



## GESUNDHEITSLEXIKON

Inkontinenz - Was ist das und was kann ich tun?

## GUT AUFGEKLÄRT

Inkontinenzhilfsmittel - Was zahlt die Kasse?

## TIPP

Entlastungsleistungen

S. 17

Xantener Pflegepost  
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin  
für Angehörige & Patienten:  
Xantener Pflegeteam  
Jessica Steinhöfel  
Heinrich-Lensing-Straße 37  
46509 Xanten  
Tel.: 02801 - 988 40 35  
Fax: 02801 - 988 40 36  
www.xantenerpfl egeteam.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 :  
Xantener Pflegeteam, Autoren der pfle-  
gemarkt.com GmbH,

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

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

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

Bildnachweise:  
Titelfoto © fotolia.de - Kzenon  
S. 4, 17 © Xantener Pflegeteam  
S. 5-10, S. 14-15 © pm pflegemarkt.  
com GmbH  
S. 12-13 © Arbeitsgemeinschaft der  
Deutschen Zahnärztekammern e.V.

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

Ausgabe: 02/2017

Auflösung Rätsel Ausgabe 01/2017:  
SELBSTSTAENDIGKEITSMETER



## Niemals geht man so ganz ...

... denn ein guter Teil bleibt hier.

### Als Vermächtnis für die Deutsche AIDS-Stiftung.

Wer am Lebensende Gutes tut, setzt einen neuen Anfang. Für den erfolgreichen Kampf gegen AIDS. Mit Ihrem Vermächtnis helfen wir Kindern und betroffenen Erwachsenen. Unsere Broschüre „Stiften und Vererben“ zeigt Ihnen, wie das geht. Fordern Sie sie an.

Bestellen Sie die Broschüre einfach per Telefon oder postalisch:

Tel. 0228/60 46 90

Deutsche AIDS-Stiftung

Münsterstr. 18, 53111 Bonn

www.aids-stiftung.de

 **Deutsche  
AIDS-Stiftung**



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

Bildnachweise:  
Titelfoto © fotolia.de - Kzenon  
S. 4, 17 © Xantener Pflegeteam  
S. 5-10, S. 14-15 © pm pflegemarkt.  
com GmbH  
S. 12-13 © Arbeitsgemeinschaft der  
Deutschen Zahnärztekammern e.V.

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

Ausgabe: 02/2017

Auflösung Rätsel Ausgabe 01/2017:  
SELBSTSTAENDIGKEITSMETER



**DKMS**   
WIR BESIEGEN BLUTKREBS

**Kennst Du das,  
sehnlichst auf  
jemanden zu warten?**

**Viele Blutkrebspatienten auch.**

**Rette Leben und registrier' Dich auf [dkms.de](http://dkms.de)  
Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein!**

# Liebe Patienten, liebe Angehörige,

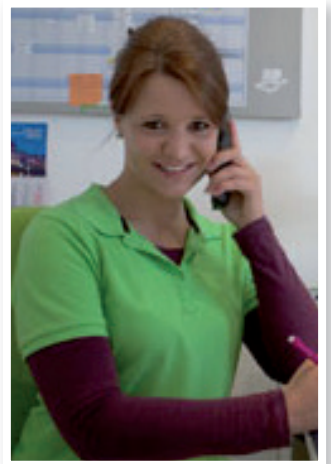
es ist wieder so weit. Ein neues Quartal, eine neue Ausgabe der Xantener Pflegepost. Sollten Sie einmal eine Ausgabe verpasst haben, können Sie sich die Xantener Pflegepost auf unsere Homepage ansehen unter: [www.xantenerpflegeteam.de](http://www.xantenerpflegeteam.de)

In der Rubrik „Xantener Pflegepost“ werden alle Ausgaben archiviert. So können keine Informationen verloren gehen.

Außerdem haben wir seit April geänderte Büro Öffnungszeiten. Von nun an sind wir jeden Mittwoch von 10.00- 18.00 Uhr im Büro anzutreffen. An allen anderen Werktagen sind wir von 10.00- 14.00 für sie da. Termine außerhalb der Sprechzeiten nehmen wir gerne unter 02801-9884035 entgegen. Natürlich bleibt die Notfallnummer für Pflegenotfälle weiterhin 24h bestehen.

Nun viel Spaß beim stöbern...

Ihre Jessica Steinhöfel & Team



## Inhalt

### 04 XANTENER PFLEGEPOST

Man lernt nie aus...

### 05 GUT AUFGEKLÄRT

Körperflüssigkeiten

### 06 GESUNDHEITSLEXIKON

Inkontinenz - Was kann ich tun?

### 08 TIPP

Übungen für einen starken Beckenboden

### 10 GUT AUFGEKLÄRT

Inkontinenzhilfsmittel - Was zahlt die Kasse?

### 12 FUNDSTÜCKE

Duschen im eigenen Pflegebett, statt waschen mit Waschlappen

### 14 GESUND & LECKER

Die Gurke  
Kalte Gurkensuppe

### 16 RÄTSEL

Kreuzworträtsel

### 17 XANTENER PFLEGEPOST

Betreuungs-und Entlastungsleistung  
Neuerungen im Team

# Man lernt nie aus...

## Wichtige Fort-und Weiterbildungen für unser Team

Jedes Jahr erhält das Team des Xantener Pflegeteam viele Fort- und Weiterbildungen, um stets auf dem aktuellen Stand zu sein. Hier die wichtigsten im Überblick:



Wir gratulieren Eva Bruckermann herzlich, zur bestandenen Pflegegedienstleiter Ausbildung. Wie erwartet schloss Sie die Weiterbildung mit der Durchschnittsnote 1,6 ab.



Ebenso gratulieren wir Marina Flegel zur Pflegeberater Ausbildung. Sie übernimmt nun individuelle häusliche Schulungen, Schulungen im Kontext der Krankenhausüberleitung sowie Gruppenschulungen. Bei ihr sind pflegende Angehörige bestens beraten.



Auch Hygiene wird bei uns GROß geschrieben. Die jährliche Fortbildung fand am 04.04.2017, auf der Heinrich-Lensing-Str. 37 statt. Da unsere Räumlichkeiten mit mittlerweile 35 Personen etwas eng waren, mussten wir auf Bänke ausweichen. Das war aber nur halb so wild, weil unsere Stephanie uns mit vorzüglicher Spaghetti Bolognese versorgt hat. Vielen Dank dafür, nochmal an dieser Stelle.



Ende Juni hat unsere Eishita Zwischenprüfung. Tatsächlich hat sie dann schon die Hälfte Ihrer Ausbildung um.

Das gesamte Team steht hinter ihr und drückt die Daumen.



Am 18.04.2017 wurden wir, wie jedes Jahr im Bereich „Erste Hilfe“ geschult.

Es war wie jedes Jahr sehr aufschlussreich.

# Körperflüssigkeiten

## Was sie über unsere Gesundheit verraten

Unser Körper verfügt über zahlreiche Körpersäfte, die diverse Informationen über unseren Gesundheitszustand geben. Ärzte können anhand unserer Körperflüssigkeiten Krankheiten erkennen und deren Therapien steuern, indem sie die Werte regelmäßig überprüfen.

### BLUT

Anhand eines Blutbildes kann ein Arzt erkennen, wie unsere Organe arbeiten. Es werden u. a. die Werte für Enzyme, Cholesterin, Zucker, Blutkörperchen, Hormone und Eiweiß ermittelt. Aus ihnen lassen sich Krankheiten, Entzündungen und Störungen im Stoffwechsel erkennen.

### URIN

Im Urin lassen sich über einen Urintest Stoffe nachweisen, die nicht im Urin enthalten sein sollten. Bakterien oder weiße Blutkörperchen im Urin lassen z. B. auf Harnwegsinfekte schließen. Erhöhte Eiweißwerte deuten auf eine eingeschränkte Nierenfunktion hin.

### ABSTRICH

Ein Abstrich kann an verschiedenen Körperstellen gemacht werden. Ein Abstrich am Muttermund kann Krebszellen aufspüren, ein Wundabstrich hilft, Bakterien zu identifizieren, und ein Rachenabstrich kann Streptokokken nachweisen.

### BRONCHIALSCHLEIM

Eine Laboruntersuchung von Bronchialschleim kann z. B. bei einer Lungenentzündung Aufschluss über die verursachenden Bakterien geben.

### SPEICHEL

Im Speichel spiegelt sich der Hormonhaushalt wider. Vor allem der Kortisonhaushalt wird bei der Analyse einer Speichelprobe sichtbar.

### LIQUOR (HIRNWASSER)

Diese Flüssigkeit umfließt das Gehirn und polstert es so nach außen ab. Bei einer Probeentnahme können Hinweise auf eine Entzündung der Hirnhaut, einer Meningitis, gefunden werden.

Anzeichen dafür sind z. B. rote und weiße Blutkörperchen im Liquor.

Eine Untersuchung des Hirnwassers kann außerdem Hinweise auf Multiple Sklerose geben.

### TRÄNEN

Tränen sind nicht nur der Spiegel unserer Emotionen. Ihre Zusammensetzung kann auch eine Überreaktion des Immunsystems (z. B. Allergie) oder Krankheiten wie die Basedowkrankheit, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, anzeigen.

# Inkontinenz

## Was ist das?

Etwa 5 bis 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden nach Schätzungen des Selbsthilfeverbands Inkontinenz e. V. an einer Inkontinenz. Die Dunkelziffer liegt jedoch vermutlich deutlich höher.

Überwiegend sind ältere Menschen betroffen, wobei eine Inkontinenz grundsätzlich in allen Lebensphasen auftreten kann.

Frauen sind fünfmal häufiger betroffen als Männer, und jede dritte Frau über dem 50. Lebensjahr weist Probleme in diesem Bereich auf.

## URSACHEN UND FORMEN

Harninkontinenz ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Das Auftreten einer Harninkontinenz kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden.

Körperliche und funktionelle Veränderungen, psychische Einschränkungen sowie Einflüsse durch Medikamenteneinnahme spielen eine Rolle.

Auch Beckenbodenschwäche, Stuhlverstopfungen, Harnwegsinfekte und Immobilität können eine Inkontinenz verstärken.

### **Dranginkontinenz**

Rasch auftretender und starker Harndrang, der keine Zeit für den Gang zur Toilette lässt und zu unkontrolliertem Harnverlust führt. Ursache sind ungehemmte Kontraktionen des Muskels, der für die Leerung der Harnblase verantwortlich ist.

### **Stress- bzw. Belastungsinkontinenz**

Mechanische Belastungen (z. B. Treppensteigen, Husten, Niesen, schweres Heben) erhöhen den Druck im Inneren des Bauchraums und führen zu unkontrolliertem Harnverlust.

### **Mischinkontinenz**

Sie umfasst die charakteristischen Symptome der beiden vorgenannten Inkontinenzformen.

### **Überlaufinkontinenz**

Ein schwacher Harnblasenmuskel oder ein Hindernis am Blasenausgang (z. B. ein Karzinom) verhindern die vollständige Entleerung der Blase. Sie füllt sich so sehr, dass sie unkontrolliert überläuft.

### **Reflexinkontinenz**

Die Blase leert sich reflexartig und unkontrolliert. Diese Form tritt auf, wenn die Nervenbahnen im Rücken unterbrochen sind (z. B. bei einer Querschnittslähmung).

# Inkontinenz

## Was kann ich tun?

Auf jeden Fall sollten Sie das offene Gespräch mit Ihrem Arzt suchen. Inkontinenz ist nichts, wofür Sie sich schämen müssen, und sie kann behandelt werden. Die verschiedenen Ursachen, die Inkontinenz haben kann, bedürfen jedoch einer individuellen Behandlung.

Je nach Schwere, Ursache und persönlichen Einschränkungen kommen physikalische Therapien, medikamentöse oder operative Behandlungsmethoden infrage, die Sie am besten mit Ihrem Arzt besprechen.

Das Gespräch mit dem Arzt ist zudem wichtig, weil er Ihnen ein Rezept für aufsaugende Inkontinenzhilfsmittel (Vorlagen) ausstellen kann. Sie müssen diese Artikel nicht privat bezahlen, die Krankenkasse kommt dafür auf.

Des Weiteren gibt es verschiedene pflegerische Maßnahmen und körperliche Trainings, zu denen wir Sie als Pflegedienst gerne beraten und die wir Ihnen hier vorstellen möchten.

### TRINKVERHALTEN

Auch wenn eine Inkontinenz unangenehm ist, sollten Sie ihr nicht entgegenwirken, indem Sie weniger trinken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern täglich ist besonders bei einer Inkontinenz wichtig, um so Harnwegsinfekte zu vermeiden.

### HAUTPFLEGE

Bei bestehender Harninkontinenz ist auf eine sehr gute Hautpflege im Intimbereich zu achten, damit es nicht zu Hautentzündungen oder Pilzinfektionen kommt. Ziel ist dabei, den physiologischen Hautzustand zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Halten Sie die Haut im Intimbereich möglichst trocken, indem Sie feuchte Vorlagen umgehend auswechseln. Zum Reinigen der Haut können Sie einen Esslöffel Essig oder Zitronensaft in das Waschwasser geben, dies erhält den Säureschutzmantel der Haut.

### VOLLSTÄNDIGE BLASENENTLEERUNG

Eine nicht vollständig entleerte Harnblase kann eine Blasenentzündung begünstigen. Deshalb sollten Sie sich Zeit nehmen, um eine wirklich vollständige Blasenentleerung zu gewährleisten.

#### **Folgende Tricks können hier helfen:**

- auf der Toilette sitzend mit dem Becken vor- und zurückschaukeln
- Oberkörper aufrichten und dabei die Arme in die Luft strecken
- von der Toilette aufstehen und sich wieder setzen

# Übungen für einen starken Beckenboden

## Inkontinenz einfach entgegenwirken

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die das nach unten offene Becken durch mehrere Muskelschichten verschließt. Diese Muskelplatte reicht vom Schambein bis zum Steißbein.

Sie wird von Harnröhre sowie Darm (bei den Frauen zusätzlich durch die Scheide) durchbrochen und vom Harnröhren- und Afterschließmuskel verschlossen.

Ein starker Beckenboden ist wichtig, um die Blase bei ihrer Funktion als Sammelbehälter zu unterstützen. Der Beckenboden lässt sich ebenso trainieren wie etwa die Muskeln unserer Arme oder Beine. Daher hilft regelmäßiges Beckenbodentraining, den Beckenboden zu stärken und Inkontinenzerscheinungen zu verhindern oder zu mindern.

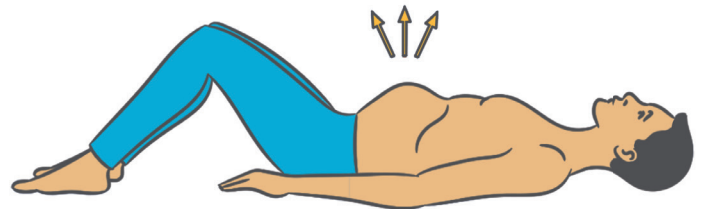
### Beckenbodenübungen:

Versuchen Sie, die folgenden Übungen mehrmals in der Woche jeweils 10 bis 15 Minuten durchzuführen. Die Anspannungsphase sollten Sie dabei nach Möglichkeit 5 bis 15 Sekunden halten und die Übung dann abwechselnd mit der Entspannungsphase 2 bis 5 Mal wiederholen.

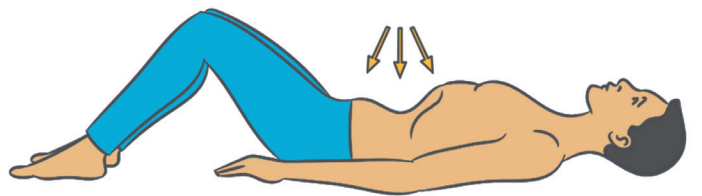
### Bodendrücken

Sie liegen auf dem Rücken und Ihre Beine sind hüftbreit angewinkelt.

**Atmen Sie ein.** Ihr Bauch wölbt sich vor, Ihr Rücken geht ins Hohlkreuz und der Beckenboden entspannt.



**Atmen Sie aus.** Ihr Bauch wird flach, der Rücken (das Kreuz) drückt fest auf den Boden, der Beckenboden spannt an. Bauch und Gesäßmuskulatur sind völlig entspannt. Halten Sie diese Position einige Sekunden.



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

Mit der nächsten Einatmung legen Sie Ihr Becken wieder ab.



## Rolle umschließen

Setzen Sie sich aufrecht mit leicht gespreizten Beinen auf ein Handtuch, das zusammengerollt auf einem festen, ebenen Stuhl liegt.



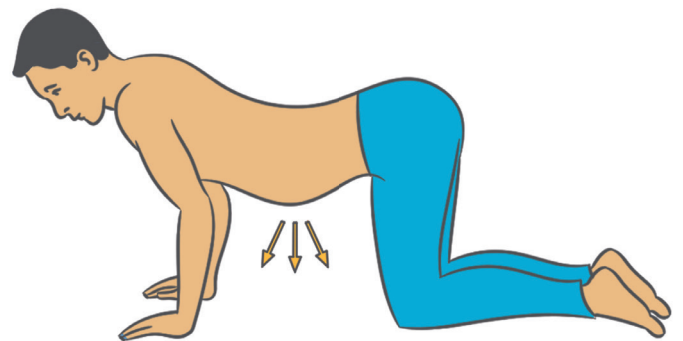
**Atmen Sie ein.** Der Damm hebt sich und die Sitzknochen nähern sich an, als würden Sie die Handtuchrolle umschließen.

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

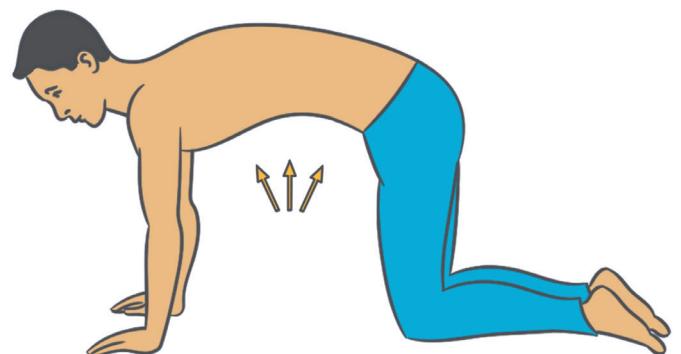
## Katzenbuckel

Knien Sie sich im Vierfüßlerstand hin. Die Hände sind hüftbreit auseinander unterhalb der Schultern aufgestellt. Die Knie sind geschlossen und die Fußrücken liegen auf dem Boden auf.

**Atmen Sie ein.** Ihr Bauch wölbt sich vor, Ihr Rücken geht ins Hohlkreuz und der Beckenboden entspannt.



**Atmen Sie aus.** Ihr Bauch wird flach, der Rücken macht einen Katzenbuckel und der Beckenboden spannt an.



Halten Sie diese Position einige Sekunden und wiederholen Sie dann beide Übungen.

# Inkontinenzhilfsmittel

## Was zahlt die Kasse?

Einer betroffenen Person fällt es häufig schwer, zum Arzt zu gehen und die eigene Inkontinenz zu thematisieren. Ist dieser Schritt jedoch getan, sollte auch gleich über die notwendigen Hilfsmittel gesprochen werden. Denn die Kosten für Inkontinenzhilfsmittel werden von der Krankenkasse getragen, wenn Ihr Arzt Ihnen hierfür ein Hilfsmittelrezept ausstellt.

Diese Hilfsmittel werden manchmal allerdings nur ungern verschrieben, da viele Ärzte nicht darüber aufgeklärt sind, dass die Kosten für Inkontinenzhilfsmittel nach § 84 SGB V nicht ihr Budget belasten.

Da inkontinente Menschen Anspruch auf adäquate Versorgung mit Inkontinenzhilfsmitteln haben, sollten sie auf die Verordnung dieser Produkte bestehen.

Die Erstattung von ableitenden Hilfsmitteln (wie Urinkatheter) bereitet im Gegensatz zu der von saugenden Hilfsmitteln (wie Slippeinlagen und Windelhosen) seltener Probleme. Aus diesem Grund werden wir uns in diesem Artikel auf die saugenden Inkontinenzhilfsmitteln konzentrieren.

Immer verordnungsfähig sind Inkontinenzhilfsmittel, wenn sie einer der drei folgenden Fallgruppen zugeordnet werden können. Unterschiede bestehen hier vor allem in der Begründung für die Verschreibung der Hilfsmittel.

Die **Fallgruppe 1** umfasst alle Inkontinenzhilfsmittel, die es der betreffenden Person ermöglichen, ohne Beschwerden oder Probleme am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Das heißt, sie kann sorglos Freunde besuchen oder den Einkauf erledigen.

Bei der **Fallgruppe 2** werden Inkontinenzhilfsmittel im Zusammenhang mit der Behandlung einer Krankheit eingesetzt. So können z. B. Hilfsmittel verordnet werden, wenn ein Patient diese nach einer Prostate-Entfernung benötigt.

Die **Fallgruppe 3** schließt Inkontinenzhilfsmittel ein, die zur Vermeidung neuer Erkrankungen bei schweren Funktionsstörungen beitragen. Ein Beispiel hierfür wäre, wenn der Arzt einem Demenzerkrankten Inkontinenzhilfsmittel verschreibt, um Hautkrankheiten vorzubeugen.

Außerhalb dieser Fallgruppen kann mit entsprechender Begründung auch spezielle Inkontinenz-Bade- und Therapiebekleidung bezuschusst werden. Wird die spezielle Kleidung z. B. bei einer Übungsbehandlung im Wasser oder zur Krankengymnastik im Bewegungsbad eingesetzt, können die Kosten teilweise übernommen werden.

## Tipps

Weil nicht alle Inkontinenzhilfsmittel von Betroffenen akzeptiert werden müssen, ist es wichtig, dass sie sich zunächst gut über die verschiedenen Produkte informieren und sie testen, bevor sie sich ein Rezept ausstellen lassen.

Empfehlenswert sind hier Dauerrezepte für ein halbes oder ein ganzes Jahr, sodass nicht so häufig ein Arzt zur Ausstellung eines Folgerezepts aufgesucht werden muss.

Auf dem Rezept sollte außerdem auf die unten aufgeführten Angaben geachtet werden, damit der Patient das von ihm gewünschte Produkt erhält.

Fehlen bestimmte Angaben, so haben Leistungserbringer die Möglichkeit, ihrem Ermessen nach gleichwertige ähnliche Produkte zu liefern. Dies ist nicht immer im Interesse der Patienten.

## AUF FOLGENDE ANGABEN AUF DEM REZEPT IST ZU ACHTEN:

1. Kennzeichnung als Hilfsmittel
2. „aut idem“ angekreuzt
3. Diagnose
4. Hersteller und Produktname
5. Hilfsmittelnummer
6. Stückanzahl und Verordnungszeitraum
7. Begründung

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;">Gebühr frei</td> <td colspan="3">Krankenkasse bzw. Kostenträger</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Geb.-pfl.</td> <td colspan="3">Name, Vorname des Versicherten</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">noctu</td> <td colspan="3" style="text-align: right;">geb. am</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sonstige</td> <td>Kassen-Nr.</td> <td>Versicherten-Nr.</td> <td>Status</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Unfall</td> <td>Betriebsstätten-Nr.</td> <td>Arzt-Nr.</td> <td>Datum</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Arbeitsunfall</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Gebühr frei	Krankenkasse bzw. Kostenträger			Geb.-pfl.	Name, Vorname des Versicherten			noctu	geb. am			Sonstige	Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status	Unfall	Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum	Arbeitsunfall				<div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;"><b>1</b></div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="font-size: 8px;">BVG</td> <td style="font-size: 8px;">Hilfsmittel</td> <td style="font-size: 8px;">Impfstoff</td> <td style="font-size: 8px;">Spr.-St Bedarf</td> <td style="font-size: 8px;">Begr.-Pflicht</td> <td style="font-size: 8px;">Apotheken-Nummer / IK</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Zuzahlung</td> <td colspan="3">Gesamt-Brutto</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.</td> <td>Faktor</td> <td colspan="2">Taxe</td> </tr> <tr> <td colspan="2">1. Verordnung</td> <td>Hilfsmittel-Nr. <b>5</b></td> <td></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">2. Verordnung</td> <td></td> <td></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">3. Verordnung</td> <td></td> <td></td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>	BVG	Hilfsmittel	Impfstoff	Spr.-St Bedarf	Begr.-Pflicht	Apotheken-Nummer / IK	6	X	8	9	<input type="checkbox"/>		Zuzahlung			Gesamt-Brutto			Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.			Faktor	Taxe		1. Verordnung		Hilfsmittel-Nr. <b>5</b>				2. Verordnung						3. Verordnung					
Gebühr frei	Krankenkasse bzw. Kostenträger																																																																		
Geb.-pfl.	Name, Vorname des Versicherten																																																																		
noctu	geb. am																																																																		
Sonstige	Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status																																																																
Unfall	Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum																																																																
Arbeitsunfall																																																																			
BVG	Hilfsmittel	Impfstoff	Spr.-St Bedarf	Begr.-Pflicht	Apotheken-Nummer / IK																																																														
6	X	8	9	<input type="checkbox"/>																																																															
Zuzahlung			Gesamt-Brutto																																																																
Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.			Faktor	Taxe																																																															
1. Verordnung		Hilfsmittel-Nr. <b>5</b>																																																																	
2. Verordnung																																																																			
3. Verordnung																																																																			
<div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;"><b>2</b></div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Harninkontinenz <b>3</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td>Attends Slip Regular 10 Medium <b>4</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td>5 Stück pro Tag für 3 Monate = 420 Stück <b>6</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td>Wegen Inkontinenz zur Ermöglichung der Teilnahme am Leben der Gemeinschaft <b>7</b></td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/>	Harninkontinenz <b>3</b>	<input type="checkbox"/>	Attends Slip Regular 10 Medium <b>4</b>	<input type="checkbox"/>	5 Stück pro Tag für 3 Monate = 420 Stück <b>6</b>	<input type="checkbox"/>	Wegen Inkontinenz zur Ermöglichung der Teilnahme am Leben der Gemeinschaft <b>7</b>	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">Vertragsarztstempel</div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Arztpraxis</b>  Musterstraße 1  12345 Musterstadt  Tel.: 0123 456 789</p> <p style="font-family: cursive; font-size: 1.2em; margin: 0;"><i>Unterschrift</i></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">Unterschrift des Arztes</p> </div>																																																										
<input checked="" type="checkbox"/>	Harninkontinenz <b>3</b>																																																																		
<input type="checkbox"/>	Attends Slip Regular 10 Medium <b>4</b>																																																																		
<input type="checkbox"/>	5 Stück pro Tag für 3 Monate = 420 Stück <b>6</b>																																																																		
<input type="checkbox"/>	Wegen Inkontinenz zur Ermöglichung der Teilnahme am Leben der Gemeinschaft <b>7</b>																																																																		

# Duschen im eigenem Pflegebett

## statt waschen mit dem Waschlappen

Ein Mensch, der bettlägerig ist, sollte nicht auf den Genuss einer Dusche verzichten müssen, deshalb ist das Bettduschsystem der Firma HEIWASCH Bernd Rothert e. K. Fundstück dieser Ausgabe geworden.

Es handelt sich hierbei um eine Bettdusche für den mobilen Einsatz am Pflegebett, die bei Bedarf auch um die passende Haarwaschwanne ergänzt werden kann. Sie ist speziell für Menschen geeignet, die nicht mehr aus einem Pflegebett mobilisiert werden können.

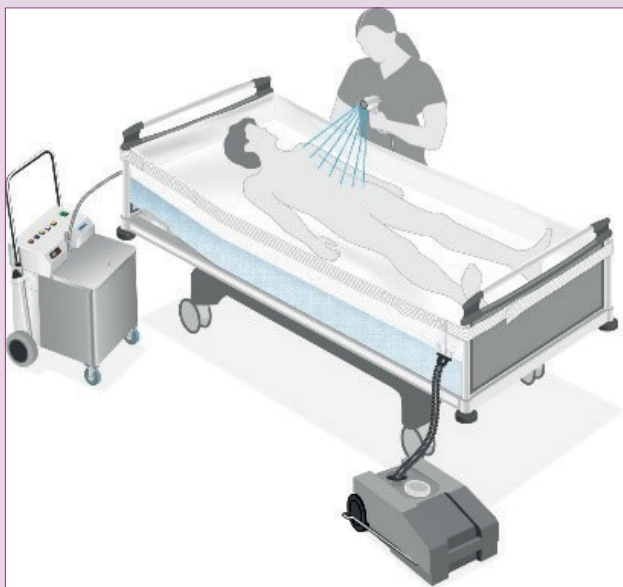
Das Duschsystem besteht aus einem fahrbaren Duschgerät mit Warmwasseraufbereitung, Abwasserwagen und Matratzenwanne.

Als Zubehör gibt es für die Haarwäsche auch eine anatomisch geformte Haarwaschwanne mit Abwasserschlauch – so wird auch das Haarewaschen im Bett wieder möglich.

Die aus hochwertigem Kunststoff gefertigte Wanne macht das Haarewaschen wieder angenehm und entspannend. Ein großes Auffangbecken mit integriertem Abfluss erleichtert die Haarwäsche im Bett. Über den flexiblen Abwasserschlauch kann das Schmutzwasser leicht abfließen. Es ist keine Umbettung des Patienten erforderlich – mühsame und oft unangenehme Patiententransporte entfallen somit.

Das Duschen mittels dieses Duschsystems wird wie nachfolgend beschrieben durchgeführt:

Vor dem Einlegen der Duschwanne ist es sinnvoll, ein großes Badetuch unter den Patienten zu legen. Dies erleichtert nach dem Duschen und dann Entfernen der flexiblen Duschwanne das Abtrocknen des Patienten.



- duschen im Bett statt waschen mit dem Waschlappen
- mit gleichmäßig temperiertem warmem Wasser
- mobiles Bettduschsystem mit wenig Platzbedarf
- kein Wasseranschluss erforderlich, da das Duschsystem über einen eigenen Wasservorrat verfügt
- Kostenübernahme bei Indikation durch die Pflegekasse

Die wasserdichte, atmungsaktive und aus einem flexiblen Stoff hergestellte Duschwanne mit integriertem Abfluss wird bei liegenden Personen ähnlich wie bei einem Bettlakenwechsel unter den gesamten Körper des Patienten gebracht und mittels Klettbindern an den zwei Bettstirnseiten fest angezogen und überlappt.

Hierbei stellen sich die Duschwannenseitenteile etwas auf und es entsteht die Wannenform. Der Ablaufstutzen wird vor Ort mittig oder seitlich am Bettfußende so an der Bettwanne angebracht, dass er zwischen Matratzenende und Bettstirnseite liegt. Eine mögliche Bettschrägstellung unterstützt den Wasserabfluss. Die betreute Person liegt bequem und wirbelsäulenfreundlich in ihrem Pflegebett, während eine zweite Person die komplette Körperreinigung mit einer Handbrause und wohltemperierten Wasser durchführt.

Die Steuerung des Wasserstrahls erfolgt direkt am Duschkopf.



Ständig nachlaufendes frisches Wasser gewährleistet eine optimale Hygiene beim Waschen.

Diese Pflegebettdusche ist im Pflegehilfsmittelverzeichnis unter **Reg.-Nr. 51.45.01.1001** und die Haarwaschwanne unter **Reg.-Nr. 51.45.01.0002** registriert, sodass die Kostenübernahme bei entsprechender Diagnose durch die Pflegekasse erfolgt.

Wenn Sie nähere Informationen zu unserem Fundstück wünschen, nehmen Sie bitte Kontakt zu folgendem Unternehmen auf:



HEIWASCH – Die Bettdusche mit System  
 Bernd Rother e. K.  
 Steglitzer Straße 15  
 21502 Geesthacht  
 Tel. : 04152 8 37 71 40  
 Fax: 04152 8 37 71 43  
 Internet: <http://www.heiwasch.de>  
 USt.-IdNr.: DE225213937



# Gurke

## Ein erfrischend leichtes Gemüse für den Sommer

Die Salatgurke trägt den lateinischen Namen *Cucumis sativa*. Der deutsche Name „Gurke“ ist wahrscheinlich auf das mittelgriechische Wort „aguros“, das „unreif“ und „grün“ bedeutet, zurückzuführen.

Die Gurke gehört zur Familie der Kürbisgewächse und ist daher Kürbissen und auch mit Wassermelonen verwandt. Gurken werden einjährig gepflanzt. Sie sind in Deutschland als Freilandgemüse von Mitte Juni bis September erhältlich.

Viele Gurken in deutschen Supermärkten kommen auch aus den Niederlanden, Spanien und Griechenland.

Der hohe Wassergehalt der Gurke von 95 % versorgt den Körper mit Flüssigkeit. Neben Wasser enthält die Gurke nur wenige Kohlenhydrate und ebenso nur geringe Mengen an Eiweißen und Fetten.

Die Gurke enthält allerdings verschiedene B-Vitamine und einige Mineralstoffe. Ein weiterer Inhaltsstoff der Gurke sind Peptidasen.

Diese Enzyme, die Proteine spalten können, sorgen dafür, dass eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch oder Fleisch leichter verdaut werden. Darüber hinaus bewirken sie eine Reinigung des Darms.

Da die meisten Vitamine und Mineralstoffe sich in der Schale befinden, sollte die Schale der Gurke mitverzehrt werden. Sie sollte zuvor gründlich mit warmem Wasser abgespült werden.

Bereits beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Schale unbehandelt ist, am besten sogar das Bio-Siegel trägt, damit keine Schadstoffe und Pestizide aufgenommen werden.

Bei der Lagerung ist darauf zu achten, dass Gurken Kälte nicht gut vertragen. Sie sollten daher an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort liegen.

Gurken eignen sich sehr gut als Rohkost, sind aber auch eine leckere Basis für eine kalte Gurkensuppe.


**Lassen Sie sich von unserem Rezept inspirieren.**



# Kalte Gurkensuppe

## Der vitaminreiche Sommergenuss

### ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln, die Gurken waschen.
  - 2 Von einer Gurke einige Scheiben zum Garnieren abschneiden. Den verbliebenen Teil der Gurke und die zweite Gurke putzen und in grobe Stücke schneiden.
  - 3 Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Ringe schneiden.
  - 4 Vorbereitete Zutaten in zwei Portionen mit dem Schneidestab des Handrührgeräts pürieren.
  - 5 Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Worcestersoße würzig abschmecken.
  - 6 Circa 30 Minuten kalt gestellt durchziehen lassen und nochmals abschmecken.
  - 7 In Gläsern anrichten und mit den Gurkenscheiben garnieren.
-  **TIPP**  
Dazu schmecken Grissinistangen!



### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 große Salatgurken
- 2 Bunde Schnittlauch
- 200g Doppelrahm-Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Worcestersoße

ein Bantustamm	▼	▼	Katzenlaute	römische Liebesgöttin	▼	sächsisches Fürstenhaus	▼	Warnfarbe	organ. Isolierschicht (Beet)	▼	▼	Bewohner der 'Grünen Insel'
Laubbaum	▶					deutsche Landeshauptstadt	▶	▼	○ 9		○ 7	
▶	○ 11			Molukkeninsel		herrenloser Straßenhund	▶					bedürftig, arm
Fremdwortteil: vor			Rednerpult im Karneval	▼					asphaltieren		Arktisvogel	○ 12
Bilderrätsel	▶					marokkanischer Hafen	▼	Südostasiat	▶		▼	
▶			Staatenbildendes Insekt		Vorname der Engelke	▶				Herrenschößrock (Kw.)	▼	
spanische Anrede: Herr	so ungefähr	smart	▶			○ 5						
kurz für: zu dem	▶			Fremdwortteil: falsch, neben	▶			indische Gaukler	▼		Hauptstadt der Westsahara	▼
▶			○ 8		Mastspitze		zum Embryo gehörig	▶				
erstes Schullesebuch		Hauptstadt von Algerien	▼	größter Saturnmond	▶					poetisch: Kissen	▼	
Begleiter des Iason	▶						Glaubenslehre	▼	italienischer Männername	▶		
helles englisches Bier	▶	○ 3		ein Vorgesetzter (ugs.)	▼	unstrukturiert	▶			○ 2		
Pflanzenpross	weibl. Amtsbezeichnung		angeglichen	▶	○ 1							Jungen
▶	▼				englisch, französisch: Alter	▶			englisches Biermaß	▼	französischer Ausruf (3 W.)	▼
▶				○ 4		englisch: Kopie, kopieren		Lautstärkemaß	▶			
Insektenordnung			Erbfaktor	▼	Ehefrau von Prince Charles	▶						
Rohflanell		Gottesgesetz	▶			○ 10		chem. Zeichen für Selen	▼	weggebrochen (ugs.)	▶	
▶			○ 6		Handfeuerwaffe	▶						
Fremdwortteil: nicht	▶			Stadt südlich von Bremen	▶				nord. Herrin des Meeres	▶		

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



# Betreuungs-und Entlastungsleistung

## Entlastung für pflegende Angehörige

Für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1 gibt es einen Betrag von 125€ pro Monat. Damit können sich pflegende Angehörige Entlastung verschaffen, indem sie Leistungen eines Pflegedienstes in Anspruch nehmen.

Der Entlastungsbetrag kann angespart werden. Einige Pflegekassen setzen in der Vergangenheit hierfür aber zunächst einen Antrag voraus. Eine Barauszahlung dieser Leistung ist nicht möglich.

### DIES UMFASST:

- Haushalt reinigen
- Begleitungen
- Hilfen, Unterstützung und Beaufsichtigung im häuslichen Umfeld
- Aktivitäten zur Gestaltung des Alltages
- Aufrechterhaltung sozialer Kontakte
- Grundpflege (nur bei Pflegegrad 1)

Und vieles mehr, sprechen Sie uns einfach an!

Es ist uns wichtig, dass unseren Patienten/ Kunden mit eingeschränkten kognitiven Alltagskompetenzen wiederholende Tagesabläufe, eine Kontinuität der Pflegebeziehung und eine der Gesundheitssituation angepasste Kommunikation erfahren.

Neben der Pflegeanamnese ist die Biographie die Basis für unsere Pflege und Betreuung von Menschen mit gerontopsychiatrischen Beeinträchtigungen.

Dabei beziehen wir nach Möglichkeit die Angehörigen eng in die Planung und Durchführung geeigneter Maßnahmen, die nach den Prinzipien der aktivierenden Pflege geplant werden, ein.

# 125,00€

# Neuerungen im Team

## Überblick über unsere Neulinge



**Marita van den Broek,**  
die immer hungrige. *Seit 27.02.2017*

Hauswirtschaftskraft und  
Demenzbetreuerin



**Lisa Thissen,**  
erobert jedes Herz im Flug.

Altenpflegerin  
*Seit 01.03.2017*



**Annette Henselaer die 100%ige.**

Gesundheits- und Krankenpflegerin,  
Praxisanleiterin

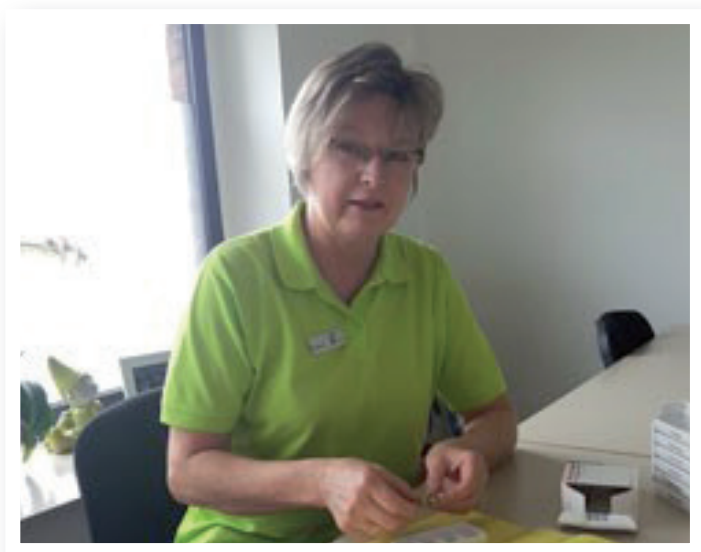
*Seit 01.03.2017*



**Susanne Sundermann die routinierte.**

Krankenschwester

*Seit 01.04.2017*



**Sabine Barra-Becker,**  
**die Gewissenhafte.**  
Krankenschwester

*Seit 15.02.2017*



**Laura Weiß,**  
**unser Küken**  
Altenpflegerin

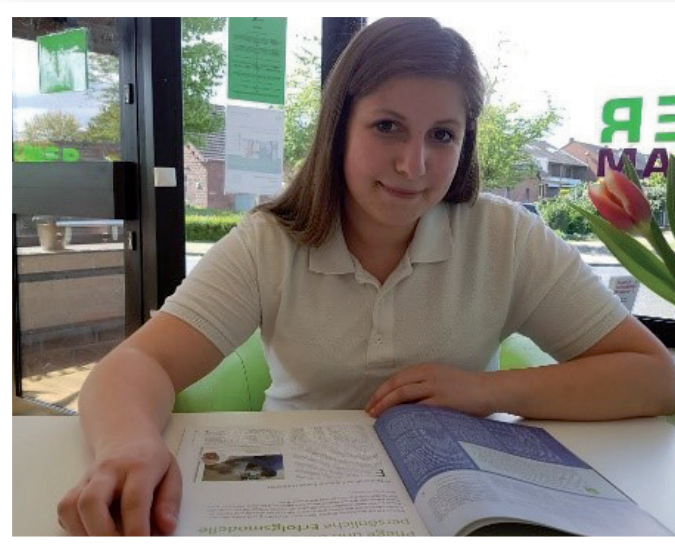
*Seit 01.04.2017*



**Stefan Vanek,**  
**verstärkt die Männerquote.**

Altenpfleger in Ausbildung

*Seit 01.04.2017*



**Jennifer Evert,**  
**die Interessierte.** *Seit 01.04.2017*

Altenpflegerin in Ausbildung



## Essen auf Rädern



**„WAS EIN GLÜCK DAS DIESE BEIDEN SICH GEFUNDEN HABEN“...**

freuen sich die Kunden über diese hervorragende Idee des Zusammenschlusses für das **„Essen auf Rädern“** Angebot der Traditionsmetzgerei von **Ludger Lemken** und des **Xantener Pflegeteams** von Jessica Steinhöfel.

Jessica Steinhöfel hat viele Kunden die auch gerne das Essen nach Hause bekommen möchten, warm und servierfertig und Ludger Lemken, der sein Essen auch gerne weiterhin bei Menschen sieht die den Weg nicht mehr so unbeschwert zu seiner Metzgerei auf der Marsstraße schaffen.

Weiterhin hat das Xantener Pflegeteam natürlich sein altbekanntes Angebot für Sie im Programm und versorgt seine Kunden neben den umliegenden Dörfern bis hin zur Weseler Rheinbrücke.

**Sprechen Sie uns an!**



**XANTENER PFLEGETEAM**

**JESSICA STEINHÖFEL**

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

**Bestellnummer: 0176 3173 7575**

info@xantenerpfl egeteam.de

**WWW.XANTENERPFLEGETEAM.DE**