



Pflegepartner  
Limburg Aktiv!

DOM  
Pfaff



GESUND  
& LECKER  
Kalte  
Gurkensuppe

- **PFLEGEPARTNER  
LIMBURG AKTIV!**  
Literarische Weinprobe im St. Georg
- **GESUNDHEITSLEXIKON**  
Inkontinenz - Was ist das und was  
kann ich tun?
- **GUT AUFGEKLÄRT**  
Inkontinenzhilfsmittel - Was zahlt die Kasse?



Dompfaff  
erscheint viermal jährlich.

Herausgeber & Ansprechpartner für  
Angehörige & Patienten:  
Pflegepartner Limburg Aktiv! GmbH  
Breites Driesch 30  
65549 Limburg-Blumenrod  
Telefon: +49 (6431) 77988 - 0  
Telefax: +49 (6431) 77988 - 99  
E-Mail: [info@pflegepartner-limburg.de](mailto:info@pflegepartner-limburg.de)  
Internet: [www.pflegepartner-limburg.de](http://www.pflegepartner-limburg.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](http://www.pflegemarkt.com)

Vertretungsberechtigter  
Geschäftsführer:  
Herr Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :  
Pflegepartner Limburg Aktiv! GmbH,  
Autoren pm Pflegemarkt.com GmbH

Beiträge, die mit vollem Namen oder  
auch Kurzzeichen des Autors ge-  
zeichnet sind, stellen die Meinung des  
Autors, nicht unbedingt auch die der  
Redaktion dar. Die Wiedergabe von  
Gebrauchsnamen, Warenbezeichnun-  
gen und Handelsnamen in dieser Zeit-  
schrift berechtigt nicht zu der Annah-  
me, dass solche Namen ohne weiteres  
von jedermann benutzt werden dürfen.  
Vielmehr handelt es sich häufig um ge-  
schützte Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:  
Charlene Groß;  
[c.gross@pflegemarkt.com](mailto:c.gross@pflegemarkt.com)

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

Fotos:  
Titelfoto © Pflegepartner Limburg  
Aktiv! GmbH  
S. 4, 17 © Pflegepartner Limburg  
Aktiv! GmbH  
S. 5-10, S. 14-15 © pm pflegemarkt.  
com GmbH  
S. 12-13 © Arbeitsgemeinschaft der  
Deutschen Zahnärztekammern e.V.

Quellenangaben:  
Ausführliche Quellenangaben zu allen  
Texten unter  
[www.pflegedienst-maiwurm.de](http://www.pflegedienst-maiwurm.de)

Ausgabe: 02/2017

Auflösung Heft Ausgabe 01/2017  
SELBSTSTAENDIGKEITSMETER



## Ich bin dann mal da ...

... für Kinder mit AIDS.

Mehr als die Hälfte aller AIDS-Erkrankten lebt in Afrika. Leben ohne AIDS ist ein schöner Traum und harte Arbeit. Ich kämpfe für diesen Traum. DREAM ist ein Programm zur AIDS-Therapie, es ist nachhaltig, wirksam und bezahlbar. Helfen Sie mit Ihrer Spende. Ich danke Ihnen.

*Hape Kerkeling*  
Hape Kerkeling, Kuratoriumsmitglied

### Spendenkonto

IBAN: DE85 3705 0198 0008 0040 04  
BIC: COLSDE33  
Tel. 0228 / 60 46 90  
[www.aids-stiftung.de](http://www.aids-stiftung.de)

 Deutsche  
AIDS-Stiftung



# DKMS<sup>x</sup>

WIR BESIEGEN BLUTKREBS

MUND AUF.  
STÄBCHEN REIN.  
SPENDER SEIN.

Werde Stammzellspender!  
Registrier' Dich auf  
[dkms.de](http://dkms.de)



# Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige, Mitarbeiter und Freunde des Pflegepartners Limburg Aktiv,

herzlich willkommen zur Sommerausgabe unseres „Dompfaff“.

Die schönsten und hellsten Wochen des Jahres verbringt man am besten draußen an der frischen Luft. Entweder im eigenen Garten oder auf dem Balkon, auf den Feldern und Wiesen rings um die Stadt oder im Park. Oder vielleicht doch lieber im Eiscafé mit einer eisgekühlten Limonade oder einem leckeren Erdbeerbecher mit ganz viel Sahne? Was auch immer Sie bevorzugen, genießen Sie die wärmenden Sonnenstrahlen, denn sie sind gut für die Gesundheit und sorgen vor allem für gute Laune.

Viel Vergnügen wünschen wir Ihnen beim Lesen unserer interessanten Themen, die wir mit viel Sorgfalt für Sie zusammengestellt haben.



Frank Lückerrath

Sommerliche Grüße

## Inhalt

04	<b>PFLEGEPARTNER LIMBURG AKTIV!</b>	12	<b>FUNDSTÜCKE</b>
	Literarische Weinprobe im St. Georg		Duschen im eigenen Pflegebett
05	<b>GUT AUFGEKLÄRT</b>	14	<b>GESUND &amp; LECKER</b>
	Körperflüssigkeiten		Die Gurke Kalte Gurkensuppe
06	<b>GESUNDHEITSLEXIKON</b>	16	<b>RÄTSEL</b>
	Inkontinenz - Was kann ich tun?		Kreuzworträtsel
08	<b>TIPP</b>	17	<b>PFLEGEPARTNER LIMBURG AKTIV!</b>
	Übungen für einen starken Beckenboden		Die Suche nach einem alternativem Fahrzeugpark
10	<b>GUT AUFGEKLÄRT</b>		Nostalgierese ins Freilichtmuseum
	Inkontinenzhilfsmittel - Was zahlt die Kasse?		

# Tradition und Vision: Unser neuer Name

## Pflegepartner Limburg Aktiv!

Im Jahr 2015 hat Frau Anna Maria Maiwurm den von ihr gegründeten „Ambulanten Pflegedienst Maiwurm“ in unsere Hände gelegt.

Vor über 20 Jahren hat Frau Maiwurm als eine der ersten Anbieterinnen am Limburger Markt den renommierten Pflegedienst auf- und ausgebaut. Voller Respekt und Anerkennung sagen wir DANKE für diese beeindruckende Lebensleistung und die tolle Grundlage, auf der wir heute weiter arbeiten dürfen.

Frau Maiwurm legte in ihrer aktiven Zeit ebenso viel Wert wie wir auf Fortbildung, Weiterentwicklung und Qualität. All das hat sie an ihren Namen geknüpft. Vieles hat sich zwischenzeitlich in der Gesellschaft und in der Pflegebranche geändert. Die medizinischen und pflegerischen Maßstäbe sind gestiegen und wir freuen uns, an dieser Stelle mitwachsen zu dürfen.

**Stichworte sind hier u.a.:** steigender Bedarf an Betreuungsleistungen, Hilfe bei der Haushaltsführung, Tagespflege, Intensivpflege sowie Leistungen für pflegebedürftige junge Menschen.

Viele dieser Änderungen führen dazu, dass auch wir als Anbieter von Pflege- und Betreuungsleistungen mit der Zeit mitgehen müssen und wollen.

Vieles haben wir bereits auf den Weg gebracht, um unsere Vision zu verwirklichen:

Den pflege- und betreuungsbedürftigen Menschen in der Region Limburg ein riesengroßes, maßgeschneidertes Plus an Lebensqualität und Lebensfreude zu beschaffen.

Als äußerliches Symbol für diese Weiterentwicklung und Erweiterung ändern wir unseren Namen von Pflegedienst Maiwurm in **Pflegepartner Limburg Aktiv!**



## Pflegepartner Limburg Aktiv!

Wir versprechen Ihnen, dass wir die Tradition und die menschliche Wärme, mit der der Pflegedienst Maiwurm gegründet und geführt wurde, in Ehren halten und pflegen werden.

Und wir versprechen Ihnen, dass wir den frischen Wind, den wir nun auch äußerlich mit dem neuen Namen und dem Logo hereinlassen, in ganz viel positive Energie für Ihre Pflege und Betreuung umwandeln werden.

# 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.

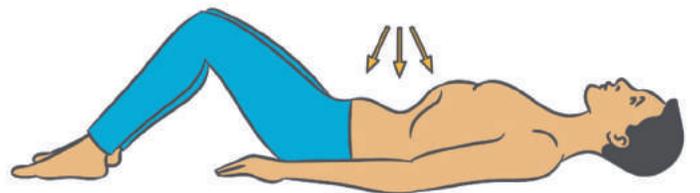
### Bodendrücken

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.

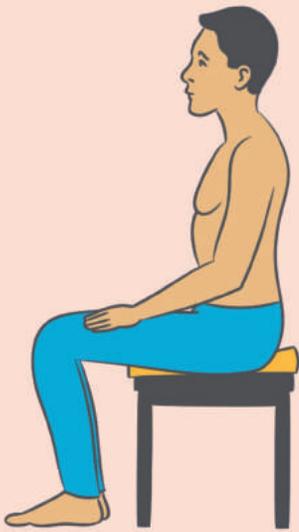


Sie liegen und atmen ein wie beim Bodendrücken. Beim Ausatmen wird Ihr Bauch flach, Ihr Beckenboden spannt an und Sie heben gleichzeitig Ihr Becken vom Boden ab.

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.



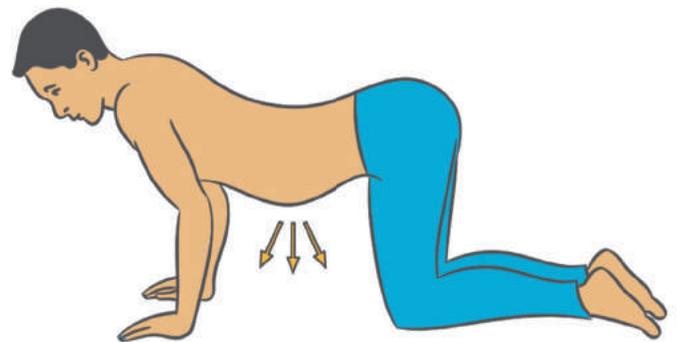
**Atmen Sie ein.** Der Damm hebt sich und die Sitzknochen nähern sich an, als würden Sie die Handtuchrolle umschließen.

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

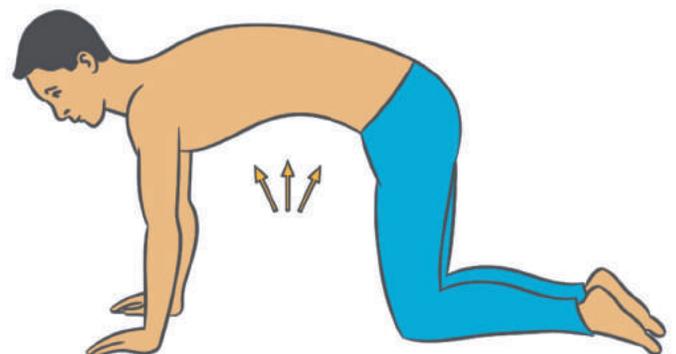
## Katzenbuckel

Knien Sie sich im Vierfüßlerstand hin. Die Hände sind hüftbreit auseinander unterhalb der Schultern aufgestellt. 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.

## 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 colspan="3">Krankenkasse bzw. Kostenträger</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Geb.-pfl.</td> <td colspan="3">Name, Vorname des Versicherten</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">noctu</td> <td colspan="3" style="text-align: right;">geb. am</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sonstige</td> <td>Kassen-Nr.</td> <td>Versicherten-Nr.</td> <td>Status</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Unfall</td> <td>Betriebsstätten-Nr.</td> <td>Arzt-Nr.</td> <td>Datum</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Arbeitsunfall</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Gebühr frei	Krankenkasse bzw. Kostenträger			Geb.-pfl.	Name, Vorname des Versicherten			noctu	geb. am			Sonstige	Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status	Unfall	Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum	Arbeitsunfall				<div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;"><b>1</b></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></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Zuzahlung</td> <td colspan="3">Gesamt-Brutto</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.</td> <td>Faktor</td> <td colspan="2">Taxe</td> </tr> <tr> <td colspan="2">1. Verordnung</td> <td>Hilfsmittel-Nr. <b>5</b></td> <td></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">2. Verordnung</td> <td></td> <td></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">3. Verordnung</td> <td></td> <td></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. <b>5</b>				2. Verordnung						3. Verordnung					
Gebühr frei	Krankenkasse bzw. Kostenträger																																																																		
Geb.-pfl.	Name, Vorname des Versicherten																																																																		
noctu	geb. am																																																																		
Sonstige	Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status																																																																
Unfall	Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum																																																																
Arbeitsunfall																																																																			
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. <b>5</b>																																																																	
2. Verordnung																																																																			
3. Verordnung																																																																			
<div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;"><b>2</b></div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Harninkontinenz <b>3</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td>Attends Slip Regular 10 Medium <b>4</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td>5 Stück pro Tag für 3 Monate = 420 Stück <b>6</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td>Wegen Inkontinenz zur Ermöglichung der Teilnahme am Leben der Gemeinschaft <b>7</b></td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/>	Harninkontinenz <b>3</b>	<input type="checkbox"/>	Attends Slip Regular 10 Medium <b>4</b>	<input type="checkbox"/>	5 Stück pro Tag für 3 Monate = 420 Stück <b>6</b>	<input type="checkbox"/>	Wegen Inkontinenz zur Ermöglichung der Teilnahme am Leben der Gemeinschaft <b>7</b>	<div style="text-align: right; margin-bottom: 5px;">Vertragsarztstempel</div> <p style="text-align: center;"><b>Arztpraxis</b> Musterstraße 1 12345 Musterstadt Tel.: 0123 456 789</p> <p style="text-align: center;"><i>Unterschrift</i></p> <p style="text-align: center; font-size: 8px;">Unterschrift des Arztes</p>																																																										
<input checked="" type="checkbox"/>	Harninkontinenz <b>3</b>																																																																		
<input type="checkbox"/>	Attends Slip Regular 10 Medium <b>4</b>																																																																		
<input type="checkbox"/>	5 Stück pro Tag für 3 Monate = 420 Stück <b>6</b>																																																																		
<input type="checkbox"/>	Wegen Inkontinenz zur Ermöglichung der Teilnahme am Leben der Gemeinschaft <b>7</b>																																																																		

# 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.

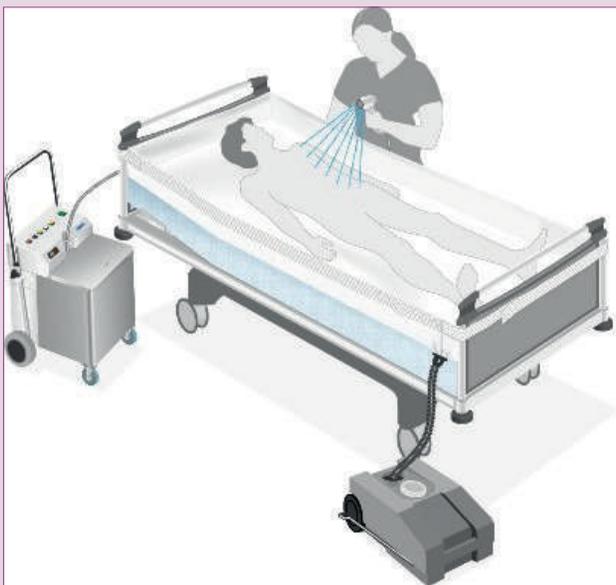
Das Duschsystem besteht aus einem fahrbaren Duschgerät mit Warmwasseraufbereitung, Abwasserwagen und Matratzenwanne.

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 Rotherth 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	▶	▼	○ <sub>9</sub>		○ <sub>7</sub>	
▶	○ <sub>11</sub>			Molukkeninsel		herrenloser Straßenhund	▶					bedürftig, arm
Fremdwortteil: vor			Rednerpult im Karneval	▼					asphaltieren		Arktisvogel	○ <sub>12</sub>
Bilderrätsel	▶					marokkanischer Hafen	▼	Südostasiat	▶		▼	
▶			Staatenbildendes Insekt		Vorname der Engelke	▶			Herrenschößrock (Kw.)	▼		
spanische Anrede: Herr	so ungefähr	smart	▶			○ <sub>5</sub>						
kurz für: zu dem	▶			Fremdwortteil: falsch, neben	▶			indische Gaukler			Hauptstadt der Westsahara	
▶			○ <sub>8</sub>		Mastspitze		zum Embryo gehörig	▶			▼	
erstes Schullesebuch		Hauptstadt von Algerien	▼	größter Saturnmond	▶					poetisch: Kissen		
Begleiter des Iason	▶						Glaubenslehre		italienischer Männername	▶		
helles englisches Bier	▶	○ <sub>3</sub>		ein Vorgesetzter (ugs.)	▶	unstrukturiert	▶			○ <sub>2</sub>		
Pflanzenpross	weibl. Amtsbezeichnung		angeglichen	▶	○ <sub>1</sub>							Jungen
▶	▼				englisch, französisch: Alter	▶			englisches Biermaß		französischer Ausruf (3 W.)	▼
▶				○ <sub>4</sub>		englisch: Kopie, kopieren		Lautstärkemaß	▶		▼	
Insektenordnung			Erbfaktor	▶		Ehefrau von Prince Charles	▶					
Rohflanell		Gottesgesetz	▶			○ <sub>10</sub>		chem. Zeichen für Selen		weggebrochen (ugs.)	▶	
▶			○ <sub>6</sub>		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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

# Der Pflegepartner Limburg Aktiv...

...auf der Suche nach einem alternativem Fahrzeugpark?

Nein, bei allerschönstem Wetter unternahm das Team vom Pflegedienst eine Draisinen Fahrt durch das Aartal.

Vorab wurde sich jedoch noch zu einem Fotoshooting getroffen.



Unser Zwischenziel war erreicht und die mitgebrachte Verstärkung (auch Essbares) tat der Stimmung keinen Abbruch.

Die Rückfahrt bei leichtem Gefälle war dann auch die richtige Einstimmung zum gemeinsamen Essen, das bereits in der Draisinen Halle auf uns wartete. Bei dem schönen Wetter rückten wir die Tische ins Freie und genossen nach gemeinsam geleisteter Kraftanstrengung den wunderbaren Abend.

Ein toller Ausflug, bei dem alle viel Spaß hatten.



Dann ging es los Richtung Oberneisen, wo der Start war. Mit viel Gesang, Kommandos wie auf einer Galeere und vor allem Muskelkraft wurde gemeinsam der Anstieg nach Ketternschwalbach geschafft, wo wir uns nach 10 km mit einem großen Eisbecher so richtig belohnten.



# Nostalgiereise ins Freilichtmuseum

## Pflegepartner Limburg auf großer Fahrt

Am 4. Mai 2017, pünktlich um 11 Uhr vormittags, ging es für uns los auf große Fahrt in den Hessenpark in Neu-Anspach im Taunus. Unsere Reiseroute führte durch das schöne Weiltal nach Weilburg.

Als wir dort zu einer spontanen Stadtrundfahrt ansetzten, wurde es uns am Weilburger Nordtor angst und bang. „Da passen wir niemals durch!“, ging es fast jedem durch den Kopf. Doch Joachim Steiof, Chef von Steiof Omnibusreisen und unser persönlicher Busfahrer, meinte nur: „Das passt schon“ und chauffierte uns routiniert und mit geübtem Auge sicher durch den Engpass.

An der Erbismühle in Altweinau hielten wir zum Zwischenstopp. Es gab Kartoffelsalat und würzige Minifrikadellen auf die Hand, zu neudeutsch im „to go“-Becher. Der Wettergott war uns nicht besonders hold, doch die Regentropfen konnten unserer Stimmung keinen Abbruch tun.

In Neu-Anspach angekommen, machten wir vorerst Halt im Gasthaus Adler. Dort ließen wir uns mit Leckereien verwöhnen, bis die Regenschauer ein Einsehen hatten. Nun konnten wir den Hessenpark besuchen, ein Freilichtmuseum, in dem viele historische Gebäude und interessante Dauerausstellungen zu besichtigen sind.

Über Kopfsteinpflaster ging es durch alte Gassen, vorbei an Bauernhöfen, uralten Häusern und windschiefen Scheunen. Sogar die alte Schule von Frickhofen ist dort zu bestaunen.

Es gab bei unserem Ausflug viel zu entdecken und schöne Erinnerungen an die gute, alte Zeit wurden wach.



# Literarische Weinprobe im St. Georg

## „Wein erstes Mahl“ und andere Geschichten

Letzte Woche fand wieder unsere allseits beliebte literarische Weinprobe mit Nicole und Herbert Frenken im Betreuten Wohnen St. Georg statt. Diese ist mittlerweile ein fester Bestandteil unserer Veranstaltungen und es nimmt immer eine Vielzahl der Bewohner/innen daran teil.

### Dieses Mal war das Motto

„Wein erstes Mahl“ und andere Geschichten zwischen Tisch und Bett.



Es gab anregende Weine zum probieren, garniert mit Geschichten und Gedichten über Tafel- und andere Freuden des Lebens.

Ein wunderbarer Abend und man kann nur sagen: Es ist immer wieder ein literarischer Genuss Nicole und Herbert Frenken zuzuhören.

Wir freuen uns alle schon auf den nächsten Termin im Herbst.



**Gute Pflege  
fängt bei den  
Mitarbeitern an!**

## Wir suchen für unser neues Seniorenzentrum in Limburg

- **Examierte Pflegekräfte w/m**
- **Altenpflegehelfer w/m, Krankenpflegehelfer w/m**
- **Auszubildende Pflegekräfte für 1- und 3jährige Ausbildung w/m**
- **Koch w/m**
- **Küchenhilfe w/m**
- **Betreuungskräfte (auch nach §87b)**
- **Auszubildende Kaufmann für Büromanagement m/w**
- **Hauswirtschaftler m/w**

### Wir bieten Ihnen:

Zeit für gute Pflege. Wir nehmen unser Motto ernst und legen Wert auf eine **offene und kooperative Atmosphäre** und eine hohe Pflegequalität. Die zu pflegenden Menschen stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Wir möchten ihnen ein großes Stück Lebensqualität im Alter bzw. in ihrer Krankheit schenken. Das Konzept heißt „Pflege à la carte“ – was dies an **Vorteilen für Mitarbeiter** und Senioren heißt, würden wir Ihnen gerne detailliert erläutern.

Unseren hohen Anspruch können wir nur mit einem **motivierten, engagierten Team** erreichen. Wir wissen, was Mitarbeiter in Pflegeeinrichtungen Großartiges leisten und schreiben uns deshalb auf die Fahnen, **unser Team mit allen Kräften zu fördern**, zu unterstützen und gerecht zu entlohnen. Werden auch Sie Teil unseres sympathischen Teams, das Ihnen Raum für Entwicklung sowie **interessante Aufstiegsmöglichkeiten** bietet.

**Passen wir zusammen? Dann bieten wir Ihnen einen zukunfts-sicheren Arbeitsplatz an.**

Auf Ihre Bewerbung an unseren Geschäftsführer Frank Lückerrath unter [f.lueckerath@pflagedienst-maiwurm.de](mailto:f.lueckerath@pflagedienst-maiwurm.de) oder **Tel. 06431-77988-0** freuen wir uns.



**Seniorenzentrum  
Wohnstadt Limburg**