

Themenschwerpunkt
dieser Ausgabe:

MRSA-Bakterien

Was sie wissen sollten

Konfetti im Kopf

Die Mutmacher, wenn es um
Demenz geht

Hamburger

Angehörigenschule

Schulungstermine bei Ritter

Moin
Moin

GRATIS
Zum
Mitnehmen



An drei Standorten immer für Sie da:

antares-apotheke
Hauptapotheke
Albert-Schweitzer-Ring 22
22045 Hamburg
Tel. +49 40 523889 0

antares-apotheke
Lerchenfeld
Lerchenfeld 14
22081 Hamburg
Tel. +49 40 317666 50

antares-apotheke
Struensee-Haus
Mörkenstraße 43-47
22767 Hamburg Altona
Tel. +49 40 389040 90

www.antarespharma.de

LebensRitter

Ausgabe: 01 /2019

Erscheint viermal jährlich.

**Herausgeber & Ansprechpartner
für Angehörige & Patienten:**

Krankenpflegedienst Ritter GmbH
Thorsten Ritter
Alsterdorfer Straße 268
22297 Hamburg
Tel. 040 - 8000 776 0
Fax 040 - 45 15 62
E-Mail: info@ritter-pflege.de

Verlag:

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

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

Autoren dieser Ausgabe :

Krankenpflegedienst Ritter GmbH,
Autoren der pflegemarkt.com GmbH,
Autoren der Hamburger Arche

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte Warenzeichen.

Druck:

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

Bildnachweise:

Titelfotos ©
S. 19 © Krankenpflegedienst Ritter GmbH

Quellenangaben:

Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter
www.ritter-pflege.de

Auflösung Rätsel Ausgabe 03/2018:

SCHLAGANFALL



Sehr geehrte
Leserinnen
und Leser,

unsere aktuelle Ausgabe trägt hat den Schwerpunkt „MRSA“.

Sie werden hierzu eine Menge Informationen zu diesen multiresistenten Keimen erfahren, die manchmal nur da sind, aber manchmal auch schwere Folgen haben können.

Besonders freue ich mich, Ihnen eine außerordentliche Organisation Konfetti im Kopf in dieser Ausgabe vorzustellen. Die Mutmacher, die mit ihren außergewöhnlichen Aktionen das Thema Demenz in den Alltag holen, die zum Mitdenken, Mitmachen und Mitfühlen anregen.

Wir hoffen, dass wir auch diesmal wieder interessante Themen für Sie recherchiert haben und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Stöbern, Blättern und Rätseln.

Ihr Thorsten Ritter

Inhalt dieser Ausgabe

HAMBURGER ANGEHÖRIGENSCHULE	04
DIE HAMBURGER ARCHE	05
PFLEGEPROFIS 2019	06
SCHWEDENRÄTSEL	07
MRSA - MULTIRESISTENTE KEIME	08
HÄNDEDESINFEKTION	10
MRSA - WAS KÖNNEN BETROFFENE TUN?	12
KOSTENLOSE PFLEGEHILFSMITTEL	13
SCHWARZWURZEL	14
REZEPTIDEE	15
ANITA	16
ÜBERGABE - PODCAST	17
KONFETTI IM KOPF	18

Die Hamburger Angehörigenschule zu Gast beim Krankenpflegedienst Ritter

„Aktuell werden in Hamburg rund 2/3 der Menschen mit
Pflegebedarf durch Angehörige betreut und zu Hause versorgt.“

Die Hamburger Angehörigenschule bietet pflegenden Angehörigen, Nahestehenden und Ehrenamtlichen Beratung und **kostenfreie** Gruppenschulungskurse in ganz Hamburg an. Die Kurse zu pflegerelevanten Themen bieten Fachwissen sowie Anregungen und praktische Tipps zur Alltagsbewältigung und Hinweise zu Entlastungsangeboten.

Erfahrene Expertinnen und Experten vermitteln praxisnah Wissen rund um die Pflege bzw. Unterstützung, beantworten Fragen und empfehlen bei Bedarf weitere Einrichtungen und Beratungsstellen. Auch wenn Sie sich auf eine künftig etwaig eintretende Pflegesituation vorbereiten möchten sind Sie herzlich willkommen. Die Gruppengröße beträgt max. 10 Personen, um allen mitgebrachten Fragen gerecht werden zu können.

Das gesamte Programm findet sich unter www.hamburgerangehoerigenschule.de oder kann telefonisch unter **040 416 24 651** bestellt werden.

Eine **Anmeldung** zu den Kursen ist unbedingt erforderlich unter: **040 416 246 51** oder info@hamburgerangehoerigenschule.de

**Die nächsten Termine im Schulungsraum
vom Krankenpflegedienst Ritter;
Alsterdorfer Str. 268; 22297 Hamburg**

Was leistet die Pflegeversicherung?

Antrag Gutachten Leistungen

Wir vermitteln in unserem dreistündigen Orientierungskurs hilfreiches Wissen rund um die Pflegeversicherung.

Dienstag, 19.03.2019; 17.00 -20.00 Uhr

Selbstfürsorge

Biorythmus und Tagesstruktur

Tanken Sie Kraft durch Rituale.

Samstag, 06.04.2019; 14.00 -17.00 Uhr

Spezialkurs Depression

Eine Herausforderung für die Familie und das soziale Umfeld. Die Krankheit verstehen; Hilfreicher Umgang; Alltagsbewältigung

**2x montags, 06.05.& 13.05.2019,
17.00- 20.00 Uhr**

Die Hamburger ARCHE holt Kinder von der Straße –

und der Freundeskreis Die ARCHE Hamburg e.V. unterstützt sie dabei!

Die ARCHE ist wie eine große Familie. Wie in jeder Familie werden die Kinder größer, bis sie irgendwann auf eigenen Füßen stehen müssen. Dabei hilft die ARCHE. Sie ist sicherer Anker und verlässlicher Ansprechpartner bei den Herausforderungen des Älterwerdens. Und wenn ein ARCHE-Schützling „plötzlich“ selbstbewusst ein Ziel verfolgt – wie etwa eine Prüfung, einen Schulabschluss oder eine Bewerbung – und dieses Ziel dann auch erreicht, so ist die Freude wie in einer Familie riesengroß. Nicht selten hören die Mitarbeiter dann „danke, dass Ihr das alles für uns tut“.

Wir vom Freundeskreis arbeiten ehrenamtlich und leiten jeden Cent projektgebunden an die Hamburger ARCHE weiter. Die Einrichtung ist auf Spenden von außen dringend angewiesen, denn sie finanziert sich zu fast 100% aus Spenden.

Wir freuen sehr, dass der Pflegedienst Ritter uns tatkräftig bei unserer Arbeit unterstützt!



Freundeskreis Die ARCHE Hamburg e.V.

Auf der Hude 7, 21521 Wohltorf b. Hamburg
www.freundeskreis-arche-hh.de

Spendenkonto:

Freundeskreis Die ARCHE Hamburg e.V.
Berenberg Bank
IBAN: DE07 2012 0000 0054 5400 00
BIC/SWIFT-Code: BEGODEHH



Deutschlands beliebteste Pflegeprofis

Wettbewerb 2019

In Deutschland arbeiten aktuell mehr als 1,2 Millionen Menschen in der Kranken- und Altenpflege. Sie sind eine wesentliche Stütze unseres Gesundheitssystems und verdienen eine hohe Wertschätzung.

Der Bundeswettbewerb will das große Engagement dieser Menschen würdigen und öffentlich „Danke“ sagen. Der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. startet aus diesem Grund den bundesweiten Wettbewerb „Deutschlands beliebteste Pflegeprofis“. Der Wettbewerb soll deutlich machen, welche Leistung Pflegende jeden Tag erbringen müssen.

Bis zum 30. April 2019 können Patienten sowie Angehörige, Kollegen oder Freunde ihre Favoriten – sowohl Profis als auch Azubis – für die Wahl zu Deutschlands beliebtesten Pflegeprofis unter

www.deutschlands-pflegeprofis.de

vorschlagen.

Die Teilnahmebedingungen sind, dass nur Personen ab 17 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland vorgeschlagen werden können. Die Kandidaten müssen eine Pflegeausbildung absolviert haben bzw. sich in einer Ausbildung befinden. 2019 können erstmals auch Auszubildende in einer eigenen Kategorie als Deutschlands beliebteste Pflegeprofis nominiert werden.

MACHEN SIE MIT!

Alles, was Sie hierfür benötigen, sind Kontaktdaten der Nominierten (Vorname und Nachname, Name der Einrichtung sowie die E-Mail-Adresse), dazu eine kurze Begründung, was diese Menschen Ihrer Meinung nach zum Pflegeprofi 2019 macht und warum Ihr Lieblingspflegeprofi so besonders für Sie ist. Ein Foto der Kandidaten ist wichtig für die Nominierung, um die Chance bei dem Wettbewerb zu erhöhen. Alle abgebildeten Personen müssen mit der Veröffentlichung einverstanden sein und es muss eine persönlich vorliegende Einverständniserklärung auf Nachfrage vorgezeigt werden.

Nach dem Ende der Nominierungsphase startet die Online-Abstimmung. Vom 1. Mai bis zum 15. Juni 2019 stimmen Sie zuerst über die beliebtesten Pflegeprofis der einzelnen Bundesländer ab. In der zweiten Stimmenabgabe vom 15. August bis 30. September 2019 wählen Sie dann aus den 16 Bundesländern Ihren beliebtesten Pflegeprofi. Alle natürlichen Personen dürfen abstimmen und jede Person verfügt dabei über eine Stimme je Wettbewerbsbeitrag.

Der Bundessieger und alle Landessieger treffen sich am 21. November 2019 zur Galaveranstaltung im Berliner Reichstagsgebäude. Die Gewinner des Gesamtwettbewerbs sowie der Sieger der Kategorie Azubi erhalten ein Preisgeld in Höhe von 2.000 Euro. Für die oder den Zweitplatzierten gibt es 1.000 Euro und der Drittplatzierte erhält 500 Euro.



Wer wird dieses Jahr gewinnen und zum Deutschlands beliebtestem Pflegeprofi 2019 geehrt?

ein Apostel	▼	Vorname des Autors Andric	brasil. Formel I-Pilot † 1994	▼	▼	Stil, Weise	▼	Windbluse mit Kapuze	▼	kaufen	Fallen des Meeres spiegels	Wissensdurst
Strom durch Nigeria	▶		7			Windrichtung	▶				▼	▼
▶	10					Tierfüße		Spinnenfaden	▶			
Vorweihnachtszeit			roter Mineralfarbstoff			Fremdwortteil: vor	▶			Zorn		
Wasserbrotwurz		eine Fahrbahn	▶			2				▼		
▶				Zugmaschine (Kw.)	▶			Zugewinn			Krankenbahre	
▶						Oratorium von Händel		Mitternachtsmesse	▶		▼	
englische Grafenschaft	Auslegung, Deutung	ein Orientale		optisch wahrnehmen	▶			11		Visite		
sehr gern haben	▶	▼	▼					ugs.: unsicher gehen		Teil der Wohnung	▶	
▶	4			griechische Ruinenstätte		faul, schwerfällig	▶				5	
Druckschriftgrad				Fremdwortteil: Million	▶	6		germanische Gottheit	▶			gestufte Pflanzenanbaufläche
gehörntes Steppentier	▶							1		Verlust aller Rechte im MA.		Faktenmensch
weite Fahrt	▶					Hauptstadt von Ruanda		englisches Flächenmaß	▶		▼	
▶			Metallschutz			kleines Fangnetz	▶					
Gestalt der Edda	zeitliche Verschiebungen (engl.)	Nachlassempfängerin	▶	8				erster König Israels		Flächenmaß	▶	
Hauptstadt Perus	▶					arab. Räuberkarawane		altröm. Frauenobergewand	▶			
Ackerbau		ägyptischer Sonnengott				US-Sängerin, Lady ...	▶			9	musikalischer Halbton	▶
▶										3		Abk.: Sante, Santi
Dauerwurstsorte	▶							mehrere Menschen	▶			

raetselstunde.com

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

MRSA

Multiresistente Keime

MRSA steht für multiresistenter Staphylococcus Aureus. Staphylococcus aureus ist ein weitverbreitetes Bakterium, das relativ gut behandelbar ist, wenn es eine Infektion bei einem Menschen auslöst. Wenn Staphylococcus-aureus-Bakterien allerdings bereits gegen bestimmte Antibiotika widerstandsfähig (resistent) geworden sind, wird von MRSA oder MRSA-Keimen gesprochen.

Dieser Keim wird häufig auch Krankenhauskeim genannt. Dies liegt daran, dass das Risiko für eine Infektion mit MRSA im Krankenhaus besonders hoch ist. MRSA kommt dort vor, wo häufig Antibiotika eingesetzt wird und dies in bekannter Maßen im Krankenhaus.

Wie wird MRSA übertragen?

MRSA-Bakterien kommen vor allem im Nasen-Rachen-Raum, auf der Haut (bevorzugt in Hautfalten), in offenen Wunden und in Körperausscheidungen vor.

Sie können direkt über die Hände oder indirekt über das Anfassen MRSA-belasteter Gegenstände wie Türklinken, Handläufe an Treppen, Fernbedienungen oder über Oberflächen wie dem Bett oder dem Nachttisch übertragen werden.

Kommen die Bakterien im Nasen-Rachen-Raum vor, kann auch Niesen oder Husten zu einer Übertragung führen.

Eine Übertragung von besiedelten Nutztieren zu Menschen ist außerdem möglich.

Für wen ist MRSA gefährlich?

Für gesunde Menschen ist eine Besiedlung mit MRSA-Bakterien in der Regel ungefährlich. Viele Menschen sind Träger, wissen aber weder von ihrer Trägerschaft noch hat sie merkliche Auswirkungen auf ihre Gesundheit.

Eine Gefahr besteht jedoch, wenn MRSA-Bakterien die Möglichkeit haben, von der Hautoberfläche in den Körper einzudringen und eine Infektion auszulösen.

Zu den gefährdeten Personengruppen gehören:

- Menschen mit Hautverletzungen (z. B. chronische Wunden, Brandverletzungen)
- Menschen mit künstlich angelegten Körperöffnungen (z. B. Tracheostoma, Colostoma, Katheter)
- Dialysepatienten, Diabetiker und Menschen mit geschwächtem Immunsystem

Ist es zu einer Infektion gekommen, ist die Behandlung schwierig, da bestimmte Antibiotika gegen den MRSA-Bakterien nicht mehr wirken.



Warum werden Betroffene trotz MRSA Besiedlung aus dem Krankenhaus entlassen?

Im Krankenhaus steht die Behandlung der Grunderkrankung im Vordergrund. Ist diese Behandlung abgeschlossen, haben Krankenhäuser die Pflicht, den Patienten zu entlassen und dadurch eine Ausbreitung des Keims auf andere Patienten zu verhindern.

Ist eine Behandlung des Keims nötig oder ggf. auch schon im Krankenhaus begonnen worden, so sollte diese unbedingt in der Häuslichkeit durchgeführt bzw. fortgeführt werden.

Unterschied Besiedlung und Infektion

Eine Besiedlung (Kolonisation) liegt vor, wenn sich MRSA-Bakterien auf der Haut oder der Schleimhaut ansiedeln und vermehren, ohne eine Erkrankung auszulösen.

Eine Infektion liegt vor, wenn MRSA-Bakterien zu einer Erkrankung geführt haben.

Muss eine Besiedlung immer behandelt werden?

Wenn die betroffene Person z.B. eine Wunde oder eine künstliche Körperöffnung (z.B. Katheter) hat, die den MRSA-Bakterien das Eindringen in den Körper ermöglicht, sollte die Besiedlung im Rahmen einer Sanierung behandelt werden.

Was ist eine Sanierung (Dekolonisation)?

Bei einer Sanierung werden über 5 bis 7 Tage individuell angepasste Behandlungsmaßnahmen ergriffen, um die Besiedlung mit einem MRSA-Bakterien zu bekämpfen bzw. zu beenden:

dreimal täglich Anwendung einer antibiotischen Nasensalbe

dreimal täglich gurgeln mit einem Schleimhaut-Antiseptikum nach der Zahn- bzw. Mundpflege

täglich (mindestens über 3 Tage) eine Ganzkörperwaschung einschließlich der Haare mit einer antiseptischen Waschlösung
täglicher Wechsel von Bett- und Körperwäsche, Handtüchern und Waschlappen

Die Wäsche sollte bei mindestens 60 °Grad gewaschen werden. Vor und nach der Sanierung sollte jeweils eine neue Zahnbürste benutzt werden.

Das konsequente Befolgen der vorgeschriebenen Maßnahmen ist eine Voraussetzung, damit die Sanierung Erfolg haben kann.

Warum tragen die Pflegekräfte Schutzkleidung?

Pflegekräfte versorgen in der Regel mehrere Klienten. Um die MRSA-Keime jedoch nicht vom Träger auf andere Klienten zu übertragen, die zu den gefährdeten Personengruppen gehören, ist das Tragen von Schutzkleidung für Pflegekräfte bei bestimmten Pflegemaßnahmen wie z.B. der Körperpflege nötig.

Sind meine Angehörigen gefährdet?

Für Gesunde stellt der Kontakt zu MRSA-Betroffenen keine Gefahr da. Sie sollten nach dem Kontakt mit Betroffenen allerdings auf eine gründliche Händereinigung und -desinfektion achten.

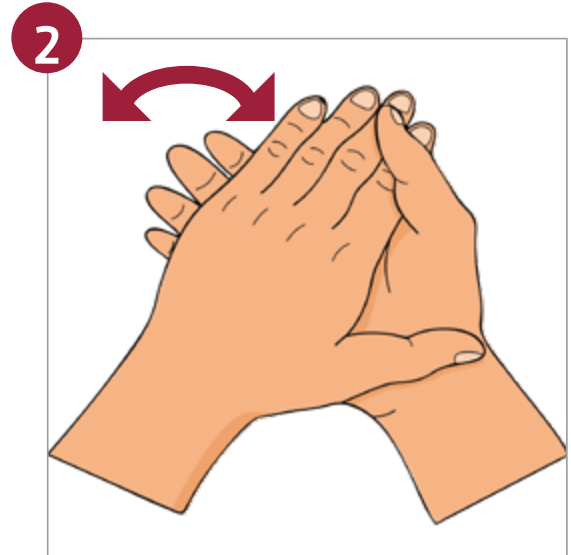
Auf den folgenden zwei Seiten finden Sie eine Anleitung zur richtigen Händedesinfektion. Diese können Sie heraustrennen und gut sichtbar aufhängen.

Händedesinfektion

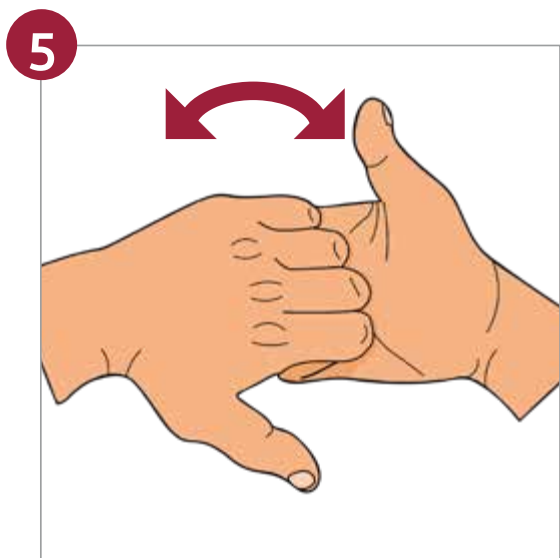
So desinfizieren Sie Ihre Hände richtig:



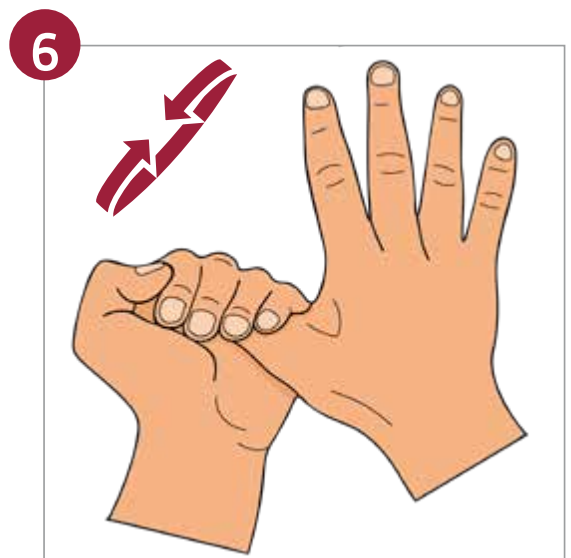
Geben Sie etwa 1 Teelöffel Desinfektionsmittel in die trockene, hohle Handfläche.



Reiben Sie Handfläche auf Handfläche.



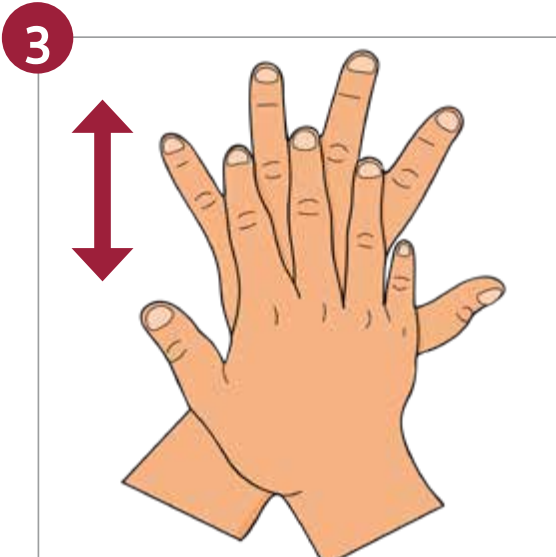
Reiben Sie die Außenseite der Finger in der gegenüberliegenden Hand.



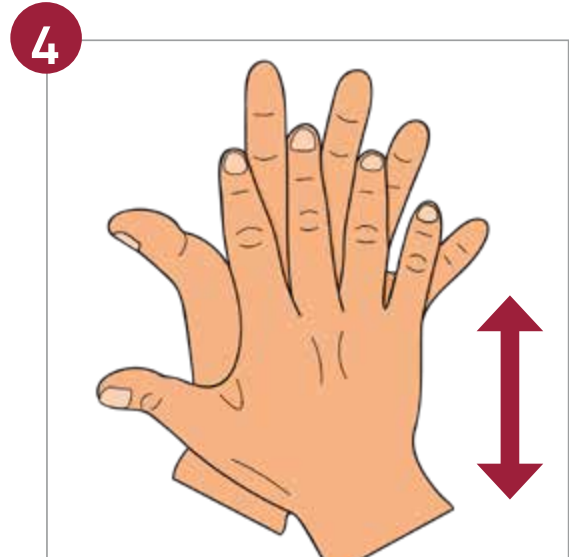
Drehen Sie den rechten Daumen in der linken Hand und umgekehrt.



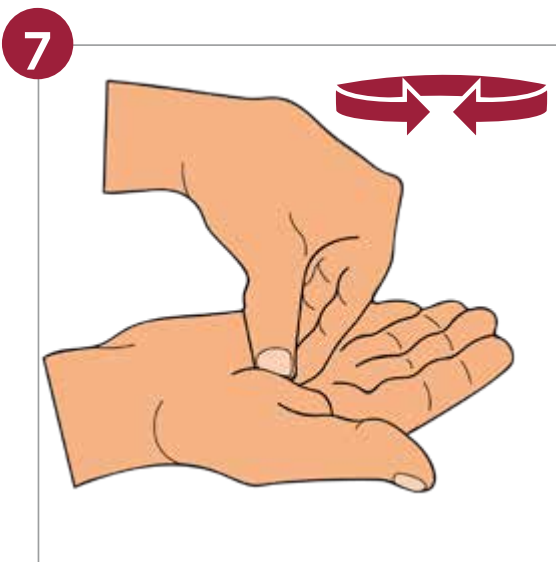
Sie benötigen nicht mehr als 30 Sekunden.



Reiben Sie die rechte Handfläche über den linken Handrücken und umgekehrt.



Legen Sie Handfläche auf Handfläche und verreiben Sie das Desinfektionsmittel in den Fingerzwischenräumen.



Drehen Sie die rechten Fingerkuppen in der linken Hand und umgekehrt.



Reiben Sie beide Handgelenke kreisend ein.

MRSA

Was können Betroffene tun?

Um eine Verbreitung der MRSA-Bakterien zu vermeiden, ist in erster Linie auf die Einhaltung der Händehygiene zu achten, da die Hände den Hauptübertragungsweg darstellen.

1

Waschen und desinfizieren Sie sich gründlich die Hände, bevor Sie mit anderen Personen in Kontakt kommen.

2

Benutzen Sie nur Seife aus Seifenspendern, kein gemeinschaftlich benutztes Stück Seife.

3

Verwenden Sie ein eigenes Handtuch oder Papierhandtücher.

4

Verwenden Sie ein eigenes Handtuch oder Papierhandtücher.

5

Hygiene- und Pflegeartikel (z. B. Rasierer, Deoroller) sollten ausschließlich von Ihnen benutzt werden.

6

Flächen, die häufig angefasst werden (Türklinken, Fernbedienung, Gehstock etc.), sollten regelmäßig gereinigt werden.

7

Die gesamte Wäsche der betroffenen Person (wie Handtücher, Kleidung, Bettwäsche) sollte bei mindestens 60 °C gewaschen werden.

8

Niesen und husten Sie in ein Taschentuch oder in die Ellenbeuge, nicht in die Hände.

9

Wunden und künstliche Körperöffnungen (z. B. Katheter) sollten abgedeckt bzw. verschlossen sein.

10

Vermeiden Sie Kontakt zu gefährdeten Personengruppen.

11

Informieren Sie Ihr Umfeld (Angehörige, Arzt und Pflegedienst) über Ihre Besiedlung mit MRSA-Keimen.

Kostenlose Pflegehilfsmittel

Jeder Pflegebedürftige hat Anspruch darauf

Pflegebedürftige, die zuhause gepflegt werden, sei es von Angehörigen, Bekannten oder aber auch einem Pflegedienst, haben Anspruch auf Pflegehilfsmittel. Laut Gesetzgeber ist dieser Anspruch gegeben, wenn die Pflegehilfsmittel zur Erleichterung der Pflege oder zur Linderung der Beschwerden des Pflegebedürftigen beitragen oder ihm eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen. Weitere Voraussetzung ist, dass die pflegebedürftige Person in einen Pflegegrad eingestuft ist.

Was sind Pflegehilfsmittel?

Häufig werden sie verwechselt mit „Hilfsmitteln“. Zu der Gruppe der Hilfsmittel gehören z.B. Inkontinenzmaterialien (Windeln) oder Hörgeräte. Die Kosten für Hilfsmittel werden, sofern ein Rezept vorliegt, von der Krankenkasse getragen (ggf. mit einer Eigenbeteiligung). Pflegehilfsmittel hingegen werden von der Pflegekasse getragen. Pflegehilfsmittel lassen sich in zwei Gruppen einteilen:

1. technische Hilfsmittel
2. zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel

Auch wenn der Name es anders vermuten lässt, haben die **technischen Hilfsmittel** nur selten etwas mit Technik zu tun. **Zu dieser Gruppe gehören:**

- Pflegehilfsmittel zur Erleichterung der Pflege, z. B. Pflegebetten oder Toilettenstühle
- Pflegehilfsmittel zur Hygiene, z. B. Urinflaschen oder Bettschutzeinlagen
- Pflegehilfsmittel zur selbstständigeren Lebensführung, z. B. Rollstühle oder Gehhilfen
- Pflegehilfsmittel zur Linderung von Beschwerden, z. B. Lagerungshilfen



Bei technischen Pflegehilfsmitteln kann es zu einer Zuzahlung kommen, das heißt, die Pflegekasse übernimmt nicht immer die gesamten Kosten für die technischen Pflegehilfsmittel. Pro Pflegehilfsmittel muss jedoch maximal 25€ gezahlt werden.

Zum Verbrauch bestimmter Pflegehilfsmittel hingegen werden bis zu einem Betrag von **40€ monatlich** erstattet. Zu dieser Gruppe gehören:

- Handschuhe
- Desinfektionsmittel
- Schutzschürzen
- Mundschutz
- Bettschutz



Diese Produkte nennen sich zum „Verbrauch bestimmt“, weil sie aus hygienischen Gründen oder aufgrund ihrer Beschaffenheit nur einmal verwendet werden sollen.

Die Kostenerstattung der zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmittel muss bei der Pflegekasse beantragt werden. Dies kann formlos passieren und ist mit keinen großen Umständen verbunden. Pflegebedürftige sollten sich daher nicht vor der Beantragung scheuen, denn der Nutzen ist groß.

Wir als Pflegedienst sind bei der Beantragung gerne behilflich, und die Pflegehilfsmittel können auch direkt ins Haus geliefert werden.

Schwarzwurzel

Der Alleskönner für Ihre Gesundheit



Schwarzwurzel, auch oft „Spargel des alten Mannes“ genannt, hat einige Gemeinsamkeiten mit dem Spargel, wie zum Beispiel die Art der Ernte. Sie schmeckt aber intensiver, nussiger und nicht so säuerlich.

Ursprünglich kam die Schwarzwurzel aus Spanien und verdrängte im 18. Jahrhundert die Haferwurzel aus den Gärten, da sie erst nach einigen Jahren holzig wird und winterhart ist.

Der botanische Name der Schwarzwurzel lautet „Scorzonera“. Sie enthält neben den Vitaminen A, B1, B3, C und E sehr viel Kalium, Magnesium, Kalzium und Phosphor. Die Wurzel ist reich an Eisen, dazu Glykosiden, Asparagin und dem Wirkstoff Allantoin, der heute in vielen Salben verarbeitet wird, weil er die Zellerneuerung beschleunigt, desinfiziert und die Wundheilung fördert.

Durch den hohen Insulingehalt ist sie das perfekte Gemüse für Diabetiker, außerdem unterstützen Eisen und Phosphor die Gehirntätigkeit.

Auf die Leber hat die Schwarzwurzel eine entgiftende Wirkung, weshalb sie schon früher bei der Behandlung von Alkoholikern eingesetzt wurde. Sie entgiftet aber nicht nur, sondern ist auch ein regelrechtes Anti-Stress-Gemüse, denn gerade abends gegessen sorgen die Stoffe aus dem Milchsaft für Beruhigung, Entspannung und verhelfen zu einem guten Schlaf.

Die Schwarzwurzel ist also tatsächlich ein Alleskönner, der viel häufiger in deutschen Küchen zu finden sein sollte. Daher empfehlen wir Ihnen, öfter mal den „Spargel des alten Mannes“ als Beitrag zu Ihrer Gesundheit zu genießen.

Schwarzwurzeln mit Orangensosse

Süß und herzhaft

Schon
probiert?



ZUBEREITUNG:

Die geschälten Schwarzwurzeln mit einer halben Zitrone und den Pimentkörnern ca. 10 Minuten bissfest kochen.

Danach werden sie abgossen. Die Haselnüsse werden in Scheiben geschnitten und in einer Pfanne ohne Fett geröstet.

Die Schwarzwurzeln werden in einer Pfanne mit heißer Butter geschwenkt, dann kommt die Schale (Zesten) einer Orange dazu sowie Zucker.

Das Ganze wird mit dem Saft der Orangen abgelöscht. 5 Minuten köcheln lassen. Geben Sie nun 4 TL Schmand und 2 TL Senf hinzu und schmecken Sie mit Salz und Zitronensaft ab.

Danach auf einem heißen Teller anrichten und mit den Haselnüssen bestreuen.

GUTEN APPETIT!

ZUTATENLISTE:

- 750 g Schwarzwurzeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- Salz
- 2 Pimentkörner
- 50 g Haselnusskerne
- 1 unbehandelte Orangen
- 2 EL Butter
- 1 TL brauner Zucker
- 4 TL Schmand
- 2 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft

Pflegende Angehörige im Tausch

Eine weit verbreitete Herausforderung für Menschen mit Unterstützungsbedarf ist, dass sie durch die fehlende Wohnnähe von ihren eigenen Angehörigen nicht betreut werden können. Heutzutage ist es ganz normal, dass die erwachsenen Kinder mehr als 100 Kilometer von ihren Eltern entfernt wohnen, was die intensive Fürsorge für eine hilfe- oder pflegebedürftige Person unmöglich macht.

Das Projekt AniTa setzt an dieser Problematik an. AniTa hat das Ziel, mit Hilfe einer Onlineplattform den Austausch von Menschen zu fördern, die genau in der Situation stecken, nämlich jemanden betreuen zu wollen, aber aufgrund der Entfernung nicht zu können. Die Idee dahinter ist, jemanden „Fremdes“ in Wohnortnähe zu betreuen und im Gegenzug jemanden zu finden, der die eigenen Angehörigen in ihrem Zuhause in einer anderen Stadt betreut.

Beispielhaft bedeutet das, dass sich ein Sohn in Kiel, der sich nicht um seine Mutter in München kümmern kann, eine Patenschaft für eine Person mit Unterstützungsbedarf in Kiel übernimmt und sich um diese kümmert. Gleichzeitig gibt es einen Paten oder eine Patin, die sich um seine Mutter in München kümmert.

Eine vermittelte Tauschpatenschaft kann regelmäßige Besuche, Hilfe bei Amtsgelegenheiten oder gemeinsame Unternehmungen umfassen wie

- in den Park gehen,
- ein Konzert besuchen
- oder einen Tag im Museum verbringen.

Sie können selber in Absprache mit Ihrem Tauschangehörigen entscheiden, was und wie viel Sie tun wollen.

Was Sie nicht tun werden: den Angehörigen pflegen, sich um seine Geldgeschäfte kümmern und den Haushalt führen.

Ebenso können Sie frei entscheiden, wie lang die Tauschbeziehung gehen soll. Da es immer dazu kommen kann, dass die eigenen Kinder herangezogen oder verstorben sind. So kann es aber auch sein, dass Sie weniger Zeit finden, weil Sie beruflich stark eingeschränkt sind. Sie können entscheiden, ob Sie in die Tauschbeziehung zu einem späteren Zeitpunkt wieder eintreten wollen.

Alle Vorgaben erfolgen streng nach den Datenschutzrichtlinien und werden sehr ernst genommen und eingehalten, um den Angehörigen ein sicheres Umfeld für ihre Tauschpartnerschaft zu bieten. Damit allen Beteiligten eine hohe Sicherheit gewährleistet werden kann, wird das Hinterlegen eines polizeilichen Führungszeugnisses nach dem persönlichen Kontakt und dem Aufbau eines Vertrauensverhältnisses empfohlen.

Durch das Projekt bleibt man im ständigen Kontakt miteinander, ist über aktuelle Entwicklungen bei Angehörigen informiert und hat einen verlässlichen Ansprechpartner vor Ort. Es ist auch möglich, sich zu engagieren, wenn man gerade selber nicht in Verantwortung für einen Familienangehörigen steht.

Auf der Webseite www.anita-familie.de kann sich jeder für die Tauschbörse anmelden.

Übergabe

Ein Podcast für die Pflege

„Übergabe“, so lautet das neue Angebot auf dem Podcastmarkt.

Podcast? Was ist das eigentlich?

Podcasts sind Audio- oder Video-Mediendateien, die über das Internet bezogen und häufig als Serie abonniert werden.

Der Podcast „Übergabe“ ist ein kostenloses Angebot, welches über iTunes oder Spotify gehört werden kann. Entwickelt von fünf PflegewissenschaftlerInnen der Universität Witten/Herdecke, soll dieser Podcast Pflegebedürftige, Pflegende, Wissenschaftler und Interessierte ansprechen und über relevante Themen um und aus der Pflege informieren.

Es werden Themen wie Digitalisierung, Pflegekammer und Pflegepersonalstärkungsgesetz diskutiert.

Wer also abseits der gängigen und zum Thema Pflege immer jammernden Printmedien einmal ein anderes Format konsumieren möchte, hat unter www.uebergabe-podcast.de die Gelegenheit.

Einfach mal Hören statt Lesen.



HÄTTEN SIE DAS GEDACHT?

48,4%

Pflegende Angehörige in Deutschland, 2015

51,7%

Pflegende Angehörige in Deutschland, 2017

Laut einer Studie des Statistischen Bundesamtes im Jahre 2018 steigt der Anteil der Personen, die pflegebedürftige Familienmitglieder zuhause pflegen, stetig.

27,4%

Vollstationäre Versorgungen, 2015

24%

Vollstationäre Versorgungen, 2017

Im Vergleich zu den steigenden Zahlen der pflegebedürftigen Angehörigen sinkt die Zahl der Personen, die in einer vollstationären Einrichtung (Pflegeheim) versorgt werden.

Insgesamt werden in Deutschland **2.557.448** in Pflegegrade eingestufte Personen zu Hause versorgt. Allein **1.392.582** Personen davon sind in den zweiten Pflegegrad eingestuft.

Im stationären Bereich ist die Verteilung der Pflegegrade ausgeglichener und liegt pro Pflegegrad bei 130.000-260.000 versorgten Personen.

KONFETTI IM KOPF

Interview mit KONFETTI IM KOPF Vereinsmitglied Jörg Wolter



KONFETTI IM KOPF

Demenz berührt mit vielen Gesichtern

Thorsten Ritter: Jörg, woher kommt der Name KONFETTI IM KOPF?

Jörg Wolter: Thorsten, denk Dich in eine Baseler Fasnacht. Überall fliegt und liegt Konfetti herum. Mein Freund, der Hamburger Fotograf Michael Hagedorn begleitet fotografisch einen demenziell veränderten Menschen an diesem Abend. Der Mann sieht Konfetti auf seiner Schulter, streicht sich dies von der Schulter und sagt „Und ich habe Konfetti in meinem Kopf.“ Dies war die Geburtsstunde des Namens für den Verein KONFETTI IM KOPF.

Thorsten Ritter: Wofür steht der Verein KONFETTI IM KOPF?

Jörg Wolter: Wir sind eine bundesweite Demenz-Aktion, welche die motivierende Kraft von Kunst, Kultur und Begegnung nutzt, um die breite Öffentlichkeit zu sensibilisieren und Brücken zu bauen zu einem besseren Verständnis für ein Leben mit Demenz. Unser Leitsatz lautet: Mitdenken, Mitfühlen und Mitmachen.“

Thorsten Ritter: Jörg konkret, mit welchen Aktionen geht ihr in die Öffentlichkeit, um diese zu sensibilisieren?

Jörg Wolter: Ich möchte Dir zwei Beispiele geben. Vom 24. Mai bis 2. Juni 2013 stand Hamburg ganz im Zeichen von KONFETTI IM KOPF. Mit über 150 Hamburger Institutionen hatten wir ein buntes Programm auf die Beine gestellt. Das Herzstück bildete eine Open-Air-Fotoausstellung an der Petrikirche.

Hier fanden gleichfalls in zwei Zelten Workshops, Konzerte, Theaterstücke, Filme, Lesungen und Vorträge statt – alle zum Thema Demenz. Flankiert wurden die Aktionen in der Innenstadt durch ungewöhnliche, facettenreiche und überraschende Kultur- und Informationsangebot in allen Hamburger Bezirken. Als lokaler Schirmherr engagierte sich seinerzeit Hamburgs Erster Bürgermeister Olaf Scholz.

Eine Aktion der jüngsten Vergangenheit war unser Märchenfest im KONFETTI-Cafe. Eröffnet wurde der Nachmittag durch den Chor „Vergissmeinnicht“. Dieser besteht aus demenziell veränderten Menschen und deren Angehörigen. Neben Märchenerzählung für Alt und Jung, Musik und Fotografie sorgten über 30 Aktive, Künstler, Freunde und Partner für ein buntes Programm rund um das Thema Märchen. Für den Tag hatten wir historische, märchenhafte Kostüme geliehen und die kleine und großen Festbesucher, unter ihnen viele demenziell veränderten Menschen, hatten sichtliches Vergnügen ihre „Identitäten“ zu wechseln.



Thorsten Ritter: An welche KONFETTI-Momente denkst Du besonders gerne zurück?

Jörg Wolter: Ein großer Moment war sicher die Verleihung des Marie-Simon-Pflegepreis im Jahr 2014 an KONFETTI IM KOPF. In seiner Laudatio würdigte der ehemalige Bundesarbeitsminister Norbert Blüm die besonderen Leistungen des Projektes „KONFETTI-Café“ als herausragendes Beispiel für bürgerschaftliches Engagement, das sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen wendet.

Als besonders schöne Momente habe ich jene erlebt, wo es zu spontanen Begegnungen und Gesprächen kam z.B. auf KONFETTI-Paraden, bei einem Flashmob vor dem Hauptbahnhof, während eines Charity-Walks in einem Zoo oder in der Kunstklinik Bethanien. Immer dann, wenn wir Betroffenen und Angehörigen Mut machen konnten, offen mit der Erkrankung umzugehen und die Schubladen zu verlassen, in die wir sie gesteckt haben, immer dann waren es gute Momente.

Thorsten Ritter: Was können wir alle tun, um die Idee von KONFETTI IM KOPF zu unterstützen?

Jörg Wolter: Unser Verein finanziert sich ausschließlich über Spenden. Daher ist es einerseits wichtig, dass wir durch Privatpersonen und Institutionen finanziell unterstützt werden. Dies habt Ihr mit Eurer Spende getan. Dafür möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Andererseits, hat nicht jeder von uns etwas KONFETTI IM KOPF?

Indem wir uns in Menschen mit Demenz einfühlen, leben wir alle zusammen ein Stück weit gemeinsamer und lebensfroher. Dies kann jeder Einzelne von uns leisten.

Mehr auf www.konfetti-im-kopf.de

SPENDENKONTO

KONFETTI IM KOPF. e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE69251205100009459800
BIC: BFSWDE33HAN



Schmeckt wie selbst gekocht!

Die Gerichte der Landhausküche bieten ein pures Geschmackserlebnis

Immer mehr Menschen genießen den Komfort, sich ein leckeres Mittagsgeschicht bis ins Haus liefern zu lassen – ganz ohne großen Aufwand und Mühen. Mit dem Lieferservice der Landhausküche kein Problem. Auch Johanna Westen hat sich für die Landhausküche entschieden. „Ich bin mit dem Service sehr zufrieden, die Gerichte schmecken wie selbst gekocht und ich habe mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens“, berichtet sie begeistert.

Die Köche der Landhausküche kochen mit besten regionalen Zutaten nach traditionellen Rezepten. Sie wissen immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen, und können eine gleichbleibende Qualität der Gerichte garantieren. Außerdem verzichten sie bewusst auf Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe – und das schmeckt man! Ob herzhaftes Hausmannskost, leichte mediterrane Küche oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden.



Freundliche Kurierere der Landhausküche bringen die Mittagsgeschichte direkt ins Haus. (Bild © apetito)

Und das Beste: Freundliche Kurierere liefern zur Mittagszeit das bestellte Wunschgeschicht direkt heiß ins Haus. Ganz ohne vertragliche Bindung und schon ab einer Portion.

Für mehr Informationen sind wir gerne für Sie telefonisch erreichbar: Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr unter der Telefon-Nummer

0 40 - 89 20 00



Jetzt 3 x Gold probieren!

Leckeres aus der Landhausküche

Probieren Sie unsere 3 DLG-preisgekrönten Mittagsgeschichte zum Sonderpreis **für je 6,39 €** inklusive Dessert.



Tel. 0 40 - 89 20 00 · www.landhaus-kueche.de

Ihr persönlicher Mittagessen-Service von **apetito**