Müdigkeit, leichtes Fieber und Nachtschweiß können ein Hinweis auf eine Tumorerkrankung sein. Darmspezifisch können mögliche Symptome eine veränderte Stuhlgewohnheit, besonders übelriechender Stuhl, Schleimbeimengungen und sehr dünner Stuhlgang sein. Auch Verdauungsbeschwerden wie häufige starke Darmgeräusche, Blähungen mit Stuhlabgängen, Übelkeit und Völlegefühl, krampfartige Bauchbeschwerden oder Schmerzen beim Stuhlgang können Anzeichen sein.

Sollten solche Symptome über einen längeren Zeitraum auftreten und nicht auf z. B. ein blähendes Nahrungsmittel zurückzuführen sein, ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren und gegebenenfalls weitere Untersuchungen durchführen zu lassen.

Chronische Verstopfung und Darmkrebs – gibt es einen Zusammenhang?

Laut einer US-amerikanischen Studie besteht eine sogenannte Assoziation zwischen chronischer Verstopfung (Obstipation) und gutartigen wie bösartigen Tumoren im Darm, d. h., dass die untersuchten Personen mit einer Obstipation deutlich öfter Adenome (gutartige Tumore) oder Karzinome (bösartige Tumore) entwickelt haben als die Untersuchten ohne Obstipation. Es konnte zwar nicht bewiesen werden, dass die Obstipation Ursache für die Darmveränderungen ist, doch es besteht ein Zusammenhang.

Betroffene einer Obstipation haben demnach nicht zu fürchten, dass daraus ein Darmkrebs entstehen wird. Doch sollte das Wissen über den Zusammenhang Anlass geben, eine Obstipation möglichst zu vermeiden bzw. zu behandeln.

Nach einer Diagnose

Je nachdem in welchem Stadium der Erkrankung die Diagnose gestellt ist, bestehen Therapiemöglichkeiten. Ob der Tumor gestreut hat und andere Organe betroffen sind, kann u. a. durch Ultraschall oder MRT festgestellt werden. Ebenso ist der Allgemeinzustand wichtig bei der Prognose einer Heilungschance.

Im frühen Stadium einer Krebserkrankung kann unter Umständen eine endoskopische Entfernung des Tumors ausreichen. Das entnommene Gewerbe wird anschließend auf maligne Veränderungen untersucht. Nach ca. sechs Monaten wird eine Darmspiegelung durchgeführt, bei der weitere Proben entnommen werden, um den Verlauf zu beurteilen.

Ergibt die mikroskopische Untersuchung, dass das betroffene Gewebe maligne ist oder dass umliegendes Gewerbe betroffen ist, so ist eine Operation erforderlich. In der Regel wird zusätzlich eine kombinierte Chemo- und Strahlentherapie empfohlen. Ein künstlicher Darmausgang (Stoma) kann zeitweise oder dauerhaft erforderlich sein.

Life – BESSER LEBEN

10 Obstipationsprophylaxe

Hilfreiche Tipps wie Sie einer Verstopfung vorbeugen

Als Obstipation wird eine behinderte oder zu seltene Stuhlentleerung (Stuhlverstopfung) bezeichnet. Sie zählt zu den häufigsten Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Unterschieden wird zwischen der akut auftretenden und der chronischen Obstipation.

Da eine Obstipation subjektiv sehr unterschiedlich wahrgenommen wird, gibt es keine eindeutige Definition.

Das Folgende beschreibt jedoch, wie Betroffene eine Obstipation erleben:

- Der Stuhl ist hart und/oder trocken.
- Zur Stuhlentleerung ist starkes, teils schmerzhaftes Pressen nötig.
- Eine vollständige Entleerung scheint nicht möglich zu sein.
- Der Enddarm scheint blockiert zu sein.

Vielfach wird die Häufigkeit des Stuhlgangs zur Beurteilung herangezogen – weniger als drei Stuhlgänge pro Woche sollen z. B. auf eine Verstopfung hindeuten.

Doch trifft dies nicht auf alle Menschen zu, denn hier wirken viele Faktoren zusammen. Eine Faustregel gibt es daher nicht.

Wodurch entsteht eine Obstipation?

Obstipation ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom, das unterschiedliche Ursachen haben kann.

Dies kann eine Grunderkrankung wie z. B. Karzinom, Divertikulose, Multiple Sklerose oder Parkinson sein, aber auch die Einnahme bestimmter Medikamente wie Opiate, Diuretika oder Antidepressiva. Bei Frauen tritt eine Obstipation auch häufig hormonell bedingt in der Schwangerschaft oder in der Stillzeit auf. Des Weiteren können funktionelle Störungen wie verlangsamte Bewegung des Darms und Entleerungsstörung und psychische Faktoren wie Stress (keine Zeit für den Toilettengang, nicht entspannen können) oder Scham (Unterdrücken des Entleerungsreizes in einem Mehrbettzimmer) eine Obstipation verursachen.

Ballaststoffarme Ernährung mit vielen tierischen Fetten, geringe Flüssigkeitszufuhr und mangelnde Bewegung können die Entstehung einer Verstopfung ebenfalls begünstigen.

Wie wird eine Obstipation behandelt?

Die Behandlung ist abhängig von der Ursache, daher ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Meist kann eine konservative Lösung wie z. B. eine Medikamentenumstellung oder die Einnahme eines Abführmittels nach ärztlichem Rat gefunden werden. Nur in seltenen Fällen ist ein operativer Eingriff (z. B. eine Teilentfernung des Dickdarms) nötig.

Was kann ich tun?

Sie können selbst viel tun, um die Darmtätigkeit anzuregen, eine ärztliche Therapie zu unterstützen oder eine leichte Verstopfung selbst zu behandeln:

Lebensstil

→ Üben Sie feste Stuhlgangzeiten ein (z. B. nach dem Aufstehen oder nach einer bestimmten Mahlzeit).

→ Nehmen Sie sich Zeit für den Gang zur Toilette.

→ Unterdrücken Sie nie einen Stuhldrang.

→ Meiden Sie Stress oder sorgen Sie für regelmäßige Entspannungsphasen – Stress drosselt die Darmtätigkeit.

→ Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen.

Ernährung

→ Essen Sie langsam und kauen Sie ausreichend – die Verdauung beginnt schon im Mund.

→ Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten ein – dies ist leichter bekömmlich.

→ Trinken Sie zur Unterstützung der Darmaktivität morgens ein Glas zimmerwarmes Wasser auf nüchternen Magen.

→ Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern pro Tag (Wasser, Säfte, Schorlen, Früchtetee).

→ Meiden Sie schwarzen Tee (verstopfende Wirkung).

→ Essen Sie Sauermilchprodukte wie Naturjoghurt, Molke, Buttermilch und Kefir, die viele Milchsäurebakterien enthalten und für eine gesunde Darmflora sorgen.

→ Nehmen Sie unterstützend z. B. getrocknete Pflaumen, Pflaumensaft, Sauerkrautsaft, Leinsamen oder Flohsamen zu sich.

→ Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung (z. B. Vollkornprodukte, Müsli, Gemüse, Obst).

→ Vermeiden Sie ballaststoffarme Nahrungsmittel (z. B. Weißbrot, heller Reis, Schokolade).

Ballaststoffe und Füllmittel/Quellmittel (z. B. Leinsamen, Flohsamen)

Diese Stoffe sorgen dafür, dass sich das Volumen des Stuhls durch Anziehen von Wasser und Aufquellen vergrößert. Der gequollene Stuhl drückt gegen die träge Dickdarmwand und regt sie an, sich stärker zu bewegen. Außerdem sorgt der erhöhte Wasseranteil für einen weicheren Stuhl.

Wichtig: Zu jeder Dosis Samen ist mindestens ein Glas Wasser zu trinken.

Life – BESSER LEBEN

Brandgefahr in der Weihnachtszeit

Die Weihnachts- und Adventszeit ist die gemütlichste Zeit des Jahres. Licht und Kerzen strahlen in den Fenstern und geben dieser Jahreszeit ihre besondere Gemütlichkeit.

Damit das auch so bleibt, wollen wir Ihnen Tipps und Anregungen für den Umgang mit den häufigsten Brandgefahren zur Weihnachtszeit geben.

Kleine Mittel - große Wirkung

Eine der häufigsten Brandursachen stellen Kurzschlüsse von alten und unsicheren Lichterketten dar. Ein VDE-Siegel an Lichterketten belegt, dass es sich um eine qualitätsgeprüfte Lichterkette handelt. Kontrollieren Sie vor dem Aufbau der Lichterketten grundsätzlich, ob alle Glühlampen funktionieren und wechseln Sie defekte ggf. aus. Durch diese Tatsache steigt nicht nur der Stromverbrauch, sondern die Geräte können überhitzen. Kaufen Sie sich daher Steckdosenleisten, die einen Schalter besitzen, um den Strom für die Geräte vollständig auszuschalten.

Um auch im Falle eines tatsächlichen Brandes handlungsfähig zu sein, empfiehlt es sich ein Feuerlöschgel (beispielsweise FireEx 600) zu kaufen und dieses im Wohnzimmer zu platzieren. Mit dieser Art von Löschgel können Sie kleine Brände durch einfaches Aufsprühen löschen, obwohl das Gel nur in einer kleinen Tube und so groß wie ein Haarspray ist.

Häufig bemerken die Bewohner nicht, dass es in einem anderen Raum brennt oder zu Rauchentwicklung kommt. Um dem vorzubeugen, können Sie Rauchmelder installieren, die Sie bei Gefahr warnen.

Tipp:

Auch für Küchen gibt es mittlerweile sogenannte Thermorauchmelder, die nicht auf Rauch sondern auf die extrem aufsteigende Hitze reagieren.

Bleiben Sie unbedingt ruhig. Wenn der Brand noch klein ist, versuchen Sie mit dem Feuerlöscher, Löschgel oder zumindest mit einem Glas Wasser das Feuer zu löschen. Ansonsten greifen Sie zum Telefon und wählen den Notruf 112.

Weihnachten ist schön und das sollte so bleiben - wenn Sie die besagten Tipps bedenken, steht einem besinnlichen Weihnachtsfest nichts im Wege.

Wir wünschen allen ein frohes, besinnliches und gefahrloses Weihnachtsfest!

Notwendige Inhalte eines Gespräches mit dem NOTRUF 112:

1. Wo ist es passiert?
2. Was ist passiert?
3. Wie viele verletzte Personen?
4. Welche Verletzungen haben diese Personen?
5. Warten auf Rückfragen, also nicht sofort auflegen!

Life – BESSER LEBEN

Zusätzliche Entlastungsleistungen

bei Pflegegeld richtig nutzen

Jeder Versicherte mit einem Pflegegrad hat einen Anspruch auf **monatlich 125,00 €.**

Aber: Dieser Betrag wird nicht ausgezahlt!

Bis zu diesen Höchstsummen werden sogenannte niederschwellige Leistungen die von einem zugelassenen Betreuungsdienst angeboten werden von der Pflegekasse bezahlt.

Diese wären zum Beispiel:

- Hilfe im Haushalt und beim Einkauf
- Betreuungsdienste
- Begleitdienste (Friseurbesuche o. Ä.)
- Alltagsbegleitung
- leichte Gartenarbeiten

Viele Betroffene und deren Angehörige, die selbst ihre Lieben pflegen und Pflegegeld beziehen, wissen immer noch nichts von dieser Möglichkeit oder hatten sich bislang noch nicht damit beschäftigt zeitweise eine Unterstützung im Haushalt oder im Rahmen der Betreuung und Begleitung in Anspruch zu nehmen.

Zum Glück hat der Gesetzgeber vorgesehen, daß sich der monatliche Anspruch auch „ansparen“ lässt. Das heißt, sollten bislang noch keine Leistungen in Anspruch genommen worden sein hat der Pflegebedürftige auch im Nachhinein einen Anspruch darauf.

Jetzt beraten lassen!

Aber Vorsicht! Die Möglichkeiten des Aufhebens der Leistungsansprüche dauern nicht unbegrenzt. Sollte der Anspruch bis zum 30.06. des Folgejahres nicht genutzt worden sein verfällt er.

Sie könnten etwas Hilfe brauchen?

Sprechen Sie uns gerne an, wir finden gemeinsam die optimale Lösung für Sie!

Früherkennungsuntersuchungen

im Überblick – was zahlt die Kasse?

Übersicht der von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlten Vorsorgeuntersuchungen für Erwachsene:

Bei wem?	Wie oft?	Was?	Ab wann?
KREBSVORSORGE			
Frauen	jährlich	Genitaluntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs	20 Jahre
	jährlich	Brustuntersuchung	30 Jahre
	alle 2 Jahre	Mammographie-Screening	50-70 Jahre
Frauen und Männer	alle 2 Jahre	Hautkrebs-Screening	35 Jahre
	2 x im Abstand von 10 Jahren	Darmspiegelung	55 Jahre (Frauen) 50 Jahre (Männer)
	Alle 2 Jahre	Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre	55 Jahre (Frauen) 50 Jahre (Männer)
Männer	jährlich	Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung, Tastuntersuchung der Lymphknoten	45 Jahre
GESUNDHEITS-CHECK-UP			
Frauen und Männer	alle 3 Jahre	Ganzkörperuntersuchung mit Blutdruckmessung, Blutproben zur Ermittlung der Blutzucker- und Cholesterinwerte, Urinuntersuchung, ausführliches Gespräch mit dem Arzt.	35 Jahre
ZAHNVORSORGE			
Frauen und Männer	2 x im Jahr	Zahnvorsorgeuntersuchung	18 Jahre
BAUCHAORTENANEURYSMEN			
Männer	einmalig	Ultraschalluntersuchung	65 Jahre

Weitere bezahlte Vorsorgeuntersuchungen umfassen ein Clamydien-Screening bei Frauen bis zum 25 Lebensjahr sowie die gesamte Schwangerschaftsvorsorge.

Weihnachtsschmaus

Das Weihnachtsessen mit Leichtigkeit genießen

Gans, Klöße, Marzipan und Stollen – an den Weihnachtstagen steht unser Magen vor großen Herausforderungen. Zu viel, zu fett, zu schnell, aber einfach lecker. Die Disziplin weicht der Völlerei. Alle kennen das: Obwohl wir satt sind, nehmen wir einen Nachschlag. Doch die Folgen lassen nicht lange auf sich warten: Völlegefühl, Übelkeit und Verdauungsprobleme.

Hier ein paar Tipps, wie das Weihnachtsessen ein Genuss bleibt.

Zwischendurch Pausen machen

Der Magen hat die Aufgabe, die Nahrung zu durchmischen und vorzuverdauen und dann in kleinen Portionen an den Darm abzugeben. Dies erfordert Zeit, die doch gerade an Weihnachten gegeben sein sollte. Essen Sie also in Ruhe, machen Sie Pausen und gönnen Sie Ihrem Magen Zeit, seine Arbeit zu tun.

Fette in Maßen

Fettreiche Kost ist schwerer zu verdauen, weil die Fettverdauung länger dauert. Das bedeutet nicht, dass Sie an Weihnachten ganz auf Fett verzichten müssen, aber vielleicht können Sie an der einen oder anderen Rezeptur Fettoptimierung betreiben. So könnten Sie z. B. statt der Cremesuppe zur Vorspeise eine Bouillon essen, statt der Gans eine Pute zubereiten oder die Soße mit saurer Sahne statt mit Sahne verfeinern.

Verdauungsfördernde Würzer

Nutzen Sie zum Würzen Ihres Weihnachtsmenüs doch einmal Ingwer, Fenchel, Kümmel oder Anis – sie unterstützen die Verdauung. Frische Kräuter eignen sich ebenfalls zum Würzen und fördern gleichzeitig die Verdauung. Kresse wirkt Blähungen entgegen, Basilikum regt die Verdauung an und Dill beruhigt den Magen. Sie bringen außerdem Pfiff ins Weihnachtsmenü.

Bitterstoffe einbinden

Seit Jahrhunderten werden Bitterstoffe verwendet, um die Verdauungssäfte anzuregen und Verdauungsproblemen vorzubeugen.

Dies können Sie vielfältig in Ihrem Menü berücksichtigen. Chicorée, Rucola, Radicchio, Endiviensalat oder Artischocke enthalten z. B. viele Bitterstoffe und können wunderbar in einer Vorspeise verarbeitet werden. Rosenkohl ist eine geeignete bittere Beilage.

Auch Espresso enthält Bitterstoffe. Er kann nach dem Essen getrunken oder in die Nachspeise integriert werden.

Der Magenbitter lässt schon auf bittere Inhaltsstoffe schließen, doch ist er wohlüberlegt zu trinken. Denn der Verdauungsschnaps macht den Magen träge, da er ihn betäubt, statt ihn anzuregen. Ebenso betäubt wird der Schließmuskel des Magens, der nun das Aufsteigen von Magensäften nicht mehr stoppen kann. Die Folge ist Sodbrennen. Wer darauf aber nicht verzichten mag, ist mit einem Magenbitter zumindest besser beraten als z. B. mit Likören oder Bränden. Zu empfehlen ist aber, statt zu Kräuterschnaps zu Kräutertee zu greifen. Fenchel, Kümmel und Anis eignen sich auch als Tee zur Entspannung des Magen-Darm-Trakts.

Wir wünschen viel Spaß beim Genießen!

Kipferln aus Anis Baiser

Zutaten:

- 2 Eiweiß
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 120 g Zucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 TL gemahlener Anis

Zubereitung:

Eiweiß und Zitronensaft steif schlagen. Salz, Vanillezucker und Zucker nach und nach hinzugeben. So lange schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat und die Masse glänzt. 80 g Mandeln mit Anis mischen und unterheben. Die Eiweißmasse in einen Spritzbeutel füllen und die Masse als Kipferln auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen. Mit den restlichen 20 g gemahlene Mandeln bestreuen. Die Bleche nacheinander in den vorgeheizten Backofen (Umluft 150°C) schieben und ca. 15 Min. backen. Anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Entlastung für Angehörige

Angehörigen-Entlastungsgesetz

Finanzielle Entlastung für Angehörige

Ab 2020 sollen Kinder von Pflegebedürftigen finanziell entlastet werden, das regelt der Entwurf des Angehörigen- Entlastungsgesetz.

Bislang müssen Kinder von Pflegebedürftigen zahlen, wenn das Geld der pflegebedürftigen Person und die Leistungen der Pflegeversicherung nicht ausreichen, die Kosten für die Pflege und Versorgung zu decken.

Der Eigenanteil an den Kosten für einen Platz in einer stationären Pflegeeinrichtung liegen im Durchschnitt bei rund 1800€, die Kosten für ambulante Pflege werden auch nur selten ohne Eigenbeteiligung gedeckt. Pflegebedürftige, die selbst kein großes Vermögen haben, kommen da schnell an die Grenzen des Finanzierbaren.

Künftig sollen in diesen Fällen Kinder, die weniger als 100.000€ Jahreseinkommen haben nicht mehr zur Kostendeckung herangezogen werden. Auch die Eltern volljähriger Kinder mit einer Behinderung werden von monatlichen Kostenbeiträgen entlastet, wenn sie weniger als 100000€ im Jahr verdienen.

Noch muss der Bundesrat zum Gesetzt zustimmen, bevor aus dem Entwurf Wirklichkeit wird. Die Kommunen hatten sich auch kritisch zum Gesetzesentwurf geäußert, da die Mehrkosten von schätzungsweise 300 bis 500 Millionen Euro von den Ländern und Kommunen getragen werden sollen.

Verhinderungspflege

Eine kleine Auszeit für Angehörige

Angehörige spielen bei der Pflege und Betreuung Pflegebedürftiger eine sehr wichtige Rolle. Der tägliche Einsatz zehrt an ihren eigenen Kräften und stellt oft eine große Belastung dar. Aus diesem Grund haben Pflegebedürftige Anspruch auf Leistungen, die ihre pflegenden Angehörigen von der Pflege entlasten. Eine dieser Leistungen ist Verhinderungspflege, welche Pflegeperson entlastet, wenn sie durch Krankheit, Termine, Urlaub oder andere Gründe verhindert sind.

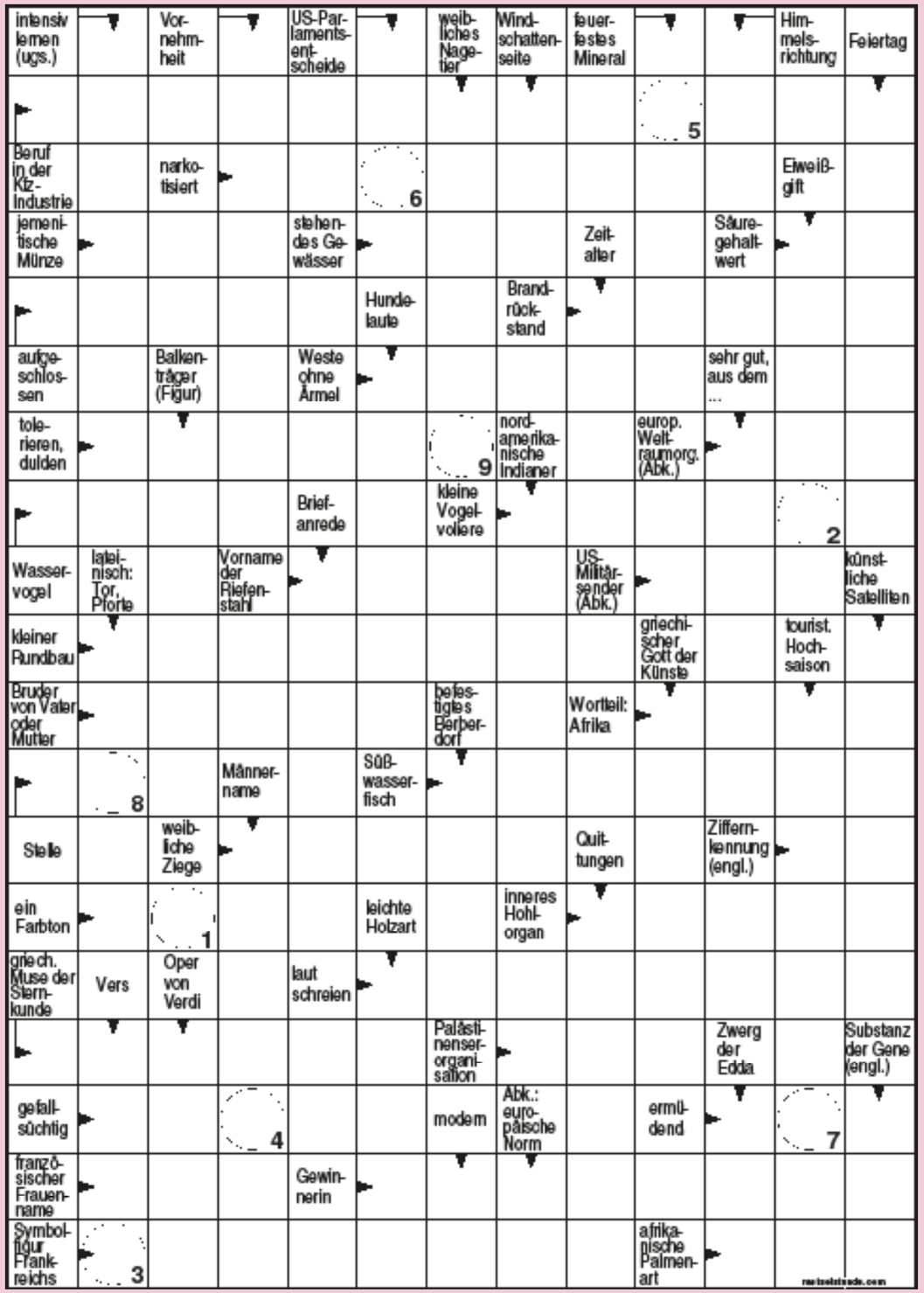
Ein Betreuungsdienst oder eine dem Pflegebedürftigen nahestehende Person, kann in dieser Zeit die Pflege übernehmen. Die Kosten hierfür trägt die Pflegekasse bis zu einem Höchstsatz von 1612€ jährlich. Unter bestimmten Vorasusetzungen lassen sich außerdem Leistungen der Kurzzeitpflege umwidmen und der Höchbetrag für Verhinderungspflege kann so auf 2418€ erweitert werden. Nicht in Anspruch genommene Leistungen verfallen.

TIPP:

Ab Januar 2020 haben Sie wieder Anspruch auf den Höchstbetrag. Fangen Sie rechtzeitig an hierfür Leistungen bei ihrem Betreuungsdienst zu buchen.

Hinweis:

Verhinderungspflege kann auch stundenweise in Anspruch genommen werde z.B. damit die Pflegeperson zum Frisör oder ins Theater gehen kann.



1	2	3	4	5	6	7	8	9

Alle Lösungen zu den Rätseln erhalten Sie natürlich gerne auf Anfrage bei uns.

Life – BESSER LEBEN