

zum Mitnehmen
GRATIS



Das aktuelle Thema: **Diabetes**

”

Thorsten Ritter
Gründer und Geschäftsführer von Ritter

- ▶ Gesundheitslexikon S. 05
- ▶ Gut Aufgeklärt S. 08
- ▶ Tipps S. 14
- ▶ Rätsel S. 16

**Tipps
auf Seite 14**
Blutzuckermessung



LebensRitter
erscheint viermal jährlich.

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

Herausgeberin & Ansprechpartnerin 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

Autoren dieser Ausgabe :
Krankenpflegedienst Ritter GmbH,
Autoren der pflegemarkt.com GmbH,
Autoren der Hamburger Arche

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

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.

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

Fotos:
Titelfotos ©

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

Ausgabe: 02/2018

Auflösung Rätsel Ausgabe 01/2018:
NEBENWIRKUNGEN



Deutscher Roter Helfer

**WIR BRAUCHEN DICH, UM ÜBERALL
HELFEN ZU KÖNNEN.**

SETZE EIN ZEICHEN UND WERDE FÖRDERMITGLIED.

DRK.DE



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere aktuelle Ausgabe trägt den Titel „Diabetes“.

Wie gehe ich als Betroffener oder Angehöriger mit der Volkskrankheit Nr.1 um? Was kann ich ernährungsmäßig, mit Sport und / oder viel Bewegung tun, um Medikamente zu reduzieren oder gar ganz drauf zu verzichten? Ändert sich meine Lebensqualität wirklich so maßgeblich, wenn ich mich mit dem Diabetes, der richtigen Ernährung, dem nötigen Maß an Bewegung und mit meinem Körper auseinandersetze und die Erkenntnisse auch beachte?



Ich denke, Sie werden in dieser Ausgabe auf diese Fragen Antworten finden und auch ansonsten den einen oder anderen Artikel finden, der Sie interessiert.

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

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 04 | LEBENSITTER | 14 | TIPPS |
| | Familiencamp während der Hamburger Frühjahrsferien | | Kontrolltermine wahrnehmen!
Reisen mit Diabetes |
| 05 | GESUNDHEITSLEXIKON | 16 | RÄTSEL |
| | Diabetes mellitus — Zuckerkrankheit | | Schwedenrätsel |
| 08 | GUT AUFGEKLÄRT | 18 | LEBENSITTER |
| | Notfallsituation — Unter- und Überzuckerung
Blutzuckermessung
Blutzuckermessung richtig durchführen | | 5 neue Pflegeberater
Neues Datenschutzrecht
Ritterliche Werte |

Familiencamp während der Hamburger Frühjahrsferien

Die Hamburger ARCHE holt Kinder von der Straße –
und der Freundeskreis Die ARCHE Hamburg e.V. unterstützt sie dabei!

„Hier möchte ich gar nicht mehr weg“, seufzte eine irakische Mutter auf dem Weg zum gemeinsamen Mittagessen, während des fünftägigen Mutter-Kind-Camps.

Seit fünf Jahren schon fahren die ARCHE-Mitarbeiter einmal im Jahr mit Müttern und deren Kindern zu einer ganz besonderen Camp-Woche.

Dort wird viel gespielt, gemeinsame Ausflüge werden unternommen und kreative Dinge gestaltet. Aber vor allen Dingen ist es eine Zeit, in der die Mütter zur Ruhe kommen sollen, raus aus ihrem belasteten Alltag, ohne Haushalt oder andere Arbeit.

Morgens gab es eine Zeit mit den Müttern alleine, während die Kinder ein eigenes Programm hatten. Die Frauen wurden angeleitet über sich und ihre Beziehung zu ihren Kindern nachzudenken, aber auch im Camp-Alltag konnten die ARCHE-Mitarbeiter Situationen aufgreifen und mit den Müttern gemeinsam überlegen wie manche Dinge vielleicht anders gemacht werden könnten.

Schön war es auch zu sehen, wie Beziehungen zwischen den Müttern entstanden und sie sich gegenseitig unterstützten.

Selbstverständlich war dies bei einer so kulturell buntgemischten Gruppe nicht. Dieses Jahr waren Familien mit sieben kulturellen Hintergründen dabei. Ganz besonders hat sich das am letzten Abend gezeigt, als es eine kleine Party gab und die Familien tolle Beiträge aus ihren Kulturen beisteuerten.

Auf der Rückfahrt sagte eine Mutter, dass sie mit so viel Wertschätzung und Unterstützung gar nicht gerechnet hätte, und genau das ist es, was die ARCHE erreichen möchte. Die Mütter und Kinder für ihren Alltag stärken und ihnen zeigen, dass sie wertvolle Menschen sind, die ihren Kindern sehr viel zu geben haben.

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

SPENDENKONTO

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

Stichwort: Arche Kinder Hamburg - Ritter Kunde



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

Und das Beste: Freundliche Kuriere liefern zur Mittagszeit das bestellte Wunschgericht 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



Täglich
für Sie heiß
gebracht!

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**

5 neue Pflegeberater

beim Krankenpflagedienst RITTER

Die mittlerweile großen Veränderungen der letzten Jahre durch das sog. Pflegestärkungsgesetz und den dadurch entstandenen Beratungsbedarf, hat uns dazu veranlasst, für unsere Kunden **5 weitere examinierte Pflegefachkräfte als zertifizierte Pflegeberater** ausbilden zu lassen.

Diese sind für unsere Kunden auf Anfrage mit einem längeren Zeitkontingent ausgestattet und werden Rund um Hilfsmittel, Pflegebudget, Wohnraumveränderung etc beraten können.



Auf diesem Foto fehlt eine Mitarbeiterin wegen Urlaub

Unter Leitung unserer stellvertretenden Pflegedienstleitung, Frau Nadine Lindner, wird dieses Pflegeberatererteam für unsere Kunden da sein.

Nutzen Sie gerne das für Sie kostenfreie Angebot und melden Sie sich bei Frau Lindner unter **040 8000 776 13**.

Neues Datenschutzrecht

und die Auswirkungen

Schon immer war der effektive Schutz der Daten unserer Kunden für uns eine Selbstverständlichkeit, für die wir gewissenhaft gesorgt haben.

In diesem Zusammenhang weisen wir Sie darauf hin, dass ab dem 25. Mai 2018 in Deutschland ein neues Datenschutzrecht gilt. Dieses ergibt sich aus einer gänzlich neuen „Datenschutz-Grundverordnung“ (DSGVO) der Europäischen Union, auf deren Grundlage auch das deutsche Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) vollständig überarbeitet wurde.

Diese Änderungen der rechtlichen Rahmenbedingungen haben auch für uns als Ihre Pflegeeinrichtung ganz praktische Auswirkungen: **Wir sind nun in der Pflicht, sämtliche unserer den Datenschutz betreffenden Unterlagen** (z.B. Pflegeverträge, datenschutzrechtliche Einwilligungen, datenschutzrechtliche Hinweise, etc.) **an die neue Rechtslage anpassen**.

Aus diesem Grund haben wir diese Unterlagen überarbeitet und werden in den kommenden Wochen, wie wohl viele andere Dienstleister auch, an unsere Kunden herantreten müssen.

Wir bedanken uns bereits jetzt für Ihre Mühe.

Ritterliche Werte

Was macht uns aus?

Was macht das Unternehmen Ritter als Arbeitgeber aus?

Ich glaube an das Potential meiner Mitarbeiter und die Herausforderung für unsere Führungskräfte und an mir ist es, für deren persönliche und fachliche Entfaltung die entsprechenden Rahmenbedingungen zu schaffen.

Was ist das für ein Rahmen?

Wir haben zusammen die Arbeitsgruppe WPO (Werte – Prozesse – Organisation) ins Leben gerufen, an der jeder Mitarbeiter teilnehmen darf. Hier besprechen wir unsere Verbesserungspotentiale und erarbeiten auch gleich zusammen die Lösungen hierzu. Es gibt hier keine Hierarchien, sondern jeder Vorschlag ist von gleichem Wert.

Basis für diese Erarbeitungen bilden unsere gemeinsam geschaffenen Werte, die wir nicht nur niedergeschrieben haben, sondern auch leben. Das heißt, dass wir regelmäßig überprüfen, ob wir alle noch im Sinne dieser Werte handeln. Hierzu gab und gibt es auch im Rahmen unserer Fortbildungen Coachings, um dieses zu vertiefen.

Ich finde diesen Ansatz sehr modern und er passt zu unserem Unternehmen und auch zu meiner grundsätzlichen Haltung Men-



Thorsten Ritter

schen gegenüber. Ich finde es nicht zeitgemäß, dass der Chef Dinge komplett vorgibt und zum Umsetzen eine Etage tiefer reicht.

Ich möchte meine Mitarbeiter nicht nur fachlich, sondern auch persönlich fördern. Hierfür muss ich Ihnen auch zutrauen, Dinge (Prozesse / Arbeitsabläufe) neu zu ordnen, die schließlich ihre tägliche Arbeit betreffen, mit der sie sich bestens auskennen. Ich kann dann meine lange Erfahrung beisteuern.

Das heißt in einem Satz?

Bei uns haben alle Mitarbeiter einen großen und sehr erwünschten Gestaltungsfreiraum, welcher unseren Kunden, ihnen selbst und unserem Qualitätsanspruch sehr entgegenkommt.

Was hat das bisher bewirkt?

Bei uns hat ein Kulturwandel stattgefunden. Das ist nur ein kleiner Satz, aber da steckt ganz viel dahinter, denn eine Kultur kann ich als Chef nicht einfach ändern. Die Kultur haben meine Mitarbeiter geändert.

Die Plattform hierfür hat das Unternehmen zur Verfügung gestellt. Ich finde, dass dieses ein riesiger Erfolg ist, der mich sicher zu Recht, stolz auf meine Mitarbeiter macht.



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

Einmalig

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



SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT

Tel.: 0800/5030300 (gebührenfrei)
IBAN DE22 4306 0967 2222 2000 00
BIC GENO DE M1 GLS

www.sos-kinderdoerfer.de

