



Gratis zum Mitnehmen für Sie!

DOM Pfaff

ZEIT FÜR GUTE PFLEGE

Siegel „Barrierefrei erbaut“

Auf diese Auszeichnung sind wir besonders stolz

Seniorentheater gratis in der Wohnstadt

Senioren spielen für Senioren

Verreisen ist in jedem Alter möglich

Unsere Tipps und Hinweise für Sie

Der **Wünschewagen** für die letzten **Herzenswünsche!**



Pflegepartner
Limburg Aktiv!

Dampffaff
erscheint viermal jährlich.

Herausgeber & Ansprechpartner für
Angehörige & Patienten:
Pflegepartner Limburg Aktiv! GmbH
Gartenstr. 6
65549 Limburg
Telefon: +49 (6431) 77988 - 0
Telefax: +49 (6431) 77988 - 99
E-Mail: info@pflegepartner-limburg.de
Internet: 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

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 gezeich-
net sind, stellen die Meinung des Autors,
nicht unbedingt auch die der Redaktion
dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnam-
en, Warenbezeichnungen und Hand-
elsnamen in dieser Zeitschrift berech-
tigt nicht zu der Annahme, dass solche
Namen ohne weiteres von jedermann
benutzt werden dürfen. Vielmehr han-
delt es sich häufig um geschützte Wa-
renzeichen.


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

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

Fotos:
Titelfoto © _ Syda Productions - Ado-
beStock
S. 3-7 © Pflegepartner Limburg Aktiv!
GmbH
S. 8-19 © pm pflegemarkt.com
GmbH

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen
Texten unter
www.pflegepartner-limburg.de

Ausgabe: 02/2019



Ihre Mobilität ist unser Ziel!

Wir bringen Hilfen

Telefon: 06432 8028-0

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

Taunusblick 10
65558 Gückingen Internet: www.reha-team-aartal.de

24 h Notdienst

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

hinter uns liegen spannende, arbeitsreiche
Wochen und Monate, denn die Eröffnung
des Seniorenzentrums Schönblick in Diez
kommt mit großen Schritten immer näher.
Schon ab Juli 2019 finden in unserer neuen
Einrichtung in der Felkestraße vierzig Seni-
orinnen und Senioren ihr neues Zuhause.
Außerdem bieten wir im Haus Schönblick
außerklinische Intensivpflege an.

Bis zur Eröffnung sind wir immer sonntags
gerne für Sie da und zeigen Ihnen an un-
seren Tagen der offenen Tür unsere mo-
dernen Appartements und Tagespflegen mit
wunderschönem Blick ins Grüne.

Besuchen Sie uns doch einfach einmal;
meine freundlichen Mitarbeiterinnen und ich
führen Sie gerne durch das Haus! Näheres
zu unserem Konzept finden Sie auch auf
Seite 7.

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen
Sommer mit viel Sonnenschein und vor al-
lem ganz viel Gesundheit!



Freundliche Grüße,
Ihr Frank Lückerrath

In dieser Ausgabe erwartet Sie:

Siegel „Barrierefrei erbaut“	04
Unsere Spende an den Wünschewagen	05
Seniorentheater gastiert in der Wohnstadt	06
Sonntags Besichtigungen im neuen Seniorenzentrum	07
Der Blasenkatheter	08
Verreisen ist in jedem Alter möglich	11
Dehydratation	12
Unser Trinktagebuch	14
Johannisbeeren	16
Der neue Demenz-Podcast	18
Schwedenrätsel	19



**Pflegepartner
Limburg Aktiv!**

Siegel „Barrierefrei erbaut“

Auf diese Auszeichnung sind wir besonders stolz

Im April erhielten wir während einer stimmungsvollen Feierstunde das Siegel „Barrierefrei erbaut“ vom Sozialverband VdK Hessen-Thüringen.

Katarina Krumm von der VdK-Fachstelle Barrierefreiheit und Fachberater Harald Lottig, der den Prozess der Siegelvergabe begleitet und viele Tipps für uns bereit hatte, waren anwesend, als der stellvertretende VdK-Landesvorsitzende Klaus Heierhoff die Plakette an Geschäftsführer Frank Lückerath vergab.

In seiner Rede lobte er unser beispielhaftes Engagement für Barrierefreiheit und trat dafür ein, das Thema noch viel stärker als bisher ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Dieses Anliegen unterstützen wir beim Pflegepartner Limburg Aktiv! gerne uneingeschränkt!



Für Sie
barriere-
frei!

Barrierefrei
erbaut



Unsere Spende an den Wünschewagen

Für die letzten Herzenswünsche

Besondere Gäste unserer Feierstunde waren auch Mareike Weyand und Edwin Marneth. Die beiden Mitarbeiter des ASB besuchten uns mit ihrem Wünschewagen.

Der Wünschewagen erfüllt letzte Herzenswünsche schwerkranker Menschen. Patienten, die noch ein letztes Mal das Meer sehen möchten oder den Ort besuchen, an dem sie ihre Kindheit verbracht haben.

Diese bewundernswerte Arbeit, die mit so viel Hingabe und Engagement betrieben wird, möchten wir sehr gerne unterstützen und spenden deshalb zusammen mit unserem Partner reha team Aartal den Erlös unseres Gesundheitstags in Höhe von 728,84 Euro an den Wünschewagen des ASB, damit noch viele letzte Wünsche erfüllt werden können!



Seniorentheater gastiert in der Wohnstadt

„Senioren spielen für Senioren“ hieß es, als vor kurzem der Senioren-Theaterkreis Aarbergen seine Bühne im Café Wohnstadt... wunderBar aufschlug.

Marion Duda und ihre Theaterfreunde gaben ein Lustspiel rund um ein ehrenwertes Haus zum Besten. Dort geschehen viele kleine Alltäglichkeiten, es gibt Freundschaften und auch so manchen Ärger. Spätestens im dritten Akt wurde aber allen klar, dass der eigentliche Chef im Haus Kater Felix war!

Die Sitzplätze im Café Wohnstadt...wunderBar waren bis zum letzten besetzt und der große Applaus des Publikums war der wohlverdiente Lohn für die engagierten Schauspieler.

Der Senioren-Theaterkreis Aarbergen spielt unentgeltlich in Senioreneinrichtungen um ältere Menschen zu unterhalten, nur aus Spaß an der Freud – und das finden wir ganz wunderbar!

Vielen Dank für den tollen Auftritt; bitte kommt doch mit Eurem nächsten Stück auch wieder bei uns vorbei!



Ab jetzt jeden Sonntag Besichtigung

Im „Seniorenzentrum Schönblick Diez“

von 14 bis
17 Uhr.

Wohnen & Pflege à la carte

Jeden Sonntag haben Interessierte von 14 bis 17 Uhr Gelegenheit, bereits jetzt das Team, das Konzept und die Immobilie des „Seniorenzentrums Schönblick Diez“ in der ehemaligen Helios-Klinik in der Felkestraße 37 kennenzulernen. „Pflege à la carte. Ihre Wunschversorgung zu optimierten Kosten“ heißt das Motto des neuen Seniorenzentrums für alle Pflegegrade und außerklinische Intensivpflege, das am **01. Juli eröffnet** wird.

Das Konzept sieht vor, dass der Senior ein barrierefreies Appartement mit Küchenzeile bewohnt und sich die Pflege-Leistung hinzubucht, die er wünscht. „Er bekommt das Beste aus den Welten der stationären und ambulanten Versorgung“, verspricht Geschäftsführer Frank Lückerrath, der zusammen mit seiner Frau auch in Limburg ein Seniorenzentrum auf Basis dieses „Maximal-Komfort-Gedankens“ betreibt: Die Sicherheit des Pflegeheims und die Freiheit und Selbstbestimmung in der eigenen Wohnung; sowie das Gemeinschaftsgefühl im Seniorenzentrum mit seinen Freizeitangeboten der Tagespflege an sieben Tagen der Woche. Dies bedeutet; den ausgedehnten „Raum für mich“ in den eigenen vier Wänden und das „24-Stunden-rundum-sorglos-Gefühl“ durch den Pflegedienst im Haus.

Bei Bedarf werden alle Senioren betreut und gepflegt, bis hin zum Pflegegrad 5. Moderne und behindertengerechte Appartements, die barrierefrei erreichbar sind und ganz nach den eigenen Wünschen eingerichtet werden können oder bereits hochwertig möbliert sind, stehen zur Wahl. Die Pflege- und Serviceleistungen können ganz individuell dazu gebucht werden.



Alles ist möglich – sowohl ein ‚Komplettprogramm‘ wie in einem klassischen stationären Pflegeheim oder auch ein individuell geschnürtes Pflegepaket, ganz nach den Wünschen und Pflege-Bedürfnissen der jeweiligen Person. Die Leistungen des Ambulanten Dienstes und das Angebot der Tagespflege können von allen Diezern und den Menschen im Umkreis in Anspruch genommen werden. Das Seniorenzentrum wird sich unter dem Dach des neuen Familienzentrums Diez befinden - zusammen mit dem Kindergarten und einer Arztpraxis. Es wird auch ein öffentliches Café-Bistro geben, wo Kuchen- und Kaffeespezialitäten sowie leckere Mittagsgespeisen angeboten werden.

Gerne steht das Team immer sonntags in der Felkestraße oder auch täglich am Telefon 06432 – 92000-0 beratend für ein Erstgespräch zur Verfügung.

KONTAKT:

Geschäftsführer Simone & Frank Lückerrath
info@seniorenzentrum-diez.de
06432 – 92000-0



Der Blasenkatheter

Alles, was Sie über den Umgang mit einem Blasenkatheter wissen müssen

Ein Blasenkatheter ist ein Kunststoffschlauch (meist aus Silikon oder Latex), der über die Harnröhre oder über die Bauchdecke in die Blase gelegt wird, um den Urin abfließen zu lassen. In der Regel wird der Blasenkatheter zur Diagnosestellung oder als Therapie z. B. bei Blasenkrankungen eingesetzt.

Indikation

Zur Diagnosestellung wird ein Blasenkatheter zeitlich begrenzt genutzt, um z. B. Menge, Farbe und Konzentration des Urins zu messen und zu beurteilen und gegebenenfalls Rückschlüsse auf Nierenerkrankungen zu ziehen. Er wird außerdem verwendet, um eine Restharnkontrolle durchzuführen, also eine Messung, wie viel Urin nach dem Wasserlassen in der Blase verbleibt. Auch das Einbringen von Kontrastmitteln zum Erstellen von Röntgenaufnahmen der Blase ist über einen (2-Wege-)Katheter möglich. Weitere Beispiele für die zeitlich begrenzte Anlage eines Blasenkatheters zur Diagnosestellung sind die Harnblasenfunktionsuntersuchung (Urodynamik) und die Messung der Harnröhrenweite (Harnröhrenkalibrierung).

Zur Therapie wird ein Katheter eingesetzt, um Medikamente in die Blase einzubringen oder um die Blase zu spülen. Außerdem ist das Legen eines Katheters bei akutem Harnverhalt, nach urologischen Operationen oder nach mehrstündigen Operationen mit hohem Flüssigkeitsumsatz indiziert. Die Notwendigkeit der Bilanzierung bei schwer kranken Patienten oder der Wunsch des Patienten in der

palliativen Therapie kann die Verwendung eines Blasenkatheters ebenfalls begründen. In seltenen Fällen wird ein Blasenkatheter zur Behandlung einer Harninkontinenz eingesetzt, wobei dies das letzte Mittel sein sollte, da ein Blasenkatheter ein großes Infektionsrisiko birgt. Die Versorgung mit Inkontinenzmaterialien sollte vorgezogen werden.

Leiden Betroffene an einer teilweisen oder kompletten Blasenentleerungsstörung, ist der Einsatz eines dauerhaften Blasenkatheters unvermeidbar.

Ursachen einer Blasenentleerungsstörung

Eine mechanische Ursache liegt vor, wenn es in den ableitenden Harnwegen ein „Hindernis“ gibt, sodass der Harn nicht ungehindert abfließen kann. Dies können z. B. Blasensteine oder ein Prostatakarzinom sein.

Um eine neurogene Ursache handelt es sich, wenn die Nervenversorgung der Harnblase gestört ist. Dies kann z. B. bei einer Querschnittslähmung der Fall sein; in der Regel liegt eine Rückenmarksschädigung vor.

Psychogene Ursachen treten in vielfältiger Form auf und erfordern eine entsprechende Diagnostik. Bei den Betroffenen kann es z. B. zu einer Verhaltensstörung gekommen sein oder zum falschen Erlernen des Harnlassens. Auch beim Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) und bei Wahrnehmungsstörungen können Blasenentleerungsstörungen auftreten.

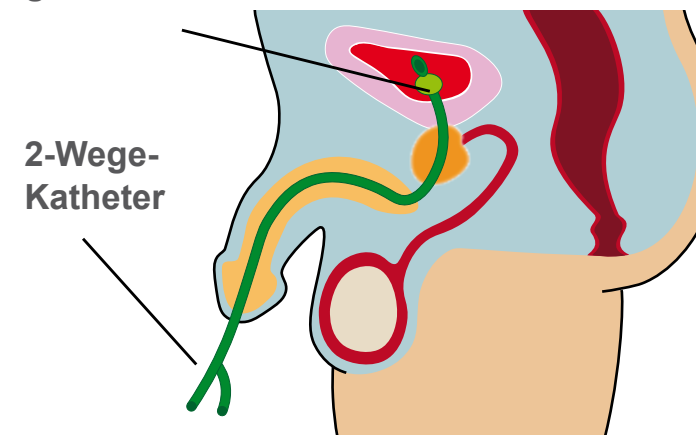
Arten und Anwendung des Katheters

Der transurethrale Blasenkatheter wird durch die Harnröhre in die Blase eingeführt. Es kann sich dabei um einen Einmal- oder einen Dauerkatheter handeln.

Der Einmalkatheter hat meist nur einen Kanal und dient lediglich zum Ablassen von Urin. Der Dauerkatheter verfügt über einen an der Spitze befestigten Ballon, der mit Wasser gefüllt wird und durch den der Katheter sicher den Blasenausgang verschließt. Hier wird in der Regel ein 2-Wege-Katheter verwendet, bei dem durch den einen Kanal der Harn abfließen kann, während der zweite Kanal dazu dient, den Ballon zu füllen.

Blasenkatheter mit 3 Kanälen können auch für Operationen an den Harnwegen oder bei starken Blutungen zum Einsatz kommen. Über den dritten Kanal wird dabei die Blase oder das OP-Gebiet gespült.

mit Wasser
gefüllter Ballon



Der suprapubische Blasenkatheter wird nicht durch die natürliche Öffnung des Harnleiters gelegt, sondern chirurgisch durch einen Einstich in die Bauchdecke eingebracht.

Dies ist die bevorzugte Lösung zur Schonung der Harnröhre bei längerfristig Katheterisierungen.

Dieser Blasenkatheter wird mit einem Ballon oder einer Naht an der Bauchdecke fixiert.

Infektionsrisiko

Blasenkatheter bergen immer das Risiko einer Infektion (katheterassoziierte Harnwegsinfektion). Daher sollte grundsätzlich eine strenge, medizinisch begründete Indikationsstellung und die Beschränkung der Liegedauer des Katheters auf das medizinisch notwendige Minimum erfolgen. Fortgeschrittenes Lebensalter (über 50 Jahre), weibliches Geschlecht und eingeschränkte Immunität sind ebenso wie Diabetes mellitus oder Niereninsuffizienz Risikofaktoren für das Entstehen einer Infektion. Die Nichtbeachtung von Hygieneregeln bei der Katheterisierung und bei der Katheterpflege sowie das Trennen des Katheters vom Ableitungssystem erhöhen das Risiko für die Entstehung einer Harnwegsinfektion.

Pflege des Blasenkatheters

Pflege eines transurethralen Blasenkatheters

Die Reinigung des Genitals sowie des Katheters sollte mit Wasser und Seifenlotion (ohne Zusatz antiseptischer Substanzen) im Rahmen der normalen täglichen Körperpflege erfolgen. Das aus dem Körper herausragende Katheterstück wird hierbei vorsichtig vom Körper weg in Richtung Urinauffangbeutel mit einem Waschlappen abgewischt. Wichtig ist dabei, nicht am Katheter zu ziehen, da der Katheter durch einen Ballon in der Blase geblockt wird und Schmerzen oder gar Verletzungen entstehen können.

Pflege eines suprapubischen Blasenkatheters

Die Pflege erfolgt in der Regel durch Pflegefachkräfte, da es sich hierbei um einen Verbandswechsel handelt.

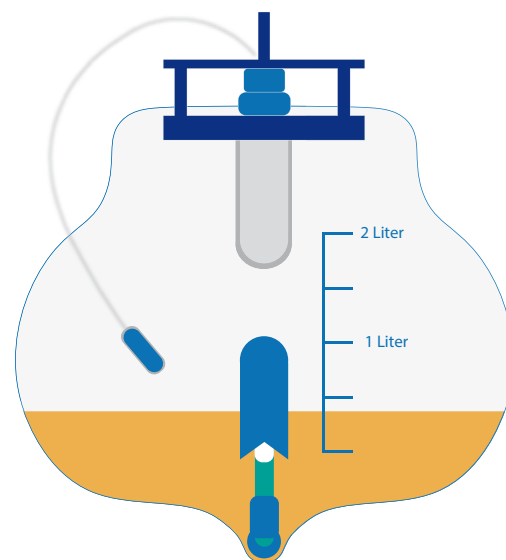
Tipps zum Umgang mit Blasenkathetern

- ✓ Vor und nach jeder Manipulation am Blasenverweilkatheter oder am Ableitungssystem ist eine hygienische Händedesinfektion vorzunehmen.
- ✓ Durchhängende Schlaufen des Ableitungssystems, in denen der Urin länger verbleibt, sollten vermieden werden.
- ✓ Der Katheter und das Ableitungssystem sollten nicht abgeknickt werden.
- ✓ Der Auffangbeutel sollte frei hängend ohne Bodenkontakt und stets unterhalb des Blasenniveaus angebracht werden.
- ✓ Der Auffangbeutel sollte rechtzeitig entleert werden, bevor der Harn mit der Rückflusssperre in Kontakt kommt.
- ✓ Auch vor einem Transport oder einer Umlagerung der betroffenen Person (z. B. vom Stuhl ins Bett) sollte der Auffangbeutel entleert werden.
- ✓ Beim Entleeren des Auffangbeutels ist darauf zu achten, dass der Ablassstutzen nicht mit dem Auffanggefäß in Kontakt kommt und dass das Nachtropfen von Urin an der Rücksteckflasche vermieden wird.
- ✓ Bei der Urinentleerung sollte immer auf Auffälligkeiten geachtet werden (z. B. Färbung des Urins, Blut im Urin). Dunkler Urin kann ein Indiz u. a. für zu wenig Flüssigkeitszufuhr bzw. zu hohen Flüssigkeitsverlust (z. B. bei Fieber) sein. In letzterem Fall sollte die betroffene Person mehr trinken.

Grundsätzlich sollten Katheter und Drainageschlauch nicht voneinander getrennt werden. Ausnahmen sind bestimmte urologische Indikationen oder der Wechsel eines Beinbeutels.

Tipps

Zum Durchspülen der Harnwege und zur Infektionsvermeidung ist auf eine ausreichend hohe Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 3 Litern pro Tag zu achten. Dem Saft von Moosbeeren und von Schwarzen Johannisbeeren wird eine infektionshemmende Wirkung nachgesagt.



Katheterwechsel

Bei Infektion, Verstopfung oder Defekt des Katheters bzw. des Ableitungssystems sollte nach den individuellen Gegebenheiten und nach ärztlicher Indikationsstellung ein Wechsel erfolgen.

Bei einem Wechsel des Blasenkatheters ist stets das gesamte Harnableitungssystem mit auszutauschen.

Die Einhaltung der Hygieneregeln ist beim Wechsel des Katheters bzw. des Ableitungssystems besonders wichtig. So ist neben der Händedesinfektion auch die Wisch- oder Sprühdeseinfektion von Katheter und Konus des Schlauches unverzichtbar.

Verreisen ist in jedem Alter möglich

Unsere Tipps und Hinweise für Sie

Es ist
Urlaubs-
zeit!

Reisen bedeutet Entspannung, neue Eindrücke gewinnen, andere Menschen treffen und den eigenen Horizont erweitern. Reisen können nicht nur Menschen, die jung, körperlich fit und gesund sind – auch für die Älteren und Menschen mit einem Handicap sind Reisen eine tolle Abwechslung.

Bedingt durch die steigende Lebenserwartung der Bevölkerung gibt es immer mehr Veranstalter, die ihre Reisen speziell auf die Bedürfnisse und Interessen von Gästen höheren Alters, von chronisch Kranken und von Menschen mit körperlichen Einschränkungen bis hin zu Schwerstbehinderungen ausgerichtet haben. Allerdings sollten Reisende mit chronischen Erkrankungen und Handicaps einige Hinweise bei den Reisevorbereitungen beachten, damit die „schönste Zeit des Jahres“ nicht zu einem medizinischen Desaster wird.

So sollten sich Reisende mit bestimmten Erkrankungen Informationen über die klimatischen Bedingungen des Reiselandes zur gewünschten Reisezeit einholen.



Es kann lebensgefährlich werden, wenn z. B. jemand mit einem kranken Herz im Hochsommer in ein tropisches oder subtropisches Land reist. Die temperaturbedingten Risiken für den Kreislauf wären unverträglich hoch.

Reiselustige, die auf eine regelmäßige Medikamenteneinnahme angewiesen sind (z. B. Diabetiker, Epileptiker, Herz-Kreislauf-Erkrankte), sollten ihre Reisewünsche und die möglichen Reiseziele mit ihren behandelnden Ärzten absprechen. Ferner sollte eine ausreichende Menge an Medikamenten mitgeführt werden. Persönliche Medikamente gehören auf keinen Fall ausschließlich in den Koffer! Sie sollten einen Teil der Medikamente, die Sie für die ersten 2 Tage benötigen, immer im Handgepäck mitführen. Man stelle sich nur vor, die gesamte Medizin ist im Koffer – aber der Koffer kommt nicht am Urlaubsort an. Wer schon einmal versucht hat, unter Zeitdruck in einer fremden Sprache Arztgespräche zu führen, um benötigte Medikamente zu besorgen, weiß, dass solche Vorfälle einer Katastrophe gleichkommen. Sind aber 2 Tagesrationen an Medikamenten im Handgepäck, so lässt sich die Ersatzbeschaffung viel entspannter angehen.

Informationen über mögliche Einfuhrbestimmungen von medizinischen Artikeln für den Eigenbedarf erhalten Reisende bei spezialisierten Reiseveranstaltern für Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderungen.

Sollten Sie diese Informationen vermissen, erfragen Sie diese bei Ihrem Reiseveranstalter!

Dehydratation

Sommer, Sonne, Dehydratation

Die Sonne scheint, die Tage sind länger, alles duftet nach Blumen und die Menschen um einen herum haben gute Laune. Es ist Sommer!

Doch gerade für Menschen im fortgeschrittenen Alter bringen der Sommer und die damit verbundenen hohen Temperaturen nicht nur Gutes mit sich. Diese sorgen häufig dafür, dass es zu einem Flüssigkeitsmangel des Körpers kommt.

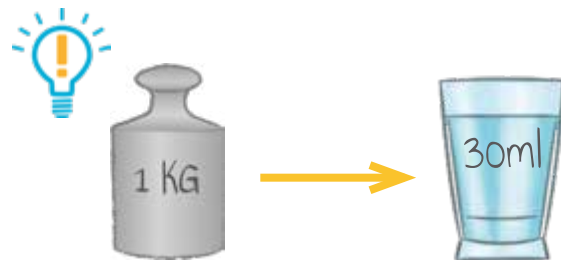
Der menschliche Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Es wird benötigt, damit die Stoffwechselprozesse problemlos ablaufen können.

Wird dem Körper weniger Wasser zugeführt, als er verliert, tritt ein Flüssigkeitsmangel (Dehydratation) ein. Er kann zu einer Austrocknung (Exsikkose) mit lebensbedrohlichen Folgen führen.

Insbesondere ältere und pflegebedürftige Menschen sind gefährdet, einen Flüssigkeitsmangel zu erleiden, da bei ihnen das Durstgefühl vermindert ist. Kommt ein weiterer Auslöser wie z. B. Fieber hinzu, kann aus einer Dehydratation eine behandlungsbedürftige Austrocknung entstehen.

Wieviel muss den getrunken werden?

Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr liegt bei 1,5 bis 2 Litern am Tag (sofern ein Arzt nichts anderes verordnet hat).



Als Faustregel gelten 30 ml (0,03 Liter) pro Kilogramm Körpergewicht. Eine 60 Kilogramm schwere Person z. B. sollte also 1,8 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

Was kann eine Dehydratation auslösen?

Die wohl bekannteste Ursache ist zu geringe Flüssigkeitszufuhr, die durch ein geringes Durstgefühl entstehen kann oder bei Demenzkranken durch schlichtes Vergessen, dass getrunken werden muss. Häufig wird auch das Trinken vermieden, um nicht zur Toilette gehen zu müssen.

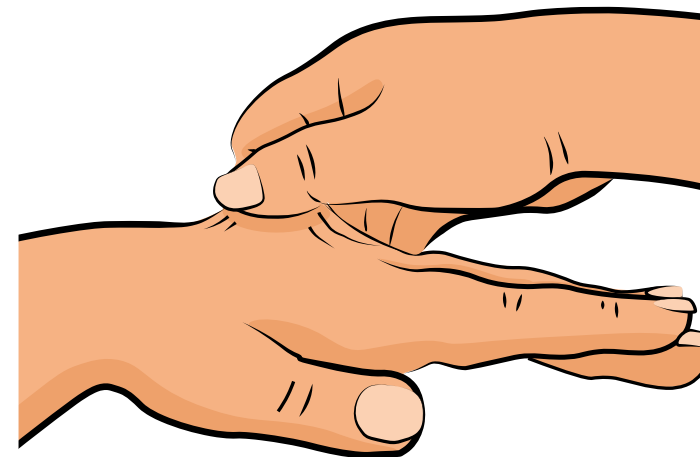
Eine weitere Ursache für eine Dehydratation ist ein zu großer Flüssigkeitsverlust, z. B. durch starkes Schwitzen aufgrund von Fieber, Hitze oder körperlicher Belastungen. Die Einnahme von Medikamenten wie Diuretika zur Entwässerung oder der Missbrauch von Abführmitteln kann ebenfalls eine Dehydratation zur Folge haben.

Wenn man an Diabetes mellitus oder einer Nierenerkrankung leidet, kann es ebenfalls zu vermehrtem Flüssigkeitsverlust kommen, weshalb auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr geachtet werden sollte. Gleiches gilt, wenn man an Durchfall oder Erbrechen leidet.

Wie erkenne ich eine Dehydratation?

Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel und Blutdruckabfall sind häufig die ersten Anzeichen, dass ein Flüssigkeitsmangel vorliegt. Betroffene sind oft benommen oder verwirrt. Dunkel gefärbter Urin, Verstopfung und Übelkeit sind ebenfalls Hinweise. Deutlich reagieren auch die Haut und die Schleimhäute auf einen Mangel an Flüssigkeit. Sie werden trocken und die Haut verliert an Spannung.

Der „**Hautfaltentest**“ ist daher eine häufig genutzte Methode, um festzustellen, ob jemand dehydriert ist. Hierbei zieht man eine Hautfalte an der Oberseite der Hand mit zwei Fingern hoch und lässt sie wieder los. Wenn sich die Hautfalte nicht gleich zurückbildet, sondern stehen bleibt, kann dies ein Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel sein.



Wie kann ich das regelmäßige Trinken fördern?

Eine gute Methode, sich selbst an das Trinken zu erinnern, ist, eine Routine zu schaffen oder sich selbst Hinweise zu geben. Man kann sich z. B. einen Wecker stellen, der jede Stunde ans Trinken erinnert. Oder man stellt sich ein gefülltes Gefäß in jeden Raum, damit man immer zugreifen kann.

Hilfreich ist außerdem, bestimmte Aktionen im Kopf mit einem Glas Wasser zu verbinden, z. B. nach jedem Telefonat, Toilettengang oder zu jeder Mahlzeit ein Glas zu trinken.

Um die Flüssigkeitszufuhr abwechslungsreich zu gestalten, ist es empfehlenswert, sein Wasser mit Minze oder Früchten zu aromatisieren oder ungesüßte Tees zu trinken.

Auch Suppen sind ein guter Flüssigkeitslieferant. Für den Sommer gibt es diverse Rezepte für Suppen, die kalt genossen werden können.

Ein weiterer Tipp ist, die Sommergetränke einzufrieren und als Eis zu genießen. Belohnungen nach dem Trinken können ebenfalls dazu führen, dass ganz automatisch zum Wasserglas gegriffen wird, z. B. durch eine Praline nach jedem getrunkenen Liter.

Wenn Sie eine pflegebedürftige Person betreuen, die zum Trinken angehalten werden muss, kann ein Trinkprotokoll hilfreich sein. Darin wird festgehalten, wann, was und wie viel getrunken wurde.

Stellen Sie die gesamte Tagestrinkmenge außerdem am besten an einem Platz auf und schenken davon die einzelnen Gläser ein. So können Sie leicht erkennen, wie viel getrunken wurde und wie viel noch getrunken werden muss.

Für die Eigenkontrolle der Flüssigkeitszufuhr eignet sich ein Trinktagebuch. Das Trinktagebuch kann helfen, ein gesundes Trinkverhalten und regelmäßiges Trinken zu trainieren. Mithilfe des Trinktagebuchs kann das eigene Trinkverhalten einfach beobachtet werden und es lässt sich auf einen Blick erkennen, ob der tägliche Flüssigkeitsbedarf gedeckt ist oder nicht.

Unser Trinktagebuch

Hilfsmittel für ein regelmäßiges Trinkverhalten

So funktioniert es:

In der Tabelle auf der nächsten Seite erfassen Sie alle Getränkeportionen, die Sie in dem jeweiligen Zeitabschnitt getrunken haben. Eine Portion steht für 200 ml Flüssigkeit. Sieben Portionen decken den täglichen Flüssigkeitsbedarf. Optimalerweise führen Sie das Tagebuch über einen längeren Zeitraum, mindestens eine Woche. Kopieren Sie hierfür die Tabelle in gewünschter Anzahl. Tragen Sie für jede Portion der **grünen** und der **orangenen** Getränkegruppe ein Häkchen und für jede Portion der roten Getränkegruppe ein Kreuz im entsprechenden Kästchen ein.

Getränkegruppen

Mineralwasser

Ein natürlicher und gesunder Durstlöscher. Ihr gesamter Tagesbedarf an Flüssigkeit oder zumindest der größte Teil sollte durch Mineralwasser gedeckt werden.

Kalorienarme oder -freie Getränke (z. B. Saftschorlen, ungesüßte Früchetees)

Eine gute Alternative zum Mineralwasser. Auch hiervon dürfen Sie reichlich trinken.

Kalorienreiche Getränke und Genussmittel (z. B. Säfte, Limonaden, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol)

Diese Getränke sollten Sie nur in Maßen trinken.

Tipp: Tragen Sie die Getränke immer gleich ein, wenn Sie getrunken haben, dies hilft, regelmäßiges Trinken zu trainieren.

Tagesauswertung:

Zählen Sie in einem ersten Schritt alle Portionen (egal ob Häkchen oder Kreuze) zusammen und lesen Sie an der folgenden Skala die Bewertung Ihrer Flüssigkeitszufuhr ab.



Weniger als 5 Portionen:

Achtung! Sie trinken zu wenig, Ihr Körper benötigt mehr Flüssigkeit. Um mögliche gesundheitliche Folgen zu vermeiden, sollten Sie bewusst mehr trinken.

5-7 Portionen:

Trinken Sie besser einige Portionen mehr, damit Ihr Körper optimal mit Flüssigkeit versorgt wird. Auch Lebensmittel, die viel Wasser enthalten (z. B. Suppen, Gurken, Melonen), können Ihre Flüssigkeitsaufnahme unterstützen.

Mehr als 7 Portionen:

Super! Sie trinken entsprechend der empfohlenen Tagesmenge Flüssigkeit.

In einem zweiten Schritt zählen Sie nur die Kreuze, die Sie eingetragen haben. Diese Portionen gehören zu der Getränkegruppe, die Sie nur in Maßen genießen sollten. Versuchen Sie, die Anzahl der Kreuze möglichst gering zu halten. Trinken Sie am besten für jede Portion der roten Getränkegruppe eine Extraportion Mineralwasser.

Die Beschreibung Ihres Befindens mit den Smileys kann zeigen, ob Sie sich an Tagen, an denen Sie mehr trinken, auch besser fühlen.

Tag__ | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

- ✓ für ein Getränk der grünen und der orangenen Getränkegruppe
- ✗ für ein Getränk der roten Getränkegruppe

Uhrzeit	Anzahl Getränkeportionen (je 200 ml)
06:00 – 08:00 Uhr	
08:00 – 10:00 Uhr	
10:00 – 12:00 Uhr	
12:00 – 14:00 Uhr	
14:00 – 16:00 Uhr	
16:00 – 18:00 Uhr	
18:00 – 20:00 Uhr	
20:00 – 22:00 Uhr	
22:00 – 06:00 Uhr	
Gesamtanzahl	

Wie fühle ich mich heute?

Gab es Besonderheiten (z. B. Fieber, Durchfall, Hitze, mehr körperliche Aktivitäten als sonst)?

Tag__ | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

- ✓ für ein Getränk der grünen und der orangenen Getränkegruppe
- ✗ für ein Getränk der roten Getränkegruppe

Uhrzeit	Anzahl Getränkeportionen (je 200 ml)
06:00 – 08:00 Uhr	
08:00 – 10:00 Uhr	
10:00 – 12:00 Uhr	
12:00 – 14:00 Uhr	
14:00 – 16:00 Uhr	
16:00 – 18:00 Uhr	
18:00 – 20:00 Uhr	
20:00 – 22:00 Uhr	
22:00 – 06:00 Uhr	
Gesamtanzahl	

Wie fühle ich mich heute?

Gab es Besonderheiten (z. B. Fieber, Durchfall, Hitze, mehr körperliche Aktivitäten als sonst)?

Johannisbeeren

Unsere Vitamin-C-Bombe

Die Johannisbeere wächst im heimischen Garten und wird im Vergleich mit anderem Saisonobst wie z. B. Erdbeeren oder Kirschen deutlich unterschätzt, denn für die Gesundheit hat sie zahlreiche positive Effekte.

Am 24. Juni ist Johannistag. An diesem Tag beginnt auch die Erntezeit für die Johannisbeere, und daher trägt sie ihren Namen. Bis Ende August können die roten, weißen und schwarzen Früchte dann genossen werden. Geschmacklich zeichnen sich die Johannisbeeren durch ihr leicht säuerlich-herbes Aroma aus, wobei allerdings die hellen Johannisbeeren etwas milder sind als die Roten Johannesbeeren.

Was viele nicht wissen: Die Johannisbeere enthält eine mehr als dreimal so hohe Konzentration an Vitamin C wie die Zitrone. Dieses Vitamin wirkt im Zusammenspiel mit ebenfalls enthaltenen Phenolsäuren und Flavonoiden, gegen die Ablagerung von Cholesterin an den Arterienwänden und beugt so Bluthochdruck und Herzinfarkten vor. Vitamin C schützt Zellen und fördert die Heilung von Wunden, außerdem sorgt es dafür, dass der Körper Eisen aus pflanzlicher Nahrung besser verwerten kann. Besonders die Schwarzen und Roten Johannesbeeren enthalten mehr Eisen als andere Obstsorten.

Zudem enthält die Beere viele Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und ebenfalls zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen. Mit rund 7 Gramm pro 100 Gramm Beeren liefern die Schwarzen Johannisbeeren doppelt so viele Ballaststoffe wie die Roten Johannis-



beeren und damit ein Viertel der empfohlenen Tagesration. Ein weiterer Pluspunkt für die Schwarzen Johannisbeeren ist der hohe Gehalt an Anthocyanen in den schwarzen Farbpigmenten. Der Gehalt ist etwa zehnmal höher als in Roten Johannisbeeren. Anthocyane gehören zu den Flavonoiden und haben viele gesunde Wirkungen. Sie wehren als starke Antioxidanzien zellschädigende Sauerstoffradikale ab, senken vermutlich das Risiko einer Erkrankung an bestimmten Krebsarten sowie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärken das Immunsystem.

Aber auch unseren Muskeln liefern die Beeren wertvolle Mineralien wie Kalium, das Muskelkrämpfen vorbeugt und von dem die Beeren ca. 275 mg pro 100 g enthalten. Phosphor und Calcium in den Beeren sind ebenfalls wichtig für die Funktion der Muskeln sowie für die Blutgerinnung.

Am besten werden die Johannisbeeren frisch verzehrt, wobei sie im Kühlschrank auch einige Tage haltbar bleiben. Da die Saison nur 6 Wochen dauert, sollte diese Zeit so gut wie möglich genutzt werden. Ob Eis, Saft, rote Grütze oder Konfitüre - die Beeren sind vielseitig einsetzbar und machen kleine Leckereien noch ein bisschen gesünder.



1

Zubereitung:

Die Johannisbeeren werden von den Stielen getrennt, in eine Schale gegeben und zerdrückt. Dazu kommt so viel Zucker, wie Sie mögen. Dann muss das Ganze eine Stunde ziehen.

Die Dickmilch wird mit einem Schneebesen geschlagen und danach zu den Beeren gegeben.

Gelingt auch wunderbar mit Blaubeeren. Dekoration mit Minzblättern oder Zitronenmelisse.

Guten Appetit!

JOHANNISBEER-KALTSCHALE

1 kg Johannisbeeren
200 g Zucker
1 l Dickmilch
evtl. Minzblätter oder Zitronenmelisse

2

JOHANNISBEER-QUARK-AUFLAUF

500 g Johannisbeeren
500 g Sahnequark
4 Eier (getrennt)
50 g Speisestärke
100 g Puderzucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Aroma (Citro Back)
100 g Zucker

Zubereitung:

Eigelb, Quark, Stärke, Puderzucker, Vanillezucker und Citro Back miteinander verrühren.

Das Eiweiß zu festen Schnee rühren und langsam den Zucker unterheben. Erst den Eischnee, dann 2/3 der Johannisbeeren unter die Quarkmasse ziehen.

Alles in eine Backform geben, die letzten Beeren darüberstreuen und 45 Min. backen (170° Umluft).

Guten Appetit!

Der neue Demenz-Podcast

Christine Schön übermittelt Informationen für alle verständlich

Podcasts sind derzeit ein Trend, der an fast niemandem vorbeigeht. Dementsprechend gibt es Podcasts zu fast jedem Thema. So nun auch zum Thema Demenz. Es werden Fragen behandelt wie: Wie gehe ich mit Demenzkranken um? Was genau ist Demenz? An wen wende ich mich beim Verdacht auf eine Demenz? Was passiert beim sogenannten Gedächtnistest?

Der kostenfreie Podcast wird von medhochzwei gemacht, Autorin und Moderatorin ist Christine Schön. Sie ist seit 20 Jahren Hörfunkautorin mit dem Schwerpunkt Altern und Demenz. Sie versucht, hilfreiche Tipps zu verschiedensten Themen zu geben, um Angehörige zu unterstützen.

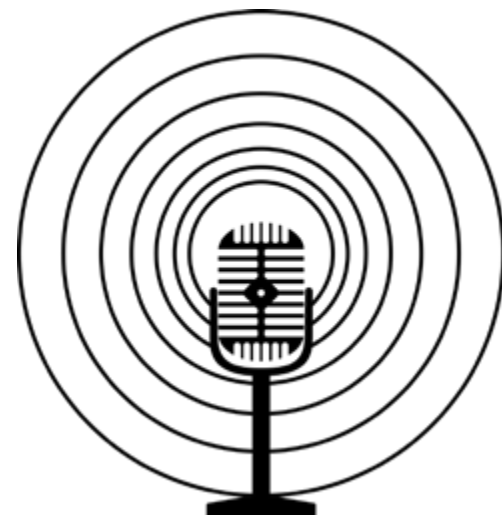
Zu den ersten Dingen im Podcast gehört, dass Ehrlichkeit und eine gute Diagnose besonders wichtig sind und der erste Gang zum Hausarzt immer eine gute Entscheidung ist. Der Hausarzt kennt seine Patienten oft schon mehrere Jahre und kann Veränderungen leichter feststellen als eventuell ein neu konsultierter Arzt.

Oft möchten die Angehörigen eine Diagnose, der Betroffene selbst aber nicht, da die Diagnose Demenz als Makel empfunden wird. Das nicht Einsehen der Krankheit ist in den meisten Fällen ein Teil der Krankheit selbst. Wie man mit solchen Situationen richtig umgeht, bespricht Christine Schön in ihrem Podcast mit Ärzten und Leuten vom Fach.

„Demenz hat viele verschiedene Gesichter, eine Demenz ist nicht das Ende, noch verschwindet der Mensch, denn die Persönlichkeit bleibt, nur braucht man manchmal einen anderen Zugang zu ihr“, sagt Christine Schön, um Familienangehörige und Freunde zu ermutigen, in der Krankheit auch eine Chance zu sehen.

Viele Angehörige neigen dazu, sich selbst und ihre gesamte Zeit zu opfern und mit dem Betroffenen den Weg allein zu gehen, ohne Hilfe zu suchen. Doch es ist wichtig, dass man sich unterstützen lässt und nicht selbst einsam wird. Wer keine Hilfe will, sollte sich zumindest fachkundig beraten lassen. Gerade zu Beginn der Krankheit gibt es viel zu klären, auf das in einem Beratungsgespräch aufmerksam gemacht wird und worauf man selbst vielleicht nicht gekommen wäre.

Im Podcast werden einfache Methoden erklärt, wie man Demenz testen kann und was erste Anzeichen sind. Die Podcast-Folgen erscheinen monatlich. Bisherige Themen sind Kommunikation, Selbstfürsorge und Tagesgestaltung. Es werden bestimmt noch viele interessante Themen folgen, die für Angehörige, Freunde und Betroffene ansprechend gestaltet sind.



Kraft		Stadt an der Bode			männlicher Artikel	Sprecher bayr. Mundart (linguis.)	Sieben-eck		spanisch: Insel		Infektionskrankheit	Weinort in Südtirol
Hygieneutensil				10								
		1			Regie-begriff		festsit-zendes Nessel-tier					
Nadel-baum d. Mittel-meers		Zu-behör-teile		Schot-ten-rock					Handy-Software			
Mann von Anstand										Eingänge	3	
rotes Wurzel-gemüse			Gibbon-affe			9	Trend		machen			
				Hunds-tern		Ausge-staltung						franzö-sischer Philo-soph †
Anmut	Zucker-pflanze		Geheim-agent						intensiv lernen (ugs.)		Faultier	5
						Zier-strauch		Fremd-wortteil: vor		6		
			Um-gangs-form		Teil des Mittel-meers							
eurasi-scher Staaten-bund		Lymph-organ		7			jetzt				nicht diese	
größter Meeres-säuger							chile-nische Währung		zustim-mende Antwort			
					früh-christ-licher Eremit		ein Vorname von Rubens		8			
moderne Hose	sehr große Eile	bepflan-zungs-fähig		optisch wahr-nehmen		2				Küsten-schiff		
Körper-teil							geist-liches Gericht im MA.		stehen-des Ge-wässer			
				Tier-kadaver		4	linke Konto-seite				Leicht-metall (Kurz-wort)	
deutsche Anrede			afrika-nische Lilie					ehem. portug. Kolonie in Indien				englisch: bei
ital. Wein-schaum-creme									11	Jubel-welle im Stadion (La ...)		
Be-sorgnis-erregend							Streit-gespräch					

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



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
- Hauswirtschafter 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@pflegepartner-limburg.de oder Tel. 06431-77988-0 freuen wir uns.