



DOM Pfaff



- **INFORMATION S.18**
Karnevalistisches Kreppelkaffee
- **GESUNDHEIT S.12**
Schlaganfall
- **GESUND UND LECKER S.11**
Chili-Dattel-Dip

TIPPS

Patienten-
verfügung

S.8



Dompfaff
erscheint viermal jährlich.

Herausgeber & Ansprechpartner für Angehörige & Patienten:
Pflegedienst Maiwurm GmbH
Hannes Kaiser
Grabenstraße 16-18
65549 Limburg
Telefon: +49 (6431) 26351
Telefax: +49 (6431) 932674
E-Mail: info@pflegedienst-maiwurm.de
Internet: www.pflegedienst-maiwurm.de

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

Autoren dieser Ausgabe :
Pflegedienst Maiwurm GmbH, Martina Bliefernich, Sergej Riess,
Laura-Darleen Windberg, Marlena Kühl

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:
Griebisch & Rochol Druck GmbH
Gabelsbergerstraße 1
59069 Hamm

Fotos:
Titelfoto © Rainer Wengenroth
S. 6,7 © Olav Marahrens
Alle weiteren Bilder © Pflegedienst Maiwurm GmbH

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter
www.pflegedienst-maiwurm.de

Ausgabe: 01/2016

Auflösung Heft Ausgabe 04/2015
BITTERSUESS



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

Liebe Patientinnen und Patienten,
Liebe Angehörige, Mitarbeiter und Freunde des Pflegedienst Maiwurm,

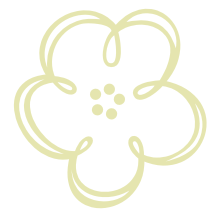
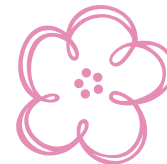
nach einem sehr kurzen und zudem lückenhaften Winter ist es nun schon wieder Frühling und somit Zeit für die erste Ausgabe des DOM Pfaff im neuen Jahr. Ich denke, wir konnten Ihnen wie üblich wieder viele spannende und für Sie hoffentlich interessante, wie auch hilfreiche Themen zusammenstellen und freuen uns auch auf ein informatives Jahr 2016 mit Ihnen als Leser!



Für mich als Geschäftsführer des Pflegedienst Maiwurm ist dies die fünfte und auch letzte Ausgabe des DOM Pfaff, da es mich nach einem wunderbaren, aufregenden und herausfordernden Jahr im schönen Limburg doch wieder in meine Heimat zu meiner Familie nach Hamburg zieht. Ich habe die unzähligen netten Begegnungen und Gespräche mit Ihnen sehr genossen und werde auch mit viel Wehmut an diese tolle Zeit zurückdenken. Unser zweiter Geschäftsführer Herr Jan Zimmerschied bleibt Ihnen selbstverständlich erhalten, und über anderweitige Veränderungen informieren wir Sie selbstverständlich fortlaufend.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund!

Hannes Kaiser



Inhalt

	INFORMATION				GESUNDHEITSLEXIKON
04	Buchempfehlungen für März/April 2016		12		Schlaganfall
	GUT AUFGEKLÄRT				TIPPS
05	Facharzttermin in 4 Wochen		14		Einen Schlaganfall rechtzeitig erkennen
07	„Aufsuchende“ zahnärztliche Betreuung		16		RÄTSEL
	TIPPS				INFORMATION
08	Patientenverfügung		17		Erinnerung an unsere gemütliche Weihnachtsfeier
	GESUND UND LECKER				18
10	Chili				Karnevalistisches Kreppelkaffee
11	Chili-Dattel-Dip				

Buchempfehlungen für März/April 2016

Erfolgsautorin Lucinda Riley entfaltet eine faszinierende Familiengeschichte voller Liebe, Leidenschaft & dunkler Geheimnisse!

Die junge Maia und ihre Schwestern wachsen in einem herrschaftlichen Anwesen am Genfer See unbeschwert auf. Sie ahnen nicht, dass sie adoptiert wurden.

Der überraschende Tod ihres geliebten Vaters schlägt ein neues Kapitel im Leben der jungen Frauen auf, denn der Vater hinterlässt jeder seiner Töchter einen Hinweis auf ihre Vergangenheit. Maia macht sich daran, das Rätsel ihrer Herkunft zu lösen und reist zu einer alten Villa in Rio de Janeiro, wo sie auf geheimnisvolle Spuren stößt, die sie begreifen lassen, wer sie wirklich ist...



Lucinda Riley:
Die sieben
Schwestern



**Anne McCullagh
Rennie:**
Jenseits der roten
Sonne

Der wunderbare neue Australienroman der beliebten Bestsellerautorin!

Hotelmanagerin Lisa aus den australischen Blue Mountains hat ihr Leben fest im Griff und ist ein wahres Energiebündel. Doch dann wirft sie eine Reihe von Schicksalsschlägen völlig aus der Bahn. Entsetzliche Panikattacken und übersinnliche Wahrnehmungen machen ihr zu schaffen, und niemand scheint in der Lage, ihr zu helfen. Doch als sie den jungen Maler Jeremy kennenlernt, sieht sie endlich ein Licht am Ende des Tunnels. Doch sie tut sich schwer, ihm wirklich zu vertrauen...

Erhältlich bei: www.weltbild.de

Weltbild

Facharzttermin innerhalb von 4 Wochen

Ihr gutes Recht seit 2016

Blickt man zurück auf das Jahr 2015, könnte man glauben, es sei das Jahr der Gesetze gewesen.

Das zweite Pflegestärkungsgesetz, das Hospiz- und Palliativgesetz, das E-Health-Gesetz, das Präventionsgesetz, das Pflegeberufsgesetz und das Vorsorge-stärkungsgesetz wurden auf den Weg gebracht.

Doch nicht all diese Gesetze bringen schon heute Veränderungen, von denen Sie profitieren können. Einige Gesetze greifen erst 2017, und wir werden Sie natürlich über alle relevanten Änderungen auf dem Laufenden halten.

Ein Gesetz, von dem Sie aber schon heute profitieren können, ist das Versorgungstärkungsgesetz.

Wie der Name schon sagt, soll dieses Gesetz die medizinische Versorgung stärken, wofür verschiedene Maßnahmen implementiert werden. Als eine dieser Maßnahmen wurden zum 23. Januar 2016 Terminservicestellen eingerichtet. Sie sind dafür zuständig, Patientinnen und Patienten bei der Suche nach einem Facharzttermin zu unterstützen.

Alle Patientinnen und Patienten, die eine Überweisung zu einem Facharzt haben, können sich nun an diese Terminservicestellen wenden und erhalten innerhalb nur einer Woche einen Facharzttermin in zumutbarer Entfernung zum eigenen Wohnort.

Die Telefonnummern der Terminservicestellen unterscheiden sich je nach Bundesland. Sie erfahren die für Sie gültige Nummer bei der Kassenärztlichen Vereinigung. Monatlanges Warten ist damit Vergangenheit, denn die gesetzlich festgelegte Wartezeit bis zum von der Terminservicestelle vermittelten Facharzttermin darf vier Wochen nicht überschreiten.

Sollte innerhalb dieser Frist kein Termin bei einem niedergelassenen Arzt zur Verfügung stehen, wird ein ambulanter Termin in einem Krankenhaus vergeben.

Nicht gewährleistet werden kann ein Termin an einem Wunschdatum oder ein Termin bei einem Wunscharzt.

Daher empfiehlt es sich, erst beim Wunscharzt in der Nähe nach einem Termin zu fragen und nur bei negativer Rückmeldung auf die Terminservicestellen zurückzugreifen.

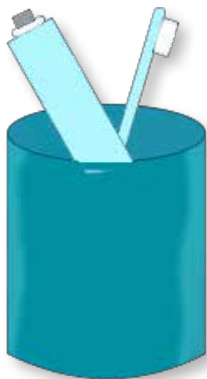
„Aufsuchende“ zahnmedizinische Betreuung

Wenn der Zahnarzt zu Ihnen nach Hause kommt

Saubere und gesunde Zähne sind nicht nur etwas Schönes, sondern gesunde Zähne wirken sich zudem positiv auf unsere Allgemeingesundheit und unsere Lebensqualität beim Sprechen und Essen aus. Die Pflege der Zähne und eine regelmäßige Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt sind daher unerlässlich.

Was aber wenn, man im Alter, durch gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen nicht mehr zum Zahnarzt gehen kann?

Gut gepflegte Zähne oder Zahnersatz, professionelle Zahnreinigung und regelmäßige Zahnarztbesuche sind der Grundstein für eine intakte Mundgesundheit. Bakterien aufgrund von Belägen an den Zähnen können nicht nur zu Schäden im Mund führen, sondern auch andere Erkrankungen, etwa eine Lungenentzündung auslösen.



Wenn Sie in der Situation sein sollten, nicht mehr zum Zahnarzt gehen zu können, ist es möglich, die sogenannte „aufsuchende“ zahnmedizinische Betreuung zu Hause in Anspruch zu nehmen. Zu dieser Versorgung berechtigt sind alle gesetzlich Versicherten. Sind Sie privat versichert, fragen Sie Ihre Kasse, ob diese Leistung angeboten wird.

Natürlich kann die Versorgung durch den Zahnarzt in Ihrer Wohnung nicht so umfangreich sein wie die in der Arztpraxis, da die nötigen zahntechnischen Gerätschaften nicht vorhanden sind. Jedoch lässt sich auch hier überprüfen, ob Ihre Kiefer, Ihr Zahnfleisch und Ihre Zähne gesund sind, oder ob eine intensivere Behandlung vonnöten ist. Kleinere Eingriffe, etwa die Entfernung von festen Zahnbelägen oder eine Behandlung der Mundschleimhaut, sind auch außerhalb der Zahnarztpraxis möglich.

Ebenso können Maßnahmen zur Zahnschmelzhärtung ergriffen und kleinere Füllungen vorgenommen oder locker sitzende Kronen befestigt werden.



Drückende oder schlecht sitzende Zahnprothesen können angepasst oder repariert werden. Selbstverständlich gehört auch eine Beratung zur optimalen Pflege Ihrer Zähne oder Prothese zur aufsuchenden zahnmedizinischen Betreuung.

Sollte die Behandlung Ihrer Zähne oder Prothese einmal nicht zu Hause möglich sein, dann müssen Sie leider wie gewohnt eine Zahnarztpraxis aufsuchen. Sind Sie hierzu nicht selbstständig in der Lage, so bietet die gesetzliche Krankenversicherung zusätzliche Leistungen für den Transport zur Praxis und zurück.

Keine Leistung ist umsonst, auch nicht die Fahrt zu einer Praxis. Unter bestimmten Umständen werden jedoch auch diese Kosten von der Kasse übernommen.

Für die Fahrt mit dem Taxi oder einem Fahrdienst benötigen Sie eine Verordnung vom behandelnden Arzt.

Diese muss vor Fahrtantritt von der Krankenkasse genehmigt werden.

Ist dies erfolgt, bleibt nur noch ein kleiner Eigenanteil, den Sie leisten müssen. Er deckt zehn Prozent der Fahrtkosten ab, mindestens jedoch fünf und höchstens zehn Euro.

Sollte die Fahrt in die Praxis per Taxi oder mit einem Fahrdienst aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich sein, so haben Sie die Option, mit einem Krankentransport in die Praxis zu fahren.

Ist die Fahrt in die Praxis medizinisch zwingend nötig und haben Sie eine Genehmigung der Krankenkasse erhalten, dann steht der Fahrt mit dem Krankentransport nichts mehr im Wege. Leider ist hier ebenfalls der beschriebene Eigenanteil zu leisten.

Nähere Informationen zur aufsuchenden zahnmedizinischen Behandlung erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse, Ihrem Zahnarzt oder der

Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung (KZBV)

Universitätsstraße 73 | 50931 Köln

post@kzbv.de

www.kzbv.de

Tel.: 0221/4001 - 0

Patientenverfügung

Bestimmen Sie selbst, wer im Notfall für Sie entscheidet

Es ist nicht schön, sich Gedanken über schreckliche Schicksale zu machen, die uns in eine Lage bringen, in der wir keine eigenen Entscheidungen mehr treffen können. Doch dies kann leider jedem passieren. Eine Krankheit oder ein Unfall, und wir landen bewusstlos im Krankenhaus. Die Ärzte werden ihr Möglichstes tun, uns zu helfen. Doch ist das immer erwünscht? Wollen wir immer alle medizinischen Möglichkeiten ausschöpfen?

Mit einer Patientenverfügung entscheiden Sie heute selbst, was passieren soll, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können.

1. Was ist eine Patientenverfügung?

Die Patientenverfügung ist ein Dokument, in dem schriftlich festgelegt wird, ob und wie in spezifischen Situationen ärztlich behandelt werden soll. Im Voraus wird darin bestimmt, welche Behandlungen oder Eingriffe abgelehnt und welchen zugestimmt wird. Sollte es dann einmal zu der Situation kommen, in der Sie nicht mehr die Fähigkeit besitzen, eigene Entscheidungen zu treffen oder sich zu äußern, wird den Wünschen in der Patientenverfügung Folge geleistet. Ggf. macht es auch Sinn, die Einstellung zum Leben und Sterben, Wertvorstellungen oder religiöse Hintergründe in der Patientenverfügung darzustellen und damit die Wünsche zu verdeutlichen.

Vornehmlich richtet sich die Patientenverfügung an den Kreis der behandelnden Personen (Ärzte, Pfleger etc.), aber es können darin auch Bitten oder Anweisungen an gesetzliche Vertreter oder Bevollmächtigte gerichtet werden.

2. Wer braucht eine Patientenverfügung?

Niemand ist verpflichtet, eine Patientenverfügung zu verfassen. Jedoch gibt es Menschen, die sich vor bestimmten Situationen fürchten oder diese auf jeden Fall vermeiden möchten, z. B. dass man an Geräte angeschlossen, über Jahre künstlich am Leben gehalten wird. Das können aber auch weniger schwerwiegende Dinge sein, wie z. B., dass Bluttransfusionen abgelehnt werden. Anders herum kann in einer Patientenverfügung auch festgehalten sein, dass alle zur Verfügung stehenden lebenserhaltenden Maßnahmen ausgeschöpft werden sollen.

Was auch immer für Sie relevant sein mag:

Mit einer Patientenverfügung haben Sie die Möglichkeit, Ihr Selbstbestimmungsrecht zu wahren und Einfluss auf Ihre ärztliche Behandlung zu nehmen. Es ist aber auch zu bedenken, dass mit einer Patientenverfügung evtl. auf ein Weiterleben verzichtet wird, wenn darin z. B. festgelegt wurde, dass Bluttransfusionen nicht erwünscht sind, obwohl diese ein Überleben ermöglichen könnten.

Der Patientenverfügung wird ungeachtet dessen Folge geleistet, was die behandelnden Ärzte empfohlen hätten. Missachtet eine Ärztin oder ein Arzt die Wünsche in der Patientenverfügung, Patientenverfügung, so erfüllt dies u. U. den Tatbestand der Körperverletzung.

Hinweis: Der Glaube, dass im Notfall stets der Ehepartner stellvertretend für den Verunglückten entscheiden dürfe, ist ein Irrtum. Wenn keine Patientenverfügung oder andere Vollmacht vorliegt, die eine Person benennt, die im Notfall für Sie entscheidet, wird vom Gericht ein Betreuer gestellt, der diese Aufgabe übernimmt. Auch diese Person kann jedoch nur mutmaßen, was Sie sich gewünscht hätten.

3. Kann eine Patientenverfügung widerrufen werden?

Ja, eine Patientenverfügung kann jederzeit formlos widerrufen werden (§ 190 Abs. 1 Satz 3 SGB). Aus diesem Grund ist es auch empfehlenswert, die Patientenverfügung in regelmäßigen Abständen auf Aktualität zu überprüfen und ggf. anzupassen.

4. Wie wird eine Patientenverfügung erstellt?

Die Patientenverfügung muss schriftlich verfasst und eigenhändig unterschrieben werden. In einer Patientenverfügung sollten Wünsche sehr präzise und detailliert dargestellt werden. Auf allgemeine Formulierungen wie z.B.: „unerträgliches Leiden“ sollte verzichtet werden, da es Auslegungssache der behandelnden Ärzte ist, wann ein Patient „unerträglich“ leidet.

Im Internet*, in Beratungsstellen oder auch im Bundesministerium der Justiz gibt es Muster für Patientenverfügungen. Im Zweifelsfall ist eine Beratung von ärztlichen oder anderen fachkundigen Personen zu empfehlen.

5. Wo muss eine Patientenverfügung aufbewahrt werden, wer muss davon wissen?

Die Patientenverfügung sollte möglichst so aufbewahrt werden, dass Ärzte, Betreuer oder Bevollmächtigtes schnell und unkompliziert darauf zugreifen können. Voraussetzung ist, dass sie Kenntnis von der Existenz der Patientenverfügung haben. Es empfiehlt es sich daher, eine Vertrauensperson einzuweihen und eine Hinweiskarte z. B. im Portemonnaie bei sich zu tragen. Diese gibt Aufschluss über die Existenz der Patientenverfügung und nennt die Kontaktdaten der Vertrauensperson.

WICHTIG: Hinweiskarte

Für den Fall, dass ich meinen Willen nicht mehr bilden oder verständlich äußern kann, habe ich,

(Vorname, Name) _____

(Geburtsdatum) _____

(PLZ, Ort) _____

(Straße, Hausnummer) _____

angegebene Dokumente erstellt:

1. Vorsorgevollmacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Betreuungsverfügung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Patientenverfügung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ja Nein

Zugriff auf diese angegeben Dokumente hat:

(Vorname, Name) _____

(Telefonnummer) _____

Zum Ausschneiden und Zusammenfalten!

Chili

Der feurige Genuss

Andere Länder, andere Sitten, andere Rezepte, andere Geschmäcker.

In Ländern wie China, Mexiko oder auch Indien lieben die Menschen scharfes Essen. Das Würzen mit der Chilischote gehört hier zum täglichen Kochen dazu.

Auf der Welt gibt es Hunderte verschiedene Chilisorten. Ob Chili mehr als nur ein Gewürz, vielleicht sogar gut für die Gesundheit ist, werden wir gleich erfahren.

Die Schärfe eines Chilis entsteht durch das enthaltene Capsaicin. Je mehr Capsaicin der Chili enthält, desto schärfer ist er. Neben der Schärfe enthält ein Chili dreimal so viel Vitamin C wie eine Zitrusfrucht. Er stärkt so unser Immunsystem und macht uns stark gegen Infektionen.

Auch Vitamine der Gruppe B sowie die Mineralien Kalium, Magnesium, Zink und Phosphor sind enthalten.

Das Capsaicin bewirkt ein Brennen im Mund, was wiederum zu einer Ausschüttung von Adrenalin und Endorphinen im Körper führt. Chilis machen demnach glücklich.

Die Schärfe kurbelt unseren Kreislauf an und wärmt uns dadurch von innen auf. Zusätzlich verbrennt der beschleunigte Stoffwechsel mehr Kalorien und hilft somit beim Abnehmen.

Auch haben Chilis eine antibakterielle Wirkung, wodurch Bakterien, Pilze und Krankheitserreger selbst noch im Magen-Darm-Trakt abgetötet werden. Zudem fördern die Schoten die Produktion von Magensäften: Fettiges Essen kann besser verdaut werden und wird bekömmlicher. Schließlich verbessert Chili noch die Blutzucker- und Blutfettwerte – und ist sogar wirksam gegen Schmerzen und Entzündungen.

Unter den vielen verschiedenen Sorten von Chilisorten, gibt es auch weniger scharfe. Schauen Sie welche Ihnen schmeckt und welche Sie vertragen. Ein Glas Milch hilft, wenn es in Mund und Magen mal zu scharf wird.



Chili - Dattel - Dip

Herrlich süß-pikant

Zubereitung

Frühlingszwiebeln putzen, dann zusammen mit der Chili in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern. Datteln hinzugeben und zum Schluss Frischkäse und Schmand unter die Masse rühren. Mit Salz würzen und ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

Der Dip schmeckt zu Gegrilltem,
zu Rohkost, auf Brot, zum Brunch...

Zutaten:

- 150 g entsteinte Datteln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Piri-Piri (Chilischote)
- 100 g Frischkäse
- 100 g Joghurt natur
- 200 g Crème fraîche
- Etwas Salz und Zitronensaft zum Abschmecken



Schlaganfall

Ein akuter medizinischer Notfall

Definition

Ganz wichtig, jeder Schlaganfall ist ein Notfall, der eine schnellstmögliche Behandlung erfordert, denn bei einem Schlaganfall heißt es: „Zeit ist Hirn“. Ein Schlaganfall ist eine plötzliche Unterbrechung der Blutversorgung einer bestimmten Region des Gehirns. Hierdurch wird dieser Bereich des Organs nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Die Unterversorgung führt recht schnell dazu, dass Gehirnzellen absterben. Das vom Schlaganfall betroffene Hirnareal kann dann seine Aufgaben nicht mehr erfüllen, was in der Folge zu Störungen bestimmter Nerven- oder Gehirnfunktionen führt. Die Auswirkungen eines Schlaganfalls sind abhängig von der Stärke und der Dauer der Minderdurchblutung.

Ursachen

Die Ursachen für einen Schlaganfall können unterschiedlich sein. Zwei Mechanismen liegen jedoch besonders häufig vor. Zum einen gibt es Minderdurchblutung, zu der es durch einen spontanen Gefäßverschluss kommt. Ursache ist zu meist ein Blutgerinnsel (Thrombus).

Zum anderen kann es zu Blutungen im Gehirn kommen, die zu starkem Druck innerhalb des Schädels und damit zur Quetschung von Teilen des Gehirns führen. Nicht selten beeinträchtigen oder schädigen solche Prozesse sogar wichtige Hirnareale, etwa das Atemzentrum.

Risikofaktoren

Ein Schlaganfall tritt meist bei Menschen ab dem achtzigsten Lebensjahr auf. Auch deutlich jüngere Menschen können jedoch einen Schlaganfall erleiden. Das Risiko lässt sich durch die frühzeitige Berücksichtigung verschiedener Faktoren günstig beeinflussen.

Während sich auf die genetische Veranlagung, auf Diabetes mellitus, auf Herzkrankungen wie Vorhofflimmern nur sehr bedingt korrigierend Einfluss nehmen lässt, kann der Mensch andere klare Risikofaktoren meiden. Zu diesen zählen etwa zu hohe Cholesterinwerte, Übergewicht und Bluthochdruck als Folgen un ausgewogener oder falscher Ernährung, ein hoher Alkoholkonsum sowie das Rauchen. All diese Punkte zählen erwiesenermaßen zu den wichtigsten Risikofaktoren für einen Schlaganfall.

Symptome

Folgende Symptome können die Anzeichen für einen Schlaganfall sein:

- Plötzliche Lähmung oder Kraftminderung, meist einseitig im Arm oder Bein
- Taubheitsgefühl, meist einseitig im Arm, Bein oder im Gesicht
- Sehstörungen
- Sprachstörungen, undeutliche Aussprache, Wortfindungsstörungen
- Plötzlich auftretende Gleichgewichtsstörungen

Bei Frauen kann es zudem auch zu „untypischen Symptomen“ kommen. Diese sind unter anderen:

- Schluckstörungen
- Brustschmerzen
- Luftnot
- Übelkeit
- „Herzstolpern“
- Gesichts- und Gliederschmerzen

Solche Symptome müssen aber nicht zwingend ein Anzeichen für einen Schlaganfall sein. Wichtig ist, dass Sie solche Warnsignale des Körpers ernst nehmen und umgehend ärztlich abklären lassen. Sicher ist sicher.

Was tun bei Verdacht auf Schlaganfall?

Wählen Sie sofort die 112! Bei jedem Verdacht muss sofort und als erstes der Rettungsdienst gerufen werden. Weisen Sie auf Ihren Verdacht eines Infarktes hin.

Während Sie auf den Rettungsdienst warten, bleiben Sie bei dem Betroffenen. Lösen Sie beengende Kleidung (z. B. Hemd aufknöpfen, Schal abnehmen). Unterstützen Sie den Betroffenen dabei, eine angenehme Sitzposition zu finden. Empfohlen wird eine Lagerung, bei der der Oberkörper um 30 Prozent erhöht ist. Je schneller Sie reagieren und Hilfe rufen, desto besser ist eine medizinische Behandlung möglich!

Therapie

Das Ausschlaggebende für die Therapie des Schlaganfalls ist die Dauer zwischen dem Auftreten der Symptome und dem Start der Behandlung. Je schneller die Behandlung startet, desto größer ist die Chance, irreversible Schäden zu verhindern. Behandelt wird der Schlaganfall in spezialisierten Kliniken bzw. Abteilungen (Stroke Units). Bis zu drei Stunden nach Auftreten der ersten Symptome können durch eine Thrombolyse (medikamentöse Auflösung des Blutgerinnsels) Teile des Gehirns noch gerettet werden.

Am schönsten wäre es jedoch, wenn Sie gar keinen Schlaganfall erlitten. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, treiben Sie regelmäßig etwas Sport und vermeiden Sie Übergewicht. Wenig Alkohol und möglichst keine Zigaretten verringern zusätzlich das Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen.

Einen Schlaganfall rechtzeitig schnell erkennen

Der FAST-Test

Der Schlaganfall ist nach Krebs und Herzinfarkt die dritthäufigste Todesursache, doch wie erkenne ich, dass jemand einen Schlaganfall erlitten hat?

Stellen Sie sich folgende Situation vor:

Sie gehen mit ihrem Vater einen Kaffee trinken. Als Sie fertig sind, möchten Sie gehen. Doch ihr Vater kann nicht aufstehen, sein Bein fühlt sich plötzlich ganz taub an.

Was machen Sie nun?

Wahrscheinlich wird keiner von Ihnen oder den Menschen in Ihrer Umgebung auf die Idee kommen, es könne ein Schlaganfall sein. Doch genau DAS sollten Sie!

Taubheitsgefühl und Lähmung sind bereits zwei von fünf Symptomen, die es zu erkennen gilt, um schnelle und vor allem die richtige Hilfe zu leisten.

Folgende Symptome können auf einen Schlaganfall hindeuten:

- Sehstörungen
- Sprach- und Verständnisstörungen
- Lähmung und Taubheitsgefühl
- Schwindel mit Gangunsicherheit
- Sehr starker Kopfschmerz

Sehstörungen können sich in Form eines eingeschränkten Gesichtsfelds äußern. Hierbei werden Personen oder Gegenstände im Blickfeld einer Gesichtshälfte nicht wahrgenommen. Stürze und Unfälle sind häufige die Folge.

Sprachstörungen äußern sich durch eine stockende und abgehackte sowie verwaschene oder lallende Sprache der betroffenen Person. Bei einer **Verständnisstörung** kann die Person nicht mehr verstehen, was ihr gesagt wird.

Wichtig ist es, die Störungen bis zum Eintreffen des Arztes zu überwachen und ihm genau mitzuteilen, wie sich die Störungen geäußert haben. Das gibt Aufschluss darüber, welche Hirnregion betroffen ist.



Plötzlich eintretende **Lähmung** einer Körperseite oder **Taubheitsgefühl** bzw. gestörtes Berührungsempfinden sind die deutlichsten Warnsignale für einen Schlaganfall. Auch hier ist es für den Arzt wichtig zu erfahren, was genau beeinträchtigt ist. Plötzlich eintretender **Schwindel** und **Gangunsicherheit** können auch auf einen Schlaganfall hindeuten. Jeder empfindet Schwindel anders, deshalb sollte das jeweilige Schwindelgefühl dem Arzt genau erklärt werden. Ein schlagartiges Auftreten von Durchblutungsstörungen einer bestimmten Hirnregion kann starke, zuvor nicht bekannte **Kopfschmerzen** hervorrufen und ist meist mit Übelkeit und Erbrechen verbunden.

Zeitverzögert treten auch Lähmungen, Bewusstseinsverlust und Verwirrtheit auf. Entscheidend für den Arzt ist die Tätigkeit, die die betroffene Person direkt vor dem Auftreten der Symptome ausgeübt hat. Ein Schlaganfall, so unscheinbar er manchmal sein mag, kann lebensbedrohlich sein/werden.

Deshalb in solch einem Notfall schnell handeln!

Je schneller eine Therapie beginnen kann, desto früher können die Gehirnzellen vor dem Absterben gerettet und schlimme körperliche sowie geistige Folgen begrenzt oder vermieden werden.

Mithilfe des Schlaganfall FAST-Tests kann jeder medizinische Laie feststellen, ob ein Schlaganfallsymptom vorliegt.

Face: Bitten Sie die betroffene Person zu lächeln. Ist das Lächeln verzogen und der Mund wirkt schief, kann der Grund eine Schwächung des Gesichtsmuskels aufgrund einer Gesichtslähmung sein.

Arms: Bitten Sie die betroffene Person, beide Arme gleichzeitig nach vorne zu heben und die Handflächen nach oben zu drehen. Im Falle eines Schlaganfalls kann die Person ihre Arme nicht heben oder sie sinken von allein wieder ab.

Speech: Wenn der Person das Nachsprechen eines von Ihnen vorgeschprochenen einfachen Satzes Schwierigkeiten bereitet, kann das Sprachzentrum durch einen Schlaganfall gestört sein.

Time: Wenn bereits eine dieser Übungen Schwierigkeiten bereitet, sollten Sie sofort den Notruf wählen und „Verdacht auf Schlaganfall“ angeben.

Singvogel	franz. Revolutionär † 1793		auf mehrere verteilter Betrag		Farbton zwischen Schwarz und Weiß	gucken	seem.: Tauwerk	Gestalt der Edda	vormals, früher		chinesische Dynastie	emotionaleres Begreifen
					unbedeckte Stelle							
beglückwünschen		11	Stadt an der mittleren Elbe		ein Metall				3			
											Bücher-gestelle	
englisch: vorüber				Gegner Luthers † 1543		2		göttlicher Held der indischen Sage		ägyptischer Sonnengott		
					offizieller Ratgeber		Schalter am Computer					
Himmelskörper	Hinweiszeichen (Mz.)	burgundische Frauenhaube		Nürnb. Kupferstecher † 1540				5		spöttisch		
Entwicklungsabschnitte			7				Vesperbilder		Frühlingsmonat		10	
	9			letzte Etappe		Erkennungswort, Losung						
Kletterpflanze			ungebunden					Rufname Eisenhowers				einschränken
Ureinwohner Amerikas									Stadt in Luxemburg		Faktum, wirklicher Sachverhalt	
				8		Gletscheröffnungen		Wasservogel				
Mandant			eine Tonart		Wochentag							6
„Ungläubiger“	Ballettschüler	Knabbergebäck (Kw.)						Behälter aus Papier		int. Kfz-Z. Türkei		
					Vorname des Sängers Illic		zu beweisende Behauptung				1	
kleiner afrikanischer Affe		biblischer Priester		ein Farbton		4			unbestimmtes Fürwort			
									Initialen der Luxemburg †	arab. Zupf-instrument		
Autor von „Lili Marleen“		12	Mutter der Nibelungenkönige				Wäschebehälter					
				deklarieren								

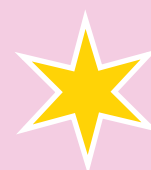
raetselstunde.com

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

Erinnerung an unsere gemütliche Weihnachtsfeier



Vielen Dank für Ihr zahlreiches Erscheinen



Karnevalistisches Kreppelkaffee

im Betreuten Wohnen am Seniorenzentrum St. Georg

Am 05.02.2016 wurde zum karnevalistischen Kreppelkaffee im Betreuten Wohnen eingeladen.

Die Tische und Wände waren über und über karnevalistisch dekoriert, der Saal bunt geschmückt und ein unterhaltsames Fassenachts-Programm zusammengestellt!

Die Tische bogen sich vor Kreppeln, und gut gelaunte, geschminkte und verkleidete Gäste wurden mit einem lauten „Helau!“ vom Team des Pflegedienst Maiwurm begrüßt.

Bei launiger Musik und Gesang wurden die Gäste durch zahlreiche kreative Büttenreden und einen Tanz-Auftritt der „Street Girlz“ vom TUS Staffel großartig unterhalten.

Wir freuen uns bereits auf das nächste Beisammensein!

Ihr Team vom Pflegedienst Maiwurm





HÄRZLICHE EINLADUNG

zum karnevalistischen Kreppelkaffee

5.2.

ab 14.11 Uhr
im großen Saal des
Pflegeheims St. Georg

**Büttenredner
willkommen!**
Wir freuen
uns auf Ihre
Beteiligung.

Kaffee, Kreppel, Karneval – wir freuen uns auf Sie!



Telefon: 0 64 31-2 63 51
www.pflegedienst-maiwurm.de
info@pflegedienst-maiwurm.de

Wir suchen Sie!

Unser Team besteht aus engagierten, motivierten und freundlichen Mitarbeitern - lernen Sie uns in einem unverbindlichen Gespräch oder im Rahmen einer Hospitation kennen – vielleicht werden Sie ein Teil davon?

Wir erweitern unser Leistungsangebot und können vielseitige und interessante Betreuungskonzepte und Arbeitsbedingungen anbieten – wir suchen für sofort oder später - Hauswirtschaftskräfte, Betreuungskräfte, Pflegehilfskräfte sowie

EXAM. PFLEGEKRÄFTE M/W

zur Festeinstellung in Vollzeit, Teilzeit oder zur Aushilfe.

Wir freuen uns auch über Ihre aussagefähige Initiativbewerbung an unsere Kontaktdaten!

Wir freuen uns auf Sie!