

# DOM Pfaff



Pflegepartner  
Limburg Aktiv!



- **PFLEGEPARTNER LIMBURG AKTIV!**  
„All you need is love (...and wine)“  
Die „Herzdamen“ vom Breiten Driesch
- **GESUNDHEITSLEXIKON**  
Diabetes mellitus - die Zuckerkrankheit
- **GUT AUFGEKLÄRT**  
Notfallsituation - Unter- und Überzuckerung  
Blutzuckermessung

Italienischer  
Abend  
**S. 18**

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 gezeichnet sind,  
stellen die Meinung des Autors, nicht un-  
bedingt auch die der Redaktion dar. Die  
Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Wa-  
renbezeichnungen 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](mailto:c.gross@pflegemarkt.com)

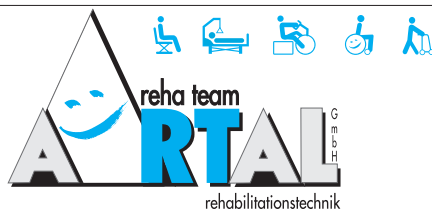
Druck:  
Gribsch & Rochol Druck GmbH & Co. KG  
Gabelsbergerstraße 1  
59069 Hamm

Fotos:  
Titelfoto © Pflegepartner Limburg Aktiv!  
GmbH.  
S. 4, S. 17-19 © Pflegepartner Limburg  
Aktiv! GmbH

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

Ausgabe: 02/2018

Auflösung Heft Ausgabe 01/2018  
NEBENWIRKUNGEN



Wir bringen Hilfen

reha-team Aartal GmbH  
Taubusblick 10  
65558 Gückingen  
Telefon: 06432 8028-0  
Telefax: 06432 8028-11  
Kostenlose Servicenummer  
Tel. 0800 8028000 (aus dem dt. Festnetz)  
E-Mail: [info@reha-team-aartal.de](mailto:info@reha-team-aartal.de)  
Internet: [www.reha-team-aartal.de](http://www.reha-team-aartal.de)

Ihre Mobilität ist unser Ziel!

### Unser Lieferprogramm

- Rollstühle
- Therapie-Fahrräder
- Pflegebetten
- behindertengerechte Bäder
- Geh- und Stehhilfen
- Patienten- und Deckenlifter
- Transfer- und Lagerungshilfen
- Treppensteighilfen
- Rampen
- Dekubitusversorgung
- Inkontinenzversorgung
- Bewegungstrainer
- XXL-Produkte und Sonderanfertigungen
- sonstige Hilfsmittel auf Anfrage

24 h Notdienst

## Einmalig

und einzigartig ist jedes Kind. Und  
jedes Kind braucht eine ganz  
individuelle Unterstützung. Helfen  
Sie mit einer Spende. **Danke!**



SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT

Tel.: 0800/50 30 300 (gebührenfrei)

IBAN DE22 4306 0967 2222 2000 00

BIC GENO DE M1 GLS

[www.sos-kinderdoerfer.de](http://www.sos-kinderdoerfer.de)

2016/1

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

in den nächsten vier Wochen regiert König Fußball und das Geschehen rund um die Fußballweltmeisterschaft 2018 in Russland ist überall das Thema Nummer 1. Also lassen Sie uns auch mitfiebern und auf ein neues Sommermärchen hoffen. Drücken wir Jogi Löw und unseren Nationalspielern die Daumen auf dem Weg zum fünften Stern – das wird sicher aufregend!

Ich wünsche uns allen spannende Tage und nun viel Vergnügen bei der Lektüre des neuen Dompfaffs.

Freundliche Grüße,

Ihr Frank Lückerath

**Pflegepartner Limburg Aktiv!**



Frank Lückerath

## Inhalt

---

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 04 | <b>PFLEGEPARTNER LIMBURG AKTIV!</b><br>„All you need is love (...and wine)“<br>Herzlich Willkommen, Gaby Schön!                              | 14 | <b>TIPPS</b><br>Kontrolltermine wahrnehmen!<br>Reisen mit Diabetes   |
| 05 | <b>GESUNDHEITSLEXIKON</b><br>Diabetes mellitus — Zuckerkrankheit   | 15 | <b>RÄTSEL</b><br>Schwedenrätsel  |
| 08 | <b>GUT AUFGEKLÄRT</b><br>Notfallsituation —<br>Unter- und Überzuckerung<br>Blutzuckermessung<br><br>Blutzuckermessung richtig<br>durchführen | 17 | <b>PFLEGEPARTNER LIMBURG AKTIV!</b><br>Die „Herzdamen“ vom Breiten Driesch<br>Unser „Italienischer Abend“<br>Gefrorenes Glück in der Wohnstadt |

## „All you need is love

(...and wine)“

Auf die literarischen Weinproben mit Nicole und Herbert Frenken freuen sich immer alle – die Bewohner des Betreuten Wohnens St. Georg und die Mitarbeiter des Pflegepartners Limburg Aktiv! gleichermaßen.

Die inspirierenden Texte und die leckeren Weine sind aber auch etwas ganz Besonderes. Diesmal drehte sich alles um das Thema Liebe, und den Zuhörern wurde ganz warm ums Herz. Ein herzliches Dankeschön dem Ehepaar Frenken für den tollen Abend, denn *„love is all you need“*...



## Herzlich Willkommen,

liebe Gaby Schön!

Gaby Schön bietet ihre fußpflegerischen Dienstleistungen ab sofort im Seniorenzentrum Wohnstadt an!

Simone und Frank Lückerath und viele, viele Mitarbeiter freuen sich darüber sehr, denn wir kennen und schätzen Gaby Schön als liebe Kollegin schon seit vielen Jahren der Zusammenarbeit und wissen um ihre tolle Arbeit.

Gaby, die als Anästhesie- und Intensivschwester selbst aus der Pflege kommt, bringt zwanzig Jahre Erfahrung als Fußpflegerin mit. Außerdem hat sie ein wunderbares „Händchen“ im Umgang mit Seniorinnen und Senioren.....toll, dass wir wieder mit Dir arbeiten dürfen, Gaby!



**Für Terminvereinbarungen erreichen Sie Gaby Schön dienstags und mittwochs unter Tel.: 0177-3577 055.**

# Diabetes mellitus

## Zuckerkrankheit

Der Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper nicht mehr in der Lage ist, den Blutzuckerspiegel selbstständig im Gleichgewicht zu halten. Es gibt zwei Hauptformen des Diabetes mellitus, die Typ 1 und Typ 2 genannt werden.

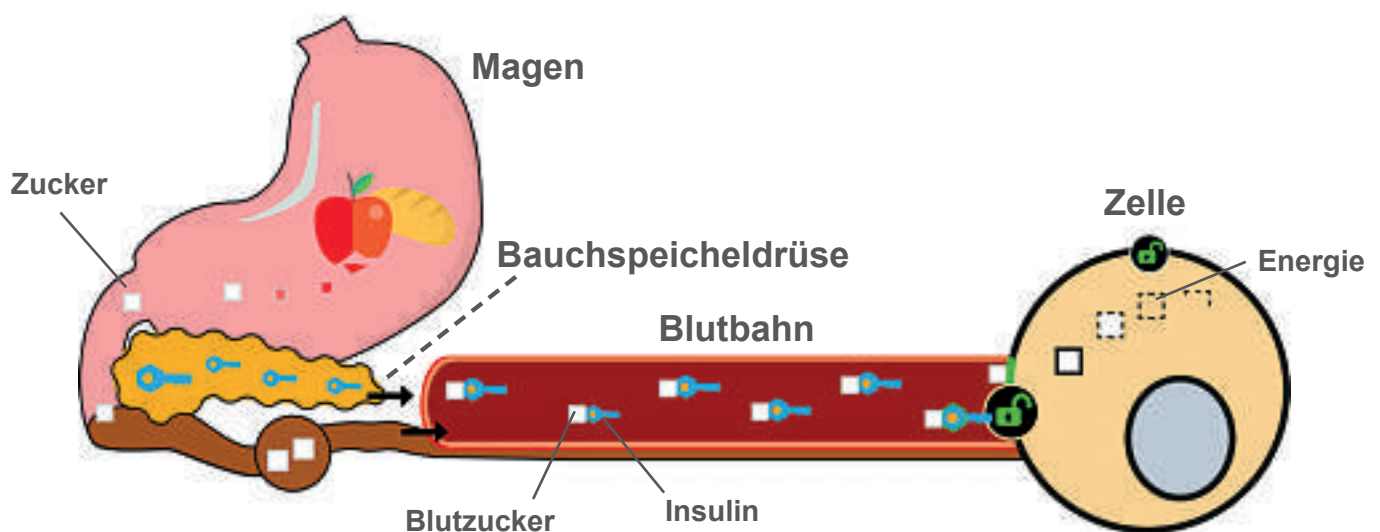
**Diabetes Typ 1** ist eine Autoimmunerkrankung, bei der die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden und dadurch dem Körper kein eigenes Insulin mehr zur Verfügung steht. Betroffene müssen ihrem Körper dann künstlich Insulin zuführen, indem sie Insulin spritzen. Diabetes Typ 1 tritt meist im Kindes- oder Jugendalter auf. Er ist die seltenere Form des Diabetes, daher wird im Folgenden nur der sehr viel häufigere Typ 2 behandelt.

**Diabetes Typ 2** ist die Form des Diabetes, an der ca. 90 % aller Diabetiker erkrankt sind. Beim Diabetes Typ 2 reagiert der Körper nicht mehr ausreichend auf das von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttete Insulin. Als häufigste Ursache für Diabetes Typ 2 wird Übergewicht und falsche Ernährung angesehen, er wird aber auch auf Vererbung zurückgeführt. Beide Typen des Diabetes mellitus sind zurzeit nicht heilbar. Der Diabetes Typ 2 lässt sich jedoch in vielen Fällen sehr gut mit einer Gewichtsabnahme und der richtigen Ernährung „behandeln“, sodass Betroffene lange Zeit keine Medikamente einnehmen oder Insulin spritzen müssen.

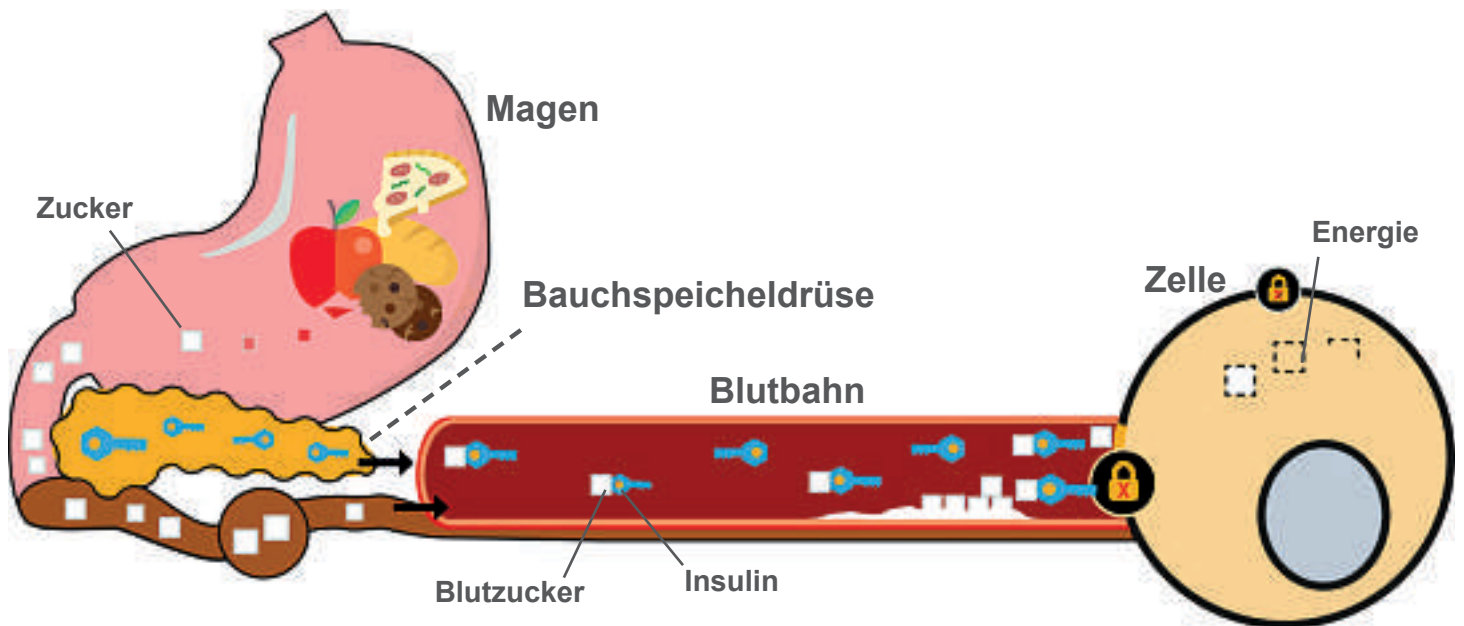
### Wie funktioniert der gesunde Zuckerstoffwechsel?

Bei der Aufnahme von Kohlenhydraten („Zucker“) über den Magen steigt der Blutzuckerspiegel an. Die Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin Insulin aus, das die Zellen wie ein Schlüssel öffnet, sodass sie den Zucker aufnehmen und Energie erzeugen können.

### GESUNDER Zuckerstoffwechsel



## Zuckerstoffwechsel bei ÜBERGEWICHT



### Was passiert bei übergewichtigen Personen mit Diabetes Typ 2?

Es wird viel kohlenhydratreiche Nahrung über den Magen zugeführt, wodurch der Blutzuckerspiegel stark ansteigt. Die Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin Insulin aus. Bedingt durch den Diabetes reagieren aber nicht mehr alle Zellen auf das Insulin. In der Folge lassen sich für die Verarbeitung von Zucker nicht genügend Zellen öffnen. Der Blutzuckerspiegel kann nicht ausreichend gesenkt werden.

In diesem Fall ist eine medikamentöse Behandlung der Betroffenen durch Tabletten oder durch das Spritzen von Insulin nötig.

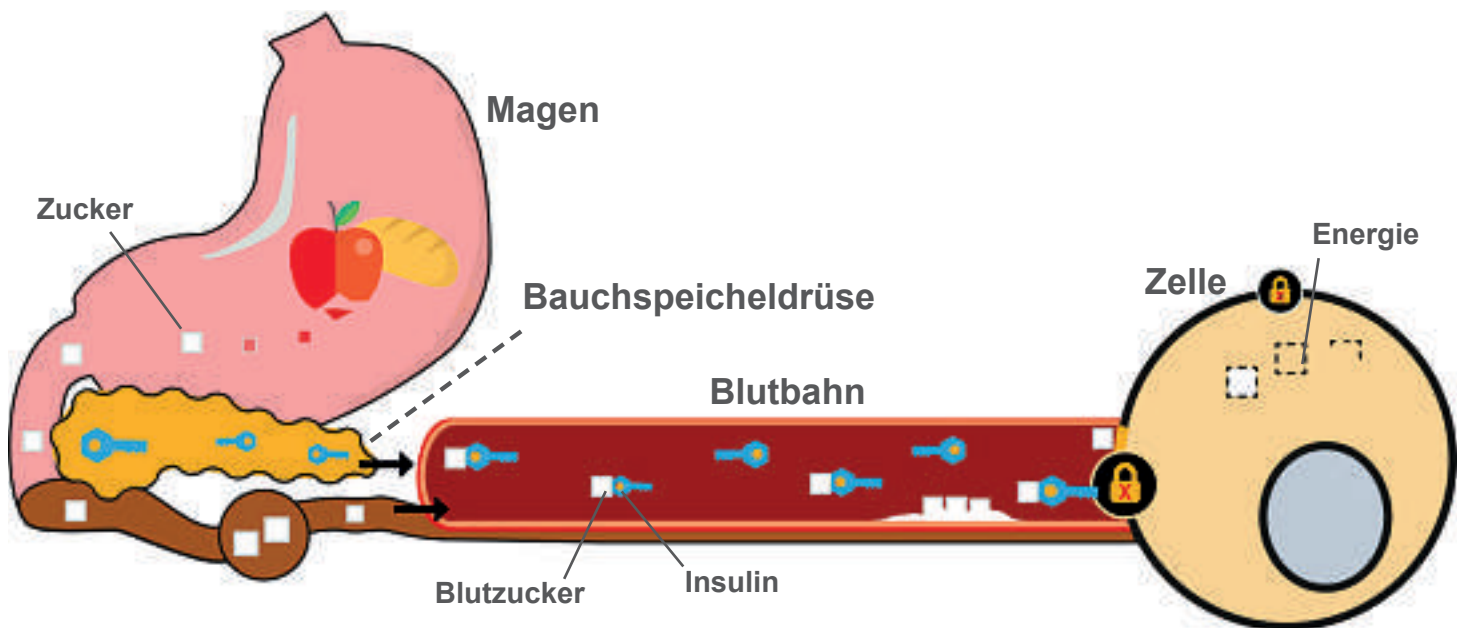
### Was passiert, wenn eine Person mit Diabetes Typ 2 abnimmt?

Gewichtsabnahme und eine richtige Ernährung führen dazu, dass der Blutzuckerspiegel bei der Aufnahme von Kohlenhydraten („Zucker“) weniger stark steigt. Trotz des nicht ausreichend wirkenden Insulins können dann aber immer noch genügend Zellen für die Verarbeitung von Zucker geöffnet werden, sodass der Blutzuckerspiegel sinkt.

In vielen Fällen ist so über lange Zeit keine Behandlung zur Senkung des Blutzuckerspiegels durch Tabletten oder durch das Spritzen von Insulin nötig.

Es lohnt sich daher, auf die richtige Ernährung zu achten und an einer Gewichtsreduktion zu arbeiten.

## Zuckerstoffwechsel bei REDUZIERTEM ÜBERGEWICHT



### Wie erkenne ich einen Diabetes ?

Diabetes mellitus ist eine der am weitesten verbreiteten Krankheiten der Welt. Rund 350 Millionen Menschen sollen laut Weltgesundheitsorganisation betroffen sein. Die Diagnose ist einfach, jedoch wird ein Diabetes mellitus meist nur zufällig erkannt, etwa bei einer Blutuntersuchung aufgrund anderer Erkrankungen. Ein Diabetes entwickelt sich schleichend und verursacht besonders beim Typ 2 lange keine Beschwerden, weshalb er teilweise erst diagnostiziert wird, wenn bereits Folgeschäden vorliegen.

Das Messen des Blutzuckerwerts kann den Verdacht einer Diabeteserkrankung erhärten. Wenn Ihr Blutzuckerwert nüchtern über 126 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) liegt, ist es ratsam, von einem Arzt abklären zu lassen, ob ein Diabetes besteht.

### Folgende Symptome treten häufig bei überhöhten Blutzuckerwerten auf und können Anzeichen für eine Diabeteserkrankung sein:

- ständiger Durst
- häufiges Wasserlassen
- Müdigkeit, Antriebsarmut, Kraftlosigkeit
- Sehstörungen, Juckreiz und Entzündungen der Haut
- schlecht verheilende Wunden
- Gewichtsverlust
- Azetongeruch (an Nagellackentferner oder fauliges Obst erinnernd) in der Ausatemluft
- Fußprobleme (Pilzbefall, Nervenstörungen)
- Harnwegsinfekte

# Notfallsituation

## Über- und Unterzuckerung

Die bedrohlichsten Situationen für Diabetiker sind die Hyperglykämie (Überzuckerung) und die Hypoglykämie (Unterzuckerung). In beiden Fällen liegt ein akuter Notfall vor, der Lebensgefahr bedeutet.

Jeder Diabetiker sowie auch sein Umfeld (z. B. Angehörige und Freunde) sollten daher die Anzeichen von Unter- und Überzuckerungen kennen und wissen, wie sie sich dann verhalten müssen. Leichte Blutzuckerentgleisungen können meist problemlos von den Betroffenen selbst reguliert werden. In schweren Fällen ist jedoch Hilfe durch andere erforderlich.

### Anzeichen einer ÜBERZUCKERUNG (Hyperglykämie):

- starker Durst
- ständiger Harndrang
- trockener Mund
- Müdigkeit, Kraftlosigkeit
- gesteigerter Appetit
- Atemprobleme
- Schwindel nach dem Aufstehen
- verminderte Sehschärfe
- Verwirrtheit
- Bewusstlosigkeit bis hin zum Koma

### Maßnahmen

Der Blutzuckerwert muss gemessen werden. Liegt der Blutzuckerwert über 250 mg/dl (14 mmol/l), liegt eine Überzuckerung vor. Es ist dann Insulin nach dem verordneten Schema zu geben. Steht kein Insulin zur Verfügung, ist ein Notruf zu tätigen oder ein Krankenhaus aufzusuchen. In der Zwischenzeit ist es wichtig, viel zu trinken (Wasser, ungesüßter Tee oder – besonders gut geeignet – Brühe).

### Anzeichen einer UNTERZUCKERUNG (Hypoglykämie):

- Kaltschweißigkeit, Blässe
- Heißhunger
- Herzrasen, Zittern, Nervosität
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Übelkeit, Erbrechen
- Krampfanfall
- Empfindungsstörungen, Lähmungen
- Orientierungsstörungen, Verwirrtheit
- Sprachstörungen
- Sehstörungen
- Bewusstlosigkeit



## Maßnahmen

Der Blutzuckerwert muss gemessen werden. Liegt der Blutzuckerwert unter 65 mg/dl (3,64 mmol/l), liegt eine Unterzuckerung vor. Es sind dann schnell wirkende Kohlenhydrate wie Traubenzucker, Gummibärchen, Limonade oder Fruchtsäfte zu geben.

**Bezüglich der Mengen gilt:** Zu viel zu geben, ist weniger problematisch, als zu wenig zu geben, da gegen eine zu hohe Zuckeraufnahme schnell Insulin gespritzt werden kann.

## TIPP:

Für Diabetiker sind in der Apotheke spezielle Zuckertlösungen für den Notfall erhältlich, die sehr schnell bei Aufnahme über den Mund wirken.

## Achtung!

Ist die betroffene Person bewusstlos, dürfen in keinem Fall Nahrung oder Getränke über den Mund gegeben werden, da Erstickungsgefahr besteht. Es ist dann sofort ein Notruf zu tätigen und die Person in die stabile Seitenlage zu bringen. Einige Diabetiker besitzen auch ein Glukagon-Notfall-Set mit einer Spritze, die in den Muskel oder das Unterhautfettgewebe gespritzt werden muss.

## Ursachen einer Unterzuckerung

Zu viel zugeführtes Insulin kann den Blutzuckerspiegel ebenso ungewollt senken wie eine ausgelassene Mahlzeit nach dem Spritzen von Insulin. Auch Sport bzw. ungewohnt viel Bewegung oder Schwitzen durch starke Temperaturunterschiede können Auslöser einer Unterzuckerung sein. Infekte, Durchfall und Erbrechen können den Blutzuckerspiegel ebenfalls erheblich absinken lassen.

## Vorsicht ist auch beim Genuss von Alkohol geboten!

Alkohol hemmt die Freisetzung von Zucker in der Leber, wodurch die Gefahr einer Unterzuckerung zunimmt. Zudem werden die Warnzeichen für eine Unterzuckerung in alkoholisiertem Zustand nicht erkannt.

Besonders gefährlich ist das Trinken alkoholischer Getränke am Abend, da die Unterzuckerung gegebenenfalls erst im Schlaf eintritt.



# Blutzuckermessung

## So machen Sie es richtig

Die Blutzuckerkontrolle ist die wichtigste Maßnahme in der Diabetesbehandlung. Obwohl die Messung relativ leicht durchzuführen ist, gibt es etliche Fehlerquellen.

Es empfiehlt sich daher, an einer Diabetes-Schulung teilzunehmen, in der u. a. die richtige Blutzuckermessung erläutert wird. Diese Schulungen werden vom behandelnden Arzt verschrieben und in der Regel von den Krankenkassen getragen.

Aber auch dieser Artikel soll Ihnen mögliche Messfehler aufzeigen und hilfreiche Tipps sowie eine Anleitung für die Durchführung der Blutzuckermessung geben.

Die Anleitung beschreibt eine Durchführung der Blutzuckermessung durch die betroffene Person selbst. Sie gilt nicht für die Blutzuckermessung durch eine Pflegefachkraft. Diese unterliegt gesetzlichen Regelungen, die bestimmte Hygienemaßnahmen wie Hände- und Hautdesinfektion vorschreiben, die bei der Eigenmessung nicht praktikabel und nicht notwendig sind und daher nicht beschrieben werden.



Die Häufigkeit der Blutzuckermessung ist abhängig von der Art der Diabetestherapie und den Schwankungen in den Werten. In der Regel wird stets vor den Mahlzeiten gemessen. Für die Erstellung eines Tagesprofils wird ebenfalls 1,5 bis 2 Stunden danach gemessen. Außerdem sollte grundsätzlich bei Anzeichen einer Unter- oder Überzuckerung eine Blutzuckerkontrolle erfolgen.

### Ursachen falscher Messwerte

1. Die Hände wurden vor der Blutabnahme nicht gewaschen: Essensreste am Finger können zu erhöhten Messwerten führen.
2. Die Hände wurden nicht richtig getrocknet: Feuchtigkeit am Finger verdünnt den Blutropfen und kann zu niedrigeren Messwerten führen.
3. Der Finger bzw. das Ohrläppchen wurde bei der Blutabnahme gedrückt: Austretendes Gewebewasser verdünnt den Blutropfen und kann zu niedrigeren Messwerten führen.
4. Der Blutropfen war für das Blutzuckermessgerät zu klein: Es kann kein Messwert ermittelt werden.
5. Teststreifen bzw. Sensoren wurden feucht gelagert oder waren verschmutzt: Die Messwerte können verfälscht werden.

6. Das Verfallsdatum der Teststreifen bzw. Sensoren wurde überschritten: Es sind keine zuverlässigen Messungen möglich.
7. Es wurden bestimmte Medikamente (z. B. hoch dosierte Schmerzmittel) eingenommen: Die Messwerte können verfälscht werden.
8. Es wurde eine falsche Codenummer eingegeben: Da ältere Blutzuckermessgeräte bei jeder neuen Teststreifenpackung codiert werden müssen, können die Messwerte falsch sein.



### Tipps

1. Waschen Sie Ihre Hände mit warmem Wasser: Kalte Finger sind schlecht durchblutet und geben nur schwer Blut ab.
2. Nutzen Sie Stechhilfen: Sie erleichtern das Stechen und die Stichtiefe ist individuell wählbar.
3. Benutzen Sie Lanzetten nur einmal: Mehrmaliger Gebrauch erhöht die Infektionsgefahr und die Lanzetten werden stumpf, sodass sie zusätzlich Verletzungen verursachen.
4. Stechen Sie die Finger seitlich an: In der Mitte sind sie schmerzempfindlicher.
5. Sparen Sie Daumen und Zeigefinger aus: Diese Finger werden im Alltag am meisten gebraucht.
6. Wechseln Sie die Einstichstellen: Wiederholtes Stechen derselben Stelle ist schmerzhafter und führt zu Vernarbungen.
7. Entsorgen Sie Lanzetten immer sofort in einen Abwurfbehälter (erhältlich in der Apotheke): So schützen Sie sich und andere vor Stichverletzungen.
8. Pflegen Sie Ihre Hände: Durch das Stechen ist die Haut gereizt. Cremes mit Milchsäure oder Harnstoff tun der Haut besonders gut.

# Blutzucker richtig messen

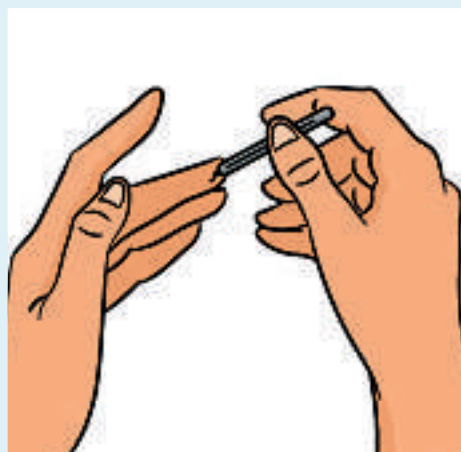
## Schritt-für-Schritt-Anleitung

1



Die Hände möglichst mit warmem Wasser waschen und gut trocknen.

3



Den Finger seitlich anstechen.

2



Teststreifen in das Messgerät einstecken.

4



Den Blutropfen auf den Sensor geben.

5



Das Messergebnis ablesen.

Wird die Blutzuckermessung von Angehörigen durchgeführt, kann statt des Fingers das weniger empfindliche Ohrläppchen als Einstichstelle gewählt werden.

Vor der Blutzuckermessung Folgendes beachten:

1



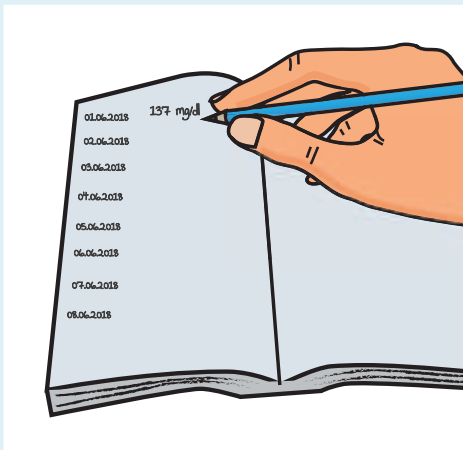
Die Hände waschen, trocknen und desinfizieren.

2



Handschuhe anziehen.

6



Das Messergebnis im Blutzuckertagebuch dokumentieren.

### TIPP:

Wenn Sie einen Pflegegrad haben, stehen Ihnen monatlich 40 € für Pflegehilfsmittel zu. Hierfür können Sie sich u. a. Handschuhe und Desinfektionsmittel nach Hause liefern lassen.

# Kontrolltermine wahrnehmen!

## Diabetes verursacht Folgeschäden

Diabetes mellitus ist zwar eine Stoffwechselerkrankung, jedoch kann sie zu Folgeschäden führen, die primär gar nicht den Stoffwechsel betreffen. Die wohl häufigsten Spätfolgen von Diabetes sind Gefäßkrankungen.

Diese treten insbesondere dann auf, wenn der Blutzuckerwert schlecht eingestellt ist und es häufig zu überhöhten Blutzuckerwerten kommt.

Die hohe Konzentration des Blutzuckers schädigt die Gefäßwände, an denen es zu Ablagerungen kommt. Aufgrund dieser Ablagerungen entstehen Verengungen oder Verschlüsse, die nicht selten zu Durchblutungsstörungen führen. Dieses Krankheitsbild ist unter der Arteriosklerose bekannt. Je nachdem, wo die Durchblutungsstörung auftritt, können Extremitäten oder auch Organe im Körper betroffen sein und Schäden davontragen. Am häufigsten sind jedoch die sehr kleinen Blutgefäße betroffen, die in Augen, Nieren und Füßen zu finden sind.

Dies kann an den Füßen z. B. zu dem sogenannten diabetischen Fußsyndrom führen. Hierbei reichen kleinste Verletzungen oder Druckstellen durch zu enges Schuhwerk aus, um daraus große chronische Wunden werden zu lassen, die oftmals Teilamputationen des Fußes erfordern.

**Um solche Schädigungen möglichst früh zu erkennen, sollten regelmäßig die folgenden – von den Krankenkassen auch geförderten – Untersuchungen durchgeführt werden:**

- **Augenspiegelung**  
(Untersuchung mit einer Speziallampe)
- **Nierencheck**  
(Urin- und Bluttest)
- **Fußinspektion**  
(Abtasten der Füße zur Prüfung, ob Nerven oder Durchblutung beeinträchtigt sind)
- **Blutdruckmessung**  
(einmalig oder in einer 24-Stunden-Messung)
- **Kontrolle des Blutzuckerlangzeitwerts**  
HbA1c (Bluttest)

Zusätzlich sollte eine regelmäßige Zahnkontrolle durchgeführt werden, da Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, häufiger an einer Parodontitis (Entzündung des Zahnbetts) leiden.

Außerdem sollten ein Herz- und Schlagadercheck sowie eine Cholesterinmessung erfolgen, da schlechte Cholesterinwerte eine Arterienverkalkung zusätzlich fördern.

# Reisen mit Diabetes

## Das Wichtigste auf einem Blick

Reisen als Diabetiker ist heute kein Problem mehr. Das A und O für einen stressfreien Urlaub ist dabei die rechtzeitige und gute Vorbereitung. Vor der Abreise kann mit einer Packliste geprüft werden, ob alles Benötigte im Koffer ist. Bei Medikamenten ist anzuraten, etwas mehr als die doppelte Menge des eigentlichen Bedarfs mitzunehmen. Es ist zudem wichtig zu wissen, unter welchem Namen die Medikamente am Reiseziel bei Bedarf zu erhalten sind.

### Empfohlene Mindestausstattung auf Reisen:

- Blutzuckermessgerät
- Ersatzblutzuckermessgerät
- Ersatzbatterien für das Messgerät
- Insulinpatronen
- Teststreifen
- Tabletten
- Insulin-Pen, ggf. einen Ersatz-Pen
- Einmalspritzen
- Stechhilfe
- Blutzuckertagebuch

Bei Flugreisen ist für alle mitgeführten Medikamente ein vom Arzt bestätigtes Attest zu beschaffen, um es bei Kontrollen am Flughafen vorlegen zu können. Am besten wird je eine Hälfte der Medikamente und Hilfsmittel getrennt im Handgepäck und im übrigen Gepäck transportiert, damit bei Verlust eines Gepäckstücks immer noch genügend Ausstattung im Handgepäck zur Verfügung steht. Für den Notfall sollten Traubenzucker und als Zwischenmahlzeit z. B. Vollkornkekse oder Obst im Handgepäck verfügbar sein.

Es ist außerdem ratsam, einen internationalen Diabetikerausweis auf Englisch oder in der Landessprache des Reiseziels mitzuführen.

Während der Reise sind die Medikamente kühl zu lagern. Insulin darf nicht zu stark abgekühlt werden, da es sonst unwirksam wird. Wichtig ist, den Blutzucker regelmäßig zu messen und zu dokumentieren. Zeitverschiebungen müssen bei der Insulingabe berücksichtigt werden. Je Zeitzone nach Osten kann die Insulinmenge um ein 24stel reduziert werden, je Zeitzone nach Westen kann sie um ein 24stel erhöht werden. Patienten, die Tabletten einnehmen, klären mit dem Diabetologen, wie in diesen Fällen zu verfahren ist. Mit dem Diabetologen ist ebenfalls zu besprechen, wie die Diabetesbehandlung bei einer eventuell auftretenden Magen-Darm-Erkrankung anzupassen ist.

Am Urlaubsziel ist zu empfehlen, den Blutzuckerwert in den ersten Tagen oft zu kontrollieren, da sich Veränderungen in der Ernährung und ein verändertes Klima auf den Stoffwechsel auswirken können. Gegenüber dem normalen Alltag gesteigerte oder verminderte körperliche Aktivitäten sind hier gleichfalls zu berücksichtigen. Auch in der Unterkunft sind das Insulin und die Teststreifen nach Möglichkeit kühl zu lagern, idealerweise in einem Kühlschranks bei 4 bis 8 °C. Es ist darüber hinaus sinnvoll, eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen, damit die Kosten für einen gegebenenfalls erforderlichen Arztbesuch oder einen Krankenrücktransport erstattet werden.

Käsesorte	Bogenmaß (math.)	Kult-handlungen	ital. Rechtsgelehrter † 1220	germanisches Schriftzeichen	österr.: Liebschaft	Saitenaufgabe der Gitarre	niederträchtig	persönliches Fürwort (3. Fall)
					stumpf-sinnig			
			nicht diese, sondern ...		ein Vorname von Rubens			Ruhegeldempfängerin
drei Musizierende		förmliche Männerkleidung		7		US-Regisseur (Robert)		ital. Dramatiker (Nobelpreis)
	4				informieren	Klettertier, Primat		
Buße		südschwedische Insel		kleinste siebenstellige Zahl		5		
allerorts	unrund laufen	Trostlosigkeit			englische ‚GmbH‘			schottisches Adelsgeschlecht
						nichts davon	chem. Zeichen für Zinn	
				Kinderbaustein	äußere Begrenzung			
Milieuzeichner † 1929		Teil eines Pull-overs	flach positionieren				Ersatz	
Schultasche			2		auf-frischen	Meeresbucht		
englischer Männername			Treuebruch		ein Schiff erobern			
Verladebühne	Gerichtsschreiber	Privileg						brit. Mathematiker † 1954
				kurz für: an das		3	vollständiges Bienenvolk	Zeitalter (Mz.)
irische Grafenschaft					Spielklasse beim Sport	eine Farbe		
		Wenduruf beim Segeln		der Teufel		1		
privater TV-Sender (Abk.)	China-gras				6	en vogue	japanisches Längenmaß	
französischer Schriftsteller †				vergnügt lautlos lachen				
französisch: Straße			poetisch: Nadelwald			dicht zusammen		

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



## Die „Herzdamen“ vom Breiten Driesch

### Willkommensherzen für die neuen Mitbewohner und Mitbewohnerinnen

Die Handarbeitsgruppe „Herzdamen“ aus der Seniorenresidenz am Stadtpark und Mitarbeiterinnen des Pflegepartners Limburg Aktiv! nähen für die neuen Mitbewohnerinnen und Mitbewohner Willkommensherzen, die ihnen beim Einzug in ihr neues Zuhause überreicht werden.

Unterstützt werden sie dabei liebevoll von Brunhilde Saufaus, die mit ganzem Herzen bei dieser tollen Aktion dabei ist. Unsere Bewohnerinnen und Mitarbeiterinnen nähen mit großem Eifer und viel Vergnügen und freuen sich schon auf das nächste Treffen.

Von der „herzigen“ Aktion und dem Bericht darüber bei facebook waren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der dm-Filiale am Limburger Neumarkt so begeistert, dass sie sich spontan dazu entschlossen, ihre für die Kaffeekasse angesammelten 1-Cent- und 2-Centstücke für die Handarbeitsgruppe zu stiften!

Unsere „Herzdamen“ freuen sich sehr über die Spende in Höhe von 100,- Euro und wollen damit fleißig weiter nähen. Und wir vom Pflegepartner Limburg Aktiv! bedanken uns ganz herzlich für die Spende – eine tolle und großzügige Aktion der dm-Mitarbeiter!



# Unser „Italienischer Abend“ war einfach nur bellissimo!

## Antipasti, Pizza und Tiramisu-Eiscreme für unsere Senioren und Seniorinnen

Nicole Eckardt und ihr Team aus der Tagespflege hatten zu einem leckeren mediterranen Abendessen in die 3. Etage des Seniorenzentrums Wohnstadt eingeladen. Schon am Vormittag starteten die Vorbereitungen für die gemischten Antipasti-Teller, die als Vorspeise serviert wurden. Auberginen, Zucchini, Pilze und Tomaten, die mit viel Olivenöl und vielen Kräutern geröstet wurden....mmh....der mediterrane Duft machte schon Lust auf den Abend.

Nach dem Essen holte Nicole Eckardt ihre Gitarre heraus und sang zusammen mit den Bewohnern alte Schlager. Erstaunlich, wie viele Texte unsere Senioren noch parat hatten!

Das war ein toller Abend mit viel italienischem Flair. „Mille Grazie“ an das gesamte Team des Pflegepartners Limburg Aktiv!, denn so ein Event ist nur gemeinsam möglich. Und ein besonderes Dankeschön geht an die Mitarbeiter, die extra an ihrem freien Abend in die Wohnstadt gekommen waren um auch dabei zu sein!



Dann wurden die Tische und Stühle zusammengeschoben, so dass all unsere Seniorinnen und Senioren das leckere Menü gemeinsam an einer großen Tafel genießen konnten. Zur Hauptspeise gab es vorzügliche selbstgemachte Pizza mit verschiedenen Belägen und Tiramisu-Eiscreme zum Nachtisch.



# Gefrorenes Glück in der Wohnstadt

Mhh...leckere handgemachte Eiscreme!

Passend zum sonnigen Sommerwetter bieten wir nun im Café/Bistro Wohnstadt... wunderBar im Seniorenzentrum Wohnstadt, Gefrorenes Glück' an!

Gefrorenes Glück? Das ist leckeres und kreatives handgemachtes Eis aus der Eismanufaktur in Diez, hergestellt ohne Konservierungsstoffe und künstliche Aromen, ohne Farb- und Zusatzstoffe und Emulgatoren, aber dafür mit ganz viel Liebe.



Viele köstliche Sorten warten darauf probiert zu werden, Birne Helene, Buttermilch-Zitrone, Maracuja-Sorbet, Schokolade, Blaubeer-Schmand und und und – wir sind ganz begeistert, dieses tolle Eis bei uns anbieten zu dürfen und freuen uns auf Ihren Besuch in unserem öffentlichen Café/Bistro Wohnstadt...wunderBar!

## Speisekarte



Café-Bistro  
Wohnstadt  
wunderBar

Menü des Tages: inklusive Suppe und Dessert	6,50€
Tagliatelle in Ratatouille Sauce mit frischem Parmesan	6,80€
Hähnchenbruststreifen in Sesamkruste auf frischen Blattsalaten mit Taharico-Vinaigrette	7,50€
Chefsalat „Wohnstadt“ Blattsalat, Tomaten, Gurke, Käse, Schinken, Ei, Ingwert-Dressing	7,50€
Burger „Wunderbar“ mit Pommes Frites Brotchen, 180g Rindfleisch, Tomate, Gurke, Salat, Zwiebel, Käse, Bacon	7,90€
Halbes Hähnchen mit Pommes Frites	6,50€
Cordon bleu vom Schwein mit Risotto-Kartoffeln und Zitrone	7,90€
Gebrühter Fischfilet auf Kräuter Couscous an Zitronenbuttermilch	11,80€

WunderBar

Crêpe mit Puderzucker	3,80€
Kuchen, verschiedene Sorten des Tages	2,00€
Torte, verschiedene Sorten des Tages	2,50€
Donuts, verschiedene Sorten des Tages	1,00€
Muffins, verschiedene Sorten des Tages	1,00€
Kaffee, Espresso, Tee	1,50€
Milchshake, Cappuccino, Latte macchiato	2,50€
Halbe Schokolade mit Sahne	2,50€
Wasser, Apfelschorle, Fanta, Cola, Cola light, 0,2l	1,80€
Orangensaft, Apfelsaft, 0,2l	2,00€

Werfen Sie einen Blick auf unsere leckere Speisekarte. Bei uns können Sie täglich von 12-13.45 Uhr zwischen zwei verschiedenen Tagesmenüs wählen oder auch einfach à la carte bestellen!



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 Lueckerath unter [f.lueckerath@pflegepartner-limburg.de](mailto:f.lueckerath@pflegepartner-limburg.de) oder Tel. 06431-77988-0 freuen wir uns.



Seniorenzentrum  
Wohnstadt Limburg