

Viveritas

DAS MAGAZIN IHRES PFLEGEDIENSTES

AUSGABE 10 – FRÜHLING 2021

Fit & Gesund
Endlich rauchfrei

Genuss
Süße Rhabarber-Träume

Aktuelles
Online im Alter



Mustermann

Ihr Pflegedienst vor Ort

Pflegedienst Mustermann

Muster Straße 234

56789 Musterstadt

T 0000 - 123 456

www.mustermann.de



Ausgabe Frühling 2021

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Bei jedem Schritt wird es uns jetzt eindrücklich vor Augen geführt: Der Frühling ist da und lässt sich auch nicht mehr aufhalten. Eben noch war alles grau und kahl und mit einem Mal erwacht überall junges, frisches Grün.

Der Mensch blüht im wahrsten Sinne des Wortes auf, wenn sich die Sonne wieder häufiger zeigt und die Tage sichtbar länger werden.

Frühling steht für Veränderung; ein optimistisches Lebensgefühl keimt auf. Nach den dunklen Wintermonaten und den corona-bedingten Einschränkungen wünschen wir uns alle Veränderung – sei es der Weg zurück in die Normalität oder ein Aufbruch zu neuen Ufern.

Nehmen Sie sich Zeit für die vorliegende, druckfrische Frühlingausgabe des Magazins „Viveritas“. Als ambulanter Pflegedienst wissen wir, worauf es im Senioren-Alltag ankommt und was die Generation 60plus bewegt und interessiert.

Sie möchten Ihre innere Balance finden oder endlich mit dem Rauchen aufhören? In der Rubrik „Fit & Gesund“ widmen wir uns diesen Themen. Durch erlernbare Entspannungstechniken lassen sich Gedanken leichter bündeln und auf Schönes lenken.

Und auch die positiven Auswirkungen eines Rauchstopps zahlen sich in jedem Alter aus: Kurzatmigkeit, Husten und Leistungsschwäche lassen innerhalb kürzester Zeit nach.

Abgerundet wird unsere Frühlingausgabe wie immer durch leckere Rezeptvorschläge, modische Tipps, unterhaltsamen Lesespaß und knifflige Denksportaufgaben.

Ich wünsche Ihnen eine gesunde Frühlingszeit, ein schönes Osterfest und viel Freude beim Lesen der „Viveritas“.

Ihre

Andrea Taler

FIT & GESUND

4 **Yoga & Meditation**
Innere Balance finden

7 **Zeit für gute Vorsätze**
Endlich rauchfrei

WOHLFÜHLEN

10 **Rezept**
Süße Rhabarber-Träume

11 **Mode**
Romantik-Look

12 **Gehirnjogging**
Fit im Kopf

13 **Lesespaß**
Kleine Zeitreise

WISSEN

14 **Dabei sein**
Online im Alter

16 **Entlastungsbetrag**
125 Euro für Betreuungs-
und Entlastungsleistungen

18 **Das aktuelle Interview**
Was leistet Hausnotruf in
Corona-Zeiten?

Das Magazin Ihres Pflegedienstes ist
eine Initiative und Förderprojekt der



Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege

Beratung und Vermittlung/ Ansprechpartner für Pflegedienste

DeutscheSenior GmbH

Ober den Erlen 6 · 65558 Holzheim bei Limburg/Lahn

T 06432 / 920 112 · F 06432 / 920 434

info@deutschesenior.de · www.deutschesenior.de

Geschäftsführer: Reinhard M. Skudlik

Impressum



Vertragspartner/Verlag

syscom360° GmbH

UNESCO-Welterbe Zollverein

Arendahls Wiese 263 · 45141 Essen

T 0201 / 48 79 21 00 · F 0201 / 48 79 21 09

info@syscom360.de · www.syscom360.de

HRB 27989 Amtsgericht Essen

USt-ID-Nr. DE280696976

Geschäftsführer: Klaus Walbaum

Die Verlagsanschrift ist zugleich auch ladungs-
fähige Anschrift für die im Impressum genannten
Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten.

Konzept: Bernd Schürenberg

Creative Director: Bettina Boujemil

Redaktion: Bettina Boujemil

Korrekturat: Frank Blau

Anzeigen

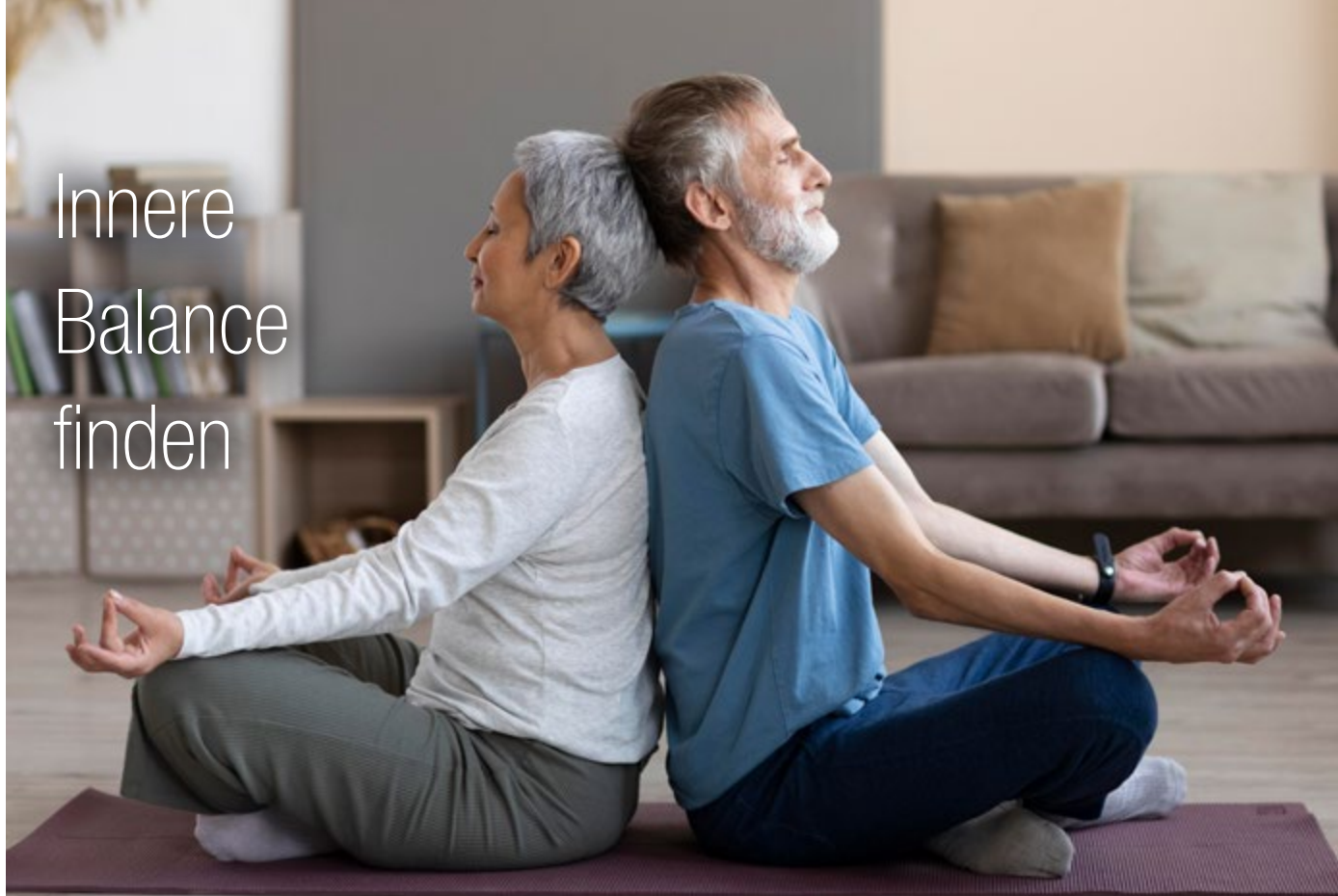
Bernd Schürenberg

T 0201 / 48 79 21 01

b.schuerenberg@crew4.de

Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.

Innere Balance finden



*Weniger Austausch mit Freunden, kaum Abwechslung im Alltag:
Alle Menschen müssen sich in der Corona-Krise einschränken. Beim Umgang mit der
schwierigen Situation ist vieles Kopfsache. Nutzen Sie die Zeit für sich – mit sich!
Durch erlernbare Entspannungstechniken lassen sich Gedanken und Aufmerksamkeit
leichter bündeln und auf Schönes lenken.*

*Wir wünschen einen erquickenden Start in die Yogapraxis, wohltuende Stunden
und entspannte Meditationen.*

Entspannen Sie sich

„Angenehme Wärme durchfließt den Körper, die Beine scheinen im Boden verwurzelt, Gedanken kommen und gehen wie ziehende Wolken am Himmel. Klarheit erfüllt den Kopf, Schwere weicht dem Gefühl von Leichtigkeit, die Seele scheint von einer Last befreit, der Körper von innen gestärkt.“ Entspannt zu sein ist eine beneidenswerte Eigenschaft. Das Gute ist, dass jeder innere Ruhe systematisch lernen kann. Das macht nicht nur gelassener, sondern lockert auch muskuläre Verspannungen und bessert Kopfwahl, Schwindel, Schlafstörungen, Rückenschmerzen und Bluthochdruck.

Ruhig werden, den Kopf frei bekommen und die eigene Mitte finden, sollte die Antwort sein auf innere Rat- und Rastlosigkeit. Überflutet Stress den Körper,

beeinflusst es das Nervensystem. Wer nicht regelmäßig für Ausgleich sorgt, riskiert Folgeschäden. Das Immunsystem wird geschwächt, Herz- und Kreislaufleiden sind vorprogrammiert, das Gedächtnis gerät ins Stocken, Muskeln spannen sich an und verkrampfen.

Progressive Muskelentspannung

Das unkomplizierteste Antistressstraining bietet die Progressive Muskelentspannung, kurz PME, die leicht im Sitzen oder Liegen erlernbar ist. Die Effekte schaffen sofort Erfolgserlebnisse. 16 Muskelpartien, von der Hand über den Kopf bis zu den Füßen, werden dabei systematisch angespannt und wieder losgelassen. Achten Sie nur darauf, was sich beim Üben im Körper verändert. Das kann etwa ein Pulsieren in den Fingerspitzen oder plötzlich ein freies und klares Gefühl an der Stirn sein.

Achtsamkeit aus Fernost

Entspannen die Muskeln, entspannt sich auch die Psyche. Körperliche Konzentration geht irgendwann auf die Seele über und wirkt entkrampfend. Vorstellungskraft und Achtsamkeit sind die Basis. Daher arbeiten die asiatischen Meister mit anschaulichen Bildern: „Wir dehnen uns wie eine Kobra, stehen wie ein Baum, fliegen wie ein Kranich oder wiegen uns wie ein Bambusrohr im Wind.“

Bewusst Atmen

Wer lernen will, die Aufmerksamkeit von außen nach innen zu lenken, muss sich auf einen Punkt fokussieren. Sobald Sie mit den Gedanken abschweifen, kehren Sie immer wieder auf diesen zurück. Manchen hilft dabei ein Gebet, anderen das bewusste Ein- und Ausatmen. Besonders die Atemmeditation ist für Senioren eine gute Übung, störenden Gedanken auszublenden.

Mit Yoga zu besserem Körpergefühl

Yoga versucht, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Übung macht den Meister. Es belebt und aktiviert Selbstheilungskräfte, indem Sie sich konzentrieren, bewusst atmen und die Bewegungen darauf abstimmen. Nebenbei fördern die Übungen Beweglichkeit sowie Koordination und lassen ein neues Körperbewusstsein entstehen. Fürchten Sie keine artistischen Verrenkungen. Es gibt etliche Anfängerübungen. Asanas etwa sind Übungen, bei denen bestimmte Körperstellungen eine Zeit lang gehalten werden. Das kann im Liegen, Sitzen oder im Stehen sein. Das Halten stärkt auf sanfte Art die Muskeln und macht beweglich. Kombiniert werden einfache Atemübungen (Pranayama), die eine natürlich fließende Atmung fördern und Blockaden lösen. Schließlich sorgt die in Rückenlage ausgeübte Tiefenentspannung lang anhaltend belebend für Körper und Geist.

Schmerzen lassen sich mit Yoga lindern

Auch Menschen, die von Krankheiten oder den Folgen einer Krankheit betroffen sind, können sich mit Yoga entspannen, ihre Beweglichkeit fördern und ihr Körpergefühl zurückerlangen, beispielsweise während oder nach einer Reha. Yoga für Senioren wirkt mildernd bei den unterschiedlichsten Symptomen und ist dabei gelenk- und körperschonend:

- Rückenschmerzen, beispielsweise im unteren Rücken, Ischias-Schmerzen und sogar bei Bandscheibenvorfall
- Schulter- und Nackenschmerzen
- Arthritis

- Kopfschmerzen und Migräne
- Erschöpfung und Wechseljahresbeschwerden
- Psychische Beschwerden, Stress und Depressionen sowie Angst und Panik
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Reizdarm, chronische Darmerkrankungen, Verstopfung
- Herzbeschwerden wie unregelmäßiger Herzschlag
- Asthma

Yoga für Senioren fokussiert sich auf die Elemente des Yogas, welche sanft und langfristig Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit stärken.

Gut zu wissen

Halten Sie mit Ihrem betreuenden Arzt oder Ihrem Yogalehrer Rücksprache, ob Yoga bei Ihren spezifischen Beschwerden oder Ihrer chronischen Erkrankung empfehlenswert ist. Eventuell gibt es bestimmte Übungen, die Sie lieber nicht ausführen sollten. Dies könnte z.B. bei Bluthochdruck oder nach einem Bandscheibenvorfall der Fall sein.

Kurse, die speziell für Best-Ager zusammengestellt wurden, verzichten auf Übungen, die eine hohe Beweglichkeit voraussetzen. Vielmehr stehen einfach zu erlernende Yoga-Positionen im Mittelpunkt, bei denen eine bestimmte Körperhaltung einige Sekunden gehalten werden soll. Wir zeigen Ihnen hier Übungen, mit denen Sie sich dem Thema Yoga nähern können:

Im Stehen: Training für das Gleichgewicht

Sie stehen fest mit beiden Füßen auf dem Boden. Ihre Arme hängen locker an Ihren Seiten, die Handflächen zeigen nach vorn. Spannen Sie nun Ihre Bauchmuskeln an. Strecken Sie Ihre gerade Körperhaltung, sodass sich die Schulterblätter annähern.

Visualisieren Sie innerlich Ihren festen Stand und danken Sie Ihren Füßen dafür, Sie Jahr um Jahr durch Ihr Leben getragen zu haben. Dabei können Sie die Augen schließen, wenn es für Sie angenehm ist und Sie Ihr Gleichgewicht halten können.

Atmen Sie tief ein und spüren Sie nach, wie sich Ihr Körper dabei verändert. Hebt sich Ihre Bauchdecke? Strecken Sie sich zu Ihrer vollen Größe und halten Sie diese Position für mindestens 3 tiefe Atemzüge.



**„Ich glaube nicht an das Alter.
Ich glaube an Energie. Lass dir nicht vorschreiben,
was du tun kannst und was nicht.“**

**Tao Parcho-Lynch,
fast 100-jährige Yoga-Meisterin**

Auf dem Stuhl: Dehnung für die Schulter

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl. Ihre Oberschenkel sind parallel zum Boden. Legen Sie nun Ihre linke Hand auf die rechte Schulter. Mit der freien Hand umfassen Sie Ihren linken Ellenbogen. Schieben Sie den Ellenbogen zum Körper. Sie spüren die Dehnung in Ihrer Schulter. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung 5 Mal.

Im Liegen: zur Entspannung des Rückens

Legen Sie sich auf den Rücken. Beide Arme strecken Sie zu beiden Seiten hin aus. Winkeln Sie Ihre Beine an, stellen Sie die Füße auf. Entspannen Sie sich, spüren Sie nach, wie sich Ihre Rückenmuskulatur lockert.

Neigen Sie nun Ihre Beine zur gleichen Seite und legen Sie sie ab. Den Kopf drehen Sie in die andere Richtung. Halten Sie die Position für einige Minuten. Anschließend wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.

Sukshma Yoga

Ein wohliges Gefühl der Entspannung stellt sich durch Sukshma ein. Jede Dehnung, Bewegung und Aktivität setzt Stress frei und führt zu Entspannung. So lernen Sie in kleinen Schritten die Energiebewegung (Pranafluss) in Ihrem Körper kennen.

Wussten Sie, dass wir 72 Muskeln benötigen, um die Stirn zu runzeln, jedoch nur die Hälfte, um zu lächeln? Für Gesicht und Kopf ist Sukshma Yoga eine tolle Ruhequelle. Grund genug, Ihnen ein paar Massage- und Entspannungs-Übungen vorzustellen, um ein Lächeln zu zaubern:

Klemmen Sie Ihre Augenbrauen zwischen Daumen und Zeigefinger und massieren Sie diese Partie, indem Sie an den Brauen entlang fahren. Wiederholen Sie den Vorgang 5-6 Mal.

Kreisen Sie mit Ihren Augen 5-6 Mal im Uhrzeigersinn und dann entgegengesetzt. Kneifen Sie Ihre Augen anschließend fest zusammen und öffnen Sie sie dann weit. Wiederholen Sie 10-15 Mal.

Ziehen Sie sich selbst 10-15 Sekunden die Ohren lang. Wissenschaftler sagen, dass alle Nerven, die das Bewusstsein (Pragya) erhöhen, im unteren Bereich des Ohrs sitzen.

Halten Sie Ihre Ohrmuschel am äußeren Rand zwischen Daumen und Zeigefinger fest und bewegen Sie sie im Uhrzeigersinn und dann entgegengesetzt, so, als ob Sie Fahrrad mit ihnen fahren würden. Wiederholen Sie den Vorgang, bis die Ohren heiß werden.

Platzieren Sie Zeige-, Mittel- und Ringfinger zwischen den Zahnreihen auf beiden Seiten Ihres Gesichts und massieren Ihre Wangen. Bei dieser Übung können Sie den Mund locker öffnen. Entdecken Sie die Spannungsknoten, lösen diese und lassen Sie den Stress los.

Öffnen Sie Ihren Mund weit und schließen Sie ihn wieder. Wiederholen Sie den Vorgang 8-10 Mal. Bewegen Sie den Kiefer anschließend 8-10 Mal von einer Seite zur anderen.

Atmen Sie ein und legen Sie Ihren Kopf dabei in den Nacken. Atmen Sie aus und berühren Sie die Brust mit dem Kinn. Drehen Sie Ihren Kopf dann sanft im Uhrzeigersinn: Während Sie einatmen, drehen Sie den Kopf nach rechts bis zum Nacken; dann atmen Sie aus und drehen den Kopf dabei vom Nacken wieder zur Brust. Wiederholen Sie den Vorgang 5-6 Mal, bis Sie ihn dann entgegen dem Uhrzeigersinn durchführen.

Schütteln Sie 2 Minuten intensiv Ihre Hände und somit buchstäblich den Stress ab. Lassen Sie die Übung sanft ausklingen, halten Sie ein paar Minuten inne und entspannen Sie sich.

Zeit für gute Vorsätze

Endlich rauchfrei

Wer gesünder durchs Leben gehen möchte, gewöhnt sich das Rauchen lieber ab. Oder gehören Sie zu denen, die sagen: Ich bin doch schon zu alt zum Aufhören? Von wegen! Bei Senioren zahlt sich der Rauchstopp sogar besonders schnell aus. Davon profitieren nicht nur Selbstbestimmung und Geldbeutel, sondern vor allem Ihre Gesundheit. Die Mühe lohnt sich! Welche körperlichen Veränderungen sich nach der Nikotinentwöhnung einstellen, hat die amerikanische Krebsgesellschaft eindrucksvoll dargelegt:

20 Minuten nach dem Rauchstopp

- Werte von Puls und Blutdruck normalisieren sich

12 Stunden nach dem Rauchstopp

- Absinken des Kohlenmonoxid-Spiegels im Blut
- Anstieg des Sauerstoff-Spiegels im Blut auf Normalwerte
- Bessere Versorgung aller Organe mit Sauerstoff
- Anstieg der körperlichen Leistungsfähigkeit

2 Wochen nach dem Rauchstopp

- Stabilisierung des Kreislaufs
- Verbesserung der Lungenfunktion

1 bis 9 Monate nach dem Rauchstopp

- Rückgang von Hustenanfällen, Kurzatmigkeit und Verstopfung der Nasennebenhöhlen
- Schleimabbau in der Lunge (allmähliche Reinigung)
- Verringerung der Infektionsgefahr

1 Jahr nach dem Rauchstopp

- Halbierung des Risikos für koronare Herzkrankheiten im Vergleich zu einem Raucher

5 Jahre nach dem Rauchstopp

- Halbierung des Risikos für Krebs in der Mundhöhle, Speiseröhre und im Rachen
- Reduktion des Risikos für einen Schlaganfall (vergleichbar mit Menschen auf Nichtraucher-Niveau)



Ehrlicherweise hat fast jeder Raucher schon einmal ans Aufhören gedacht oder es versucht. Der Schlüssel zum Erfolg liegt oft in der richtigen Taktik. Manchem gelingt es allein mit Willenskraft. Starke Raucher setzen vermutlich eher auf Nikotinersatz oder Therapien. Führen Sie sich die Vorteile eines Rauchstopps klar vor Augen. Das steigert Ihre Motivation anzufangen und erleichtert das Durchhalten.

Silvester-Methode

Sie rauchen bislang nur eine Zigarette nach dem Frühstück? Oder ein paar Zigaretten in Gesellschaft beim Kaffee oder einem Glas Wein? Sie fühlen sich eigentlich weder körperlich noch psychisch abhängig von dem regelmäßigen Zug? Sie werden weder nervös oder reizbar noch depressiv, ruhe- oder schlaflos? Gut! Dann können Sie das doch genauso gut sein lassen. Gemäß guter Silvester-Vorsätze: Hören Sie einfach morgen auf zu rauchen. Punkt. Und halten Sie sich dran. Selbst der Rauchstopp bei geringem Tabakkonsum ist ein Segen für Ihre Gefäße und Bronchien.

Nikotinersatz

Das Nikotin im Tabak ist für Ihre körperliche Abhängigkeit verantwortlich. Sobald Sie inhalieren, entfaltet es seine Wirkung im zentralen Nervensystem innerhalb von sieben bis zehn Sekunden.

Dieser Kick wird subjektiv als konzentrationsfördernd, anregend oder auch entspannend wahrgenommen. Spielen Sie mit dem Gedanken, sich das Rauchen abzugewöhnen, seien Sie sich bewusst: Je höher der tägliche Nikotinkonsum war, desto stärker werden die Entzugserscheinungen.

Bereits ab zehn Zigaretten am Tag ist es ratsam, zu rezeptfreien Nikotinkaugummis, -pflastern, -Lutschtabletten oder -Nasensprays aus der Apotheke zu greifen, um das Nikotin der Zigarette auf schonende Art zu ersetzen und den Entzug zu erleichtern. Lassen Sie sich vom Apotheker beraten. Pflaster sorgen für gleichmäßigen Nikotinspiegel – im 24 Stunden-Rhythmus. Kleben Sie am besten morgens ein neues Pflaster auf. Über die Haut wird der Organismus kontinuierlich mit Nikotin versorgt, um Entzugserscheinungen wie Unruhe, gesteigerten Appetit oder Schlafprobleme zu lindern.

Nach ein paar Wochen steigen Sie dann auf geringer dosierte Pflaster um. Sprays, Lutschtabletten oder Kaugummi wirken kurzfristig und schneller, was sinnvoll ist, wenn Sie das Verlangen nach einer Zigarette überkommt.

Nach etwa drei Monaten sollten Sie das Nikotin langsam ausschleichen. Denn auch der Ersatz hat gefäßverengende und blutdrucksteigernde Nebenwirkungen.

Wenn Sie unter Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-, Schilddrüsenerkrankungen oder Epilepsie leiden, könnte eine Nikotinersatztherapie für Sie nicht infrage kommen.

Für sehr starke Raucher, die sich trotz Nikotinersatz bei ihrem Entzug sehr schlecht und depressiv fühlen, sind unter Umständen auch spezielle, verschreibungspflichtige Medikamente eine Option. Lassen Sie sich unbedingt von Ihrem Arzt dazu beraten!

Beratung und Entwöhnungsprogramme

Auch psychische Abhängigkeit könnte Sie am Vorhaben, mit dem Rauchen aufzuhören, hindern. Wer bereits seit Jahrzehnten passioniert wie etwa beim morgendlichen Zeitunglesen raucht, wird sich in solch „routinierten“ Situationen schwer auf das Lesen konzentrieren können.

Auch Stress, Langeweile oder der Anblick des Aschenbechers können bei starken Rauchern Auslöser für das Verlangen nach einer Zigarette sein.

Eine fachliche Beratung oder ein Raucherentwöhnungsprogramm können helfen. Sie lernen Ihr Rauchverhalten kennen und erfahren, was Sie tun können, wenn die entspannende Hand-zum-Mund-Geste ausbleibt.

Experten geben Tipps, mit welchen Strategien Sie in Zukunft rauchfrei bleiben. Achten Sie bei der Wahl eines Rauchfrei-Kurses auf ein zertifiziertes Angebot. Oft gibt die Krankenkasse Ihnen Adressen in der Umgebung.

Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

Andersfalls bietet die BZgA Telefonberatung zur Rauchentwöhnung unter der kostenfreien Servicenummer 0800 8 31 31 31.

Montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr erhalten Sie hier:

- professionelle Beratung und Unterstützung bei der Vorbereitung des Rauchstopps
- bis zu 5 Rückrufe durch die BZgA-Telefonberatung während der Ausstiegsphase („proaktive Beratung“)
- Hilfe bei Rückfällen
- Infos zu allen Fragen rund um das Rauchen und Nichtrauchen
- bei Bedarf Vermittlung zu ambulanten Gruppenprogrammen und Beratungsstellen

Bestellen Sie sich gleich kostenfrei Ihr Startpaket zur Unterstützung. Mit der aktuellen „rauchfrei“-Broschüre, dem „rauchfrei“-Kalender und anderen nützlichen Give-aways werden Sie auf dem Weg in die Rauch-Freiheit unterstützt. In der Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei!“ bekommen Sie eine Anleitung, wie Sie erfolgreich mit dem Rauchen aufhören können. Der „Kalender für die ersten 100 Tage“ begleitet Sie Tag für Tag mit humorvollen Abbildungen und praktischen Tipps. Außerdem in der Box:

- Für den Mund – Dose mit Pfefferminzpastillen, wenn das Rauchverlangen Sie überfällt.
- Für die Hände – „Relax“-Ball zur Ablenkung und Entspannung.
- Für Zuhause – Tischaufsteller, um deutlich zu machen, dass Sie eine „rauchfreie“ Umgebung wünschen.
- Flyer „Telefonberatung zur Rauchentwöhnung“ mit einem Selbsttest.



Süße Rhabarber-Träume

Sauer macht lustig

Rhabarber gehört zum Frühling wie Spargel und Erdbeeren – und wird auch gerne damit kombiniert. In Rhabarber stecken jede Menge Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Phosphor sowie viel Vitamin C und Ballaststoffe. Leider ist das Stängengemüse auch reich an Säure, weshalb sich ein Verzehr in Maßen empfiehlt. Um möglichst lange Freude an Rhabarber zu haben, kochen Sie es in Form von Marmelade, Gelee oder Kompott ein.

Unsere Lieblingsrezepte zum Sofort-Vernaschen stellen wir Ihnen jetzt vor.



Rhabarber-Himbeer-Brownies

Für 1 Springform:

250 g Rhabarber, 250 g Butter, 300 g Zartbitterschokolade, 220 g Zucker, 4 Eier (Gr. M), Salz, 200 g Mehl, 1 TL Backpulver, 50 g Backkakao, 50 g Himbeeren (frisch oder TK)

Rhabarber putzen, waschen, grob schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden, die Springform fetten. Backofen vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C).

Schokolade in Stücke brechen, mit 250 g Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Zucker, Eier und 1 Prise Salz cremig schlagen. Geschmolzene Schokolade unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und unter den Schokoteig rühren. Den Teig in der Form glatt streichen. Rhabarber und Himbeeren darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Genießen Sie die fruchtig-schokoladige Gaumenfreude!

Rhabarber-Erdbeer-Schichtspeise mit Joghurt

Für 4 Personen

500 g Rhabarber, 300 g Erdbeeren, 200 ml + 5 EL Kirschnektar, 1 Zimtstange, 100 g + 4 EL Zucker, 2 EL Speisestärke, 400 g Sahne-Joghurt (10 % Fett)

Rhabarber putzen, waschen, grob schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. 200 ml Kirschnektar, Zimtstange, 100 g Zucker und Rhabarber aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Stärke und 5 EL Kirschnektar glatt rühren. Erdbeeren nach 3 Minuten zum Rhabarber geben, erneut aufkochen und Soße mit angerührter Stärke binden. Kompott kühl stellen. Joghurt und 4 EL Zucker verrühren. Abgekühlten Kompott und Joghurt schichtweise in Gläsern anrichten.

Wartezeit vor dem Genuss: ca. 1 Stunde.



Romantik-Look

Blumenmotive und Pastellfarben

Blüten und helle Töne sorgen für einen schönen Romantik-Look und finden sich in zahlreichen Kleidungsstücken der aktuellen Frühlingsmode wieder.

Die Sonne lacht und die Natur erwacht aus dem Winterschlaf, zaghaft beginnt es zu grünen und zu blühen. Blumen zieren jetzt in der Mode besonders Blusen, Kleider oder Röcke aus weichen oder transparenten Stoffen. Blumig wird es auch bei den aktuellen Modellen der Tunika, die für den Frühling das perfekte Kleidungsstück ist. Am besten kombiniert man ein Teil, das mit Blumen verziert ist, immer mit einem einfarbigen Kleidungsstück, damit es insgesamt harmonisch wirkt.

Ob rosa, hellblau oder mintgrün – die Vielfalt der Pastellfarben ist riesig und sorgt in Kombination mit klassischen Farben wie weiß oder schwarz für einen tollen Auftritt. Kombinieren Sie pastellfarbene Kleider doch einfach mit schöner Strickmode oder mit romantisch verzierten Rüschen und Schleifchen.

Schon beim Reinschlüpfen sorgt die aktuelle ADLER-Kollektion für gute Laune. Die Trends für den Frühling können Sie übrigens bequem online oder über die kostenfreie Hotline 0800-0062010 von zuhause aus bestellen.

Mehr Infos auf: www.adlermode.com



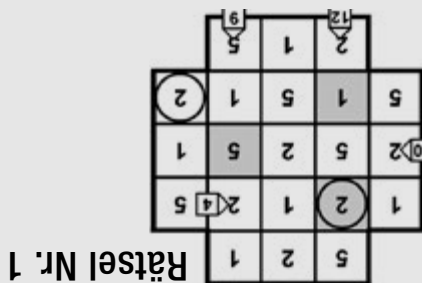
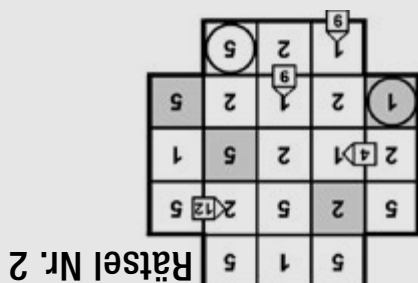
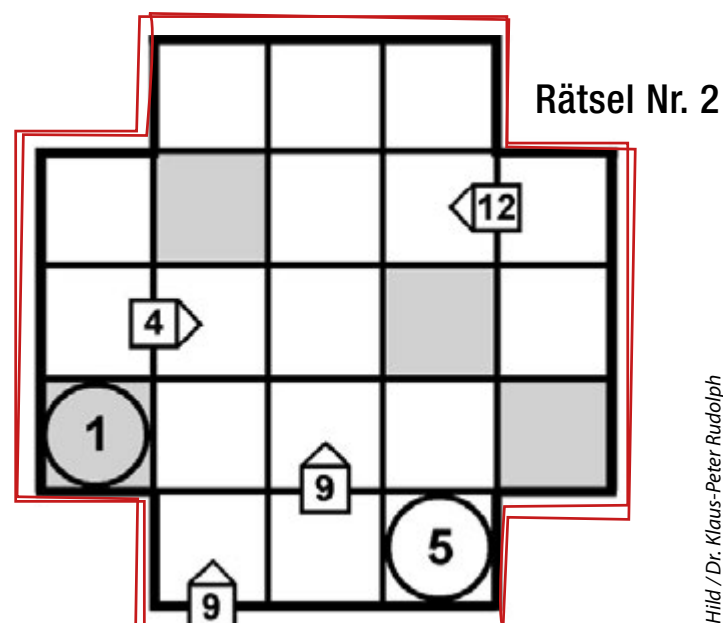
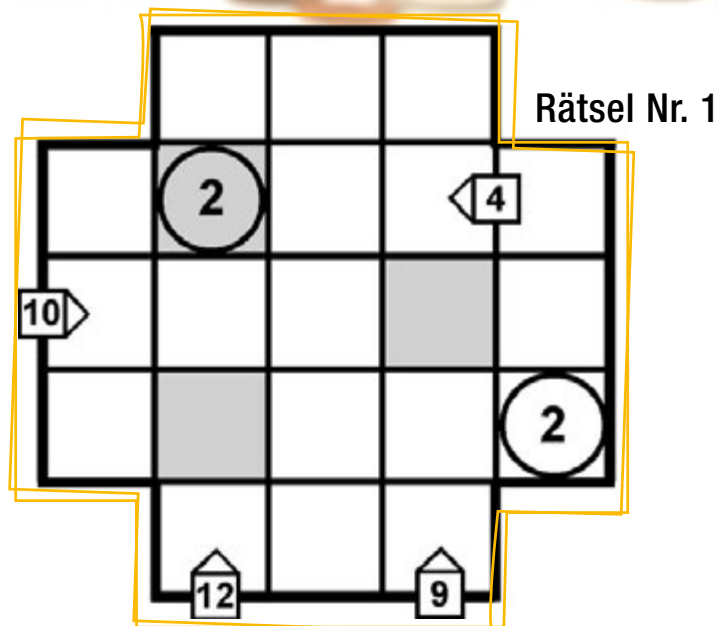
Gehirnjogging

Fit im Kopf

Wie wäre es diesmal mit einer Partie Zahl oder Kopf? Machen Sie mit bei einem besonderen Logik- und Zahlenrätsel, das auf dem Spielen mit Münzen basiert. Viel Spaß beim Grübeln!

Und so funktioniert Zahl oder Kopf:

- Es stehen nur Münzen der Wertigkeit 1, 2 und 5 zur Verfügung.
- Die Münzen werden mit Zahl oben auf den weißen oder Kopf oben auf den grauen Feldern so platziert, dass alle vorgegebenen Teilsummen erfüllt sind.
- Die vorgegebenen Teilsummen sind in Richtung des jeweiligen Markers in dessen Zeile oder Spalte stets bis zum Rand zu bilden.
- Es werden nur die Zahlwerte (weiße Felder) zur Teilsumme addiert. Die Kopfwerte (graue Felder) bleiben unberücksichtigt.
- Es dürfen keine Münzen der gleichen Wertigkeit waagrecht oder senkrecht nebeneinander liegen. Dabei ist es egal, ob die Münzen Kopf oder Zahl zeigen. Diagonal gibt es keine Einschränkung.
- Meist sind zudem einige Münzen vorgegeben, die bei der Lösung helfen.



Lösungen

Lesespaß

Kleine Zeitreise



Cover: © FischerVerlage

Die Wunderfrauen von Stephanie Schuster
FISCHER Taschenbuch

Band 1: ISBN: 978-3-596-70032-5

Band 2: ISBN: 978-3-596-70565-8

Band 3: ISBN: 978-3-596-70564-1

Drei Romane erzählen von bewegenden Schicksalen voller Träume und Hoffnungen und dramatischen Veränderungen in den Jahren 1954, 1962 und 1972. Dreh- und Angelpunkt ist der Gemischtwarenladen Dahlmann in einer Kleinstadt bei München. Hier treffen vier Frauen aufeinander. Im Laufe der Reihe verknüpfen sich ihre Perspektiven durch die Ereignisse und formen spannende Biografien. Wir nehmen Sie mit auf eine kleine Zeitreise: Vier starke Frauen zwischen Wirtschaftswunder und Hippiezeit, zwischen Nylons und Emanzipation, zwischen Liebe und Freundschaft.

Band 1: Alles, was das Herz begehrt

„Darf’s ein bisschen mehr sein?“ 1953, zu Beginn der Wirtschaftswunderjahre, träumt Luise Dahlmann von ihrem eigenen kleinen Lebensmittelgeschäft. Hier soll es nach Jahren des Verzichts wieder alles geben, was das Herz begehrt. Sie sieht es schon vor sich: die lange Ladentheke mit großen Bonbongläsern darauf, eine Kühlung für Frischwaren, Nylonstrümpfe, ... und das Beste daran: endlich eigenständig sein. Endlich nicht mehr darüber nachdenken, warum ihre Ehe nicht so gut läuft und etwas wagen. Drei Frauen kreuzen immer wieder Luises Weg: Annabel von Thaler, die wohlhabende Arztgattin von nebenan, die junge Lernschwester Helga Knaup und Marie Wagner, geflohen aus Schlesien. Sie alle haben in den Zeiten des Aufbruchs und des Neubeginns einen gemeinsamen Wunsch: endlich wieder glücklich sein.

Band 2: Von allem nur das Beste

Anfang der 1960er Jahre, den Swinging Sixties, ist viel zu tun in Luise Dahlmanns kleinem Laden, er ist ihr ganzer Stolz. Die Regale sind prall gefüllt mit allem, was das Herz begehrt: frische Waren aus dem Umland und Feinkost aus

der ganzen Welt. Luise möchte mit der Konkurrenz mithalten. Die Kunden wünschen sich plötzlich Selbstbedienung, suchen nach Angeboten und fragen nach dem Rezept für das Sonntagsessen. Drei Frauen sind in diesem Jahrzehnt voller Umbrüche an ihrer Seite: Die alleinerziehende Helga, die nun als Ärztin arbeitet, ihre Schwägerin Marie, mit ihren vier Kindern und Annabel, deren Familie nach einem Schicksalsschlag zu zerbrechen droht. Das Leben hat die vier Frauen in den letzten Jahren enger verbunden als sie dachten. Und sie merken: Gemeinsam kann man aus Träumen Echtes erschaffen.

Band 3 (erscheint im Herbst 2021): Freiheit im Angebot

Anfang der 1970er Jahre leidet Luises Laden unter der Supermarkt-Konkurrenz. Auch Annabel droht ein großer Verlust, als die Vergangenheit sie einholt. Marie nimmt ihr Leben in die Hand und beginnt, für ihre Träume zu kämpfen. Helga gewinnt an Einfluss in der Seeklinik, aber dann gesteht sie ihren Freundinnen ein Geheimnis, das alles verändern wird.



Dabei sein – Online im Alter

*Sie wünschen sich mehr Kontakt zu Freunden, Kindern oder Enkelkindern?
Dann sollten Sie die Möglichkeiten der digitalen Kommunikation ausprobieren.*

Auch wenn zur Zeit persönliche Besuche und Begegnungen noch eingeschränkt sind, ist ein Bewegtbild, z.B. per Video, eine große Freude. Sie sehen die Mimik des Gegenübers und bekanntlich sagt ein Bild mehr als tausend Worte. Eine E-Mail zu verschicken und einen Chat zu nutzen, können dabei helfen, Distanz durch technische Hilfsmittel zu überbrücken. Ob E-Mail, Videoanruf oder Messenger-Dienst, die Möglichkeiten sind vielfältig und die Anschaffung passender Geräte ist preislich überschaubar. Zudem gilt: Wer Neues ausprobiert, trainiert sein Gedächtnis und hält sich geistig fit.

Alles beginnt mit Ihrem persönlichen E-Mail-Account. Um eine E-Mail zu schreiben und selbst elektronische Post zu bekommen, benötigen Sie Ihren eigenen E-Mail-Account. Das ist Ihr persönlicher Briefkasten im Internet, den Sie mit Ihrem Passwort aufschließen.

Mit Ihrer E-Mail-Adresse bzw. Handynummer können Sie sich weiterführend bei einem Anbieter für Chats oder Videoanrufe wie Skype anmelden. Grundsätzlich gilt: Sie bekommen vom Anbieter immer eine Bestätigung per E-Mail, die Sie manchmal noch einmal rückbestätigen müssen, um Ihren Account einmalig freizuschalten.

Was ist ein Videoanruf?

Bei einem Videoanruf können Sie Ihre Gesprächspartner nicht nur hören, sondern auch sehen. Eine gute Möglichkeit, sich einfach mal wieder in die Augen zu schauen, ganz bequem aus dem eigenen Wohnzimmer heraus und ohne lästige Maske.

Für die Nutzung der unterschiedlichen Dienste benötigen Sie immer ein internetfähiges Gerät (z.B. ein Smartphone, Tablet oder Computer) und den zuvor beschriebenen E-Mail-Account. Die Kamera ist in vielen Geräten bereits integriert. Meist ist sie bei Computern ganz oben am Bildschirmrahmen angebracht.

Bevor Sie sich entscheiden: Bitte erkundigen Sie sich zuerst bei Familie und Freunden, welche Anbieter diese zur täglichen Kommunikation nutzen. Denn um Ihren Liebsten zu schreiben oder einen Videoanruf zu tätigen, benötigen Sie deren Kontaktdaten, wie z.B. die E-Mail-Adresse oder Hanydnummer. Entscheiden Sie erst dann, welchen Anbieter Sie ausprobieren wollen. Hier ein paar Vorschläge der gängigsten Programme:



WhatsApp

WhatsApp ist einer der größten, kostenfreien Kommunikationsdienste weltweit. Es bietet die Möglichkeit zum Versenden von Text- und Sprachnachrichten sowie Echtzeit-Chats und Videoanrufen auf einem Smartphone.

Sie besitzen bereits eine Handynummer und ein internetfähiges Smartphone? Dann müssen Sie nur noch das Programm einmalig herunterladen und installieren. Danach erstellen Sie einen persönlichen Account für Ihre Handynummer.

Wichtig ist, dass Ihr Gesprächspartner ebenfalls WhatsApp nutzt und Sie seine Handynummer im Adressbuch Ihres Telefons gespeichert haben. Über WhatsApp können auch Fotos versendet und empfangen werden, die Sie mit Ihrer Handykamera gemacht haben. Ihre Welt wird auf jeden Fall um einiges lebendiger und bunter mit WhatsApp.

Skype

Skype ist einer der ältesten Anbieter und verfügt über eine übersichtliche Benutzeroberfläche für alle Geräte. Skype eignet sich für Chats und direkte Videoanrufe. Sie können damit auch Fotos versenden und empfangen.

Legen Sie zuerst ein persönliches Benutzerkonto an, bestätigen es per E-Mail und installieren das Skype-Programm auf Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone. Für einen Skype-Anruf müssen Sie keine Telefonnummer haben oder angeben. Um herauszufinden, ob einer Ihrer Kontakte auch Skype benutzt, können Sie in einem Suchfeld dessen Namen oder die E-Mail-Adresse eingeben.

Skype ist grundsätzlich kostenlos. Wenn Sie mit einer Person sprechen, die ebenfalls Skype nutzt, sind Ihre Gespräche kostenfrei, egal wo auf der Welt sich Ihr Gesprächspartner gerade aufhält. Bei Anrufen von Skype auf eine externe Festnetz- oder Handynummer werden allerdings Gebühren fällig. Sie erhalten dazu aber im Vorfeld immer einen Hinweis.

Facebook Messenger

Facebook ist kostenlos und ist mittlerweile für alle Generationen interessant. Hier pulsiert das Leben, denn die Internetplattform bietet ein Potpourri an persönlichen Bildern und Berichten, Kochrezepten und praktischen Haushaltstipps, Klatsch und Tratsch.

Wenn Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse einen eigenen Facebook-Account eingerichtet haben, können Sie jederzeit am Leben Ihrer Lieben teilnehmen. Ihre Kinder und Enkelkinder nutzen mit Sicherheit Facebook und zeigen auf einer Art öffentlichen Pinnwand Fotos oder berichten von Erlebnissen. Sie können gezielt nach Freunden, Familienmitgliedern und ehemaligen Schulkameraden suchen und ihnen eine Freundschaftsanfrage schicken. Seien Sie gespannt, wen Sie bei Facebook alles treffen.

Über den dazugehörigen Botendienst, den Messenger, können Sie sich vertrauliche Nachrichten und Bilder schicken oder per Chat und Videoanrufe kommunizieren.

Digitaler Engel

Das mobile Ratgeberteam von „Deutschland sicher im Netz e.V.“ bietet Hilfe bei konkreten Fragen rund um die Digitalisierung. Der Digitale Engel vermittelt Senioren praxisnah, wie die täglichen Abläufe und Gewohnheiten durch digitale Anwendungen bereichert und erleichtert werden können. Hierfür fährt das Team des Digitalen Engels mit einem Infomobil durch das Land.

Zudem stellt der Digitale Engel Lern- und Erklärvideos auf seiner Internetseite bereit, die Themen rund um Videotelefonie, Smartphone oder Soziale Netzwerke direkt in das Wohnzimmer der älteren Menschen bringt.

Schauen Sie doch mal vorbei:
www.digitaler-engel.org

Entlastungsbetrag:

125 Euro für Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Wenn Pflegebedürftige von ihren Angehörigen zuhause betreut und gepflegt werden, erfordert das viel Zeit und Kraft. Mit einer zusätzlichen Entlastungsleistung sollen pflegende Angehörige im Pflegealltag unterstützt und die Selbstständigkeit der Pflegebedürftigen gefördert werden. Wir geben Ihnen einen kleinen Überblick über die Höhe der Leistung, Voraussetzungen und mögliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen.

Was ist der Entlastungsbetrag

Nach dem Pflegestärkungsgesetz II (PSG II) haben alle Pflegebedürftigen, die zuhause versorgt werden und einen Pflegegrad haben, Anspruch auf zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Dafür steht Versicherten der sogenannte Entlastungsbetrag oder -beitrag von bis zu 125 Euro monatlich zu. Der Entlastungsbetrag ist für jeden Versicherten unabhängig vom Pflegegrad gleich hoch.

Voraussetzungen

Der Anspruch ist in § 45b SGB XI gesetzlich verankert. Der Betrag wird nur gewährt, wenn auch tatsächliche Leistungen in Anspruch genommen wurden. Das heißt, der Versicherte trägt die Kosten für die zusätzlichen Leistungen zunächst selbst und reicht im Nachgang die Rechnungen bei seiner Pflegekasse ein.

Neben der Zweckgebundenheit gibt es weitere Kriterien, die der pflegebedürftige Versicherte erfüllen muss, um den Anspruch geltend machen zu können:

- Es liegt ein anerkannter Pflegegrad vor.
- Die Pflege findet zuhause statt.
- Das Entlastungsgeld wird zur Entlastung eines Angehörigen (oder einer vergleichbaren Pflegeperson) oder zur Förderung der Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen genutzt.
- Die Entlastungs- und Betreuungsleistungen, die mit dem Entlastungsbetrag abgerechnet werden, sind durch das jeweilige Landesrecht anerkannt.

Umwandlung von Sachleistungen in Betreuungsleistungen

Vorausgesetzt Sie oder Ihr pflegebedürftiges Familienmitglied hat mindestens Pflegegrad 2 und somit

Anspruch auf Pflegesachleistungen, können Sie einen Teil der nicht voll ausgeschöpften Sachleistungen umwandeln und für Betreuungs- und Entlastungsangebote nutzen. Das kann der Fall sein, wenn Sie den Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro bereits eingesetzt haben, aber weiterer Bedarf an hauswirtschaftlicher Hilfe oder Betreuung besteht. Dann können Sie oder Ihr pflegebedürftiger Angehöriger bis zu 40 Prozent der Pflegesachleistungen für zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen nutzen.

Ein Beispiel: Eine pflegebedürftige Person hat Pflegegrad 3 und nimmt gelegentlich die Leistungen eines ambulanten Pflegedienstes in Anspruch. Für diese Pflegesachleistung stehen der Person 1.298 Euro gemäß § 36 SGB XI zur Verfügung. Da der Betroffene die ambulante Leistung nicht täglich in Anspruch nimmt, belaufen sich die Kosten nur auf 65 Prozent (843,70 Euro) des ihm zustehenden Betrags. Daher nimmt er 35 Prozent (454,30 Euro) der Pflegesachleistungen nicht in Anspruch, die er für zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen nutzen könnte.

Betreuungs- und Entlastungsleistungen: Angebote und Anbieter

Sowohl die Begleitung zum Hausarzt, als auch das gemeinsame Backen mit einem Alltagsbegleiter – Pflegebedürftige können sich mit den zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen Unterstützung und Unterhaltung ganz unterschiedlicher Art holen.

Die folgende Übersicht ist nur ein kleiner Ausschnitt aus den Möglichkeiten, die den Versicherten mit den zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen nach § 45b SGB XI zur Verfügung stehen:

- Leistungen der Tages- oder Nachtpflege
- Kurzzeitpflege (etwa für Kost & Logis)
- Verhinderungspflege
- haushaltsnahe Dienstleistungen bei ambulant versorgten Pflegebedürftigen (Haushaltshilfe, Verpflegung, Einkäufe, Fahrdienste, Botengänge)
- Inanspruchnahme von Alltagsbegleitern (Begleitung bei Arztbesuchen, gemeinsamer Besuch auf dem Friedhof)
- Inanspruchnahme von Pflegebegleitern (sie unterstützen pflegende Angehörige bei der Betreuung)
- Tagesbetreuung in Kleingruppen
- Einzelbetreuung durch anerkannte Helfer
- Besuchsdienste
- Angebote der Beschäftigung & Aktivierung
- Sinnvolle Beschäftigung (Lesen, Gesellschaftsspiele, Kochen oder Backen)
- Mobilisation unter Begleitung
- Beschäftigung von Demenzkranken
- Betreuungsgruppen für Personen mit Demenz

Antrag und Abrechnung

Ein Pflegeheim rechnet Betreuungs- und Entlastungsleistungen direkt mit der Pflegekasse ab. Befindet sich Ihr Angehöriger in ambulanter oder häuslicher Pflege, informieren Sie sich bei der zuständigen Pflegekasse bzw. dem privaten Versicherungsunternehmen, welche Entlastungs- und Betreuungsleistungen Sie abrechnen können.

Beim Entlastungsbetrag handelt es sich um einen Anspruch auf Kostenerstattung: Der Betrag ist zweckgebunden und wird Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen gewährt, wenn Leistungen in Anspruch genommen werden. Deshalb wird der Entlastungsbetrag von 125 Euro nicht bar ausgezahlt. Pflegebedürftige Versicherte müssen in Vorleistung gehen und der Pflegeversicherung zur Kostenerstattung Rechnungen und Quittungen vorlegen.

Gut zu wissen:

Darf Nachbarschaftshilfe verrechnet werden?

Leistungen der Nachbarschaftshilfe können unter Umständen mit bis zu 125 Euro monatlich über den Entlastungsbetrag finanziert werden. Nehmen Sie privat durch einen Nachbarn Hilfe in Anspruch, müssen Sie die Kosten selbst tragen. Handelt es sich um einen offiziellen Anbieter, der z.B. Dienstleistungen wie die Hilfe beim Einkaufen oder im Haushalt anbietet, können Sie dies über den Entlastungsbetrag finanzieren. Informieren Sie sich bei der Pflegeversicherung, ob der Anbieter nach Landesrecht anerkannt ist.

Darf Gartenpflege verrechnet werden?

Gartenarbeit kann über den Entlastungsbetrag finanziert werden, sofern der Anbieter nach § 45 SGB XI anerkannt ist. Das können Sie im Vorhinein bei der Pflegeversicherung anfragen und herausfinden, ob Ihnen der Entlastungsbetrag für die entsprechende Leistung zusteht.

Darf der Entlastungsbetrag für Essen auf Rädern genutzt werden?

Die Kosten für diese Dienstleistung können nicht über den Entlastungsbetrag finanziert werden. Sind Sie auf die Lieferung von Mahlzeiten angewiesen und gleichzeitig Geringverdiener oder Hartz IV-Empfänger, können Sie für die Finanzierung einen Antrag beim Sozialamt stellen.

Wann verfällt der Entlastungsbetrag?

Sofern Sie den monatlichen Anspruch auf Betreuungs- und Entlastungsleistungen nicht voll ausschöpfen, wird der verbliebende Betrag jeweils auf den darauffolgenden Kalendermonat übertragen. Leistungen, die Sie am Ende eines Kalenderjahres nicht benötigen, können Sie noch bis zum 30. Juni des Folgejahres nutzen. Anschließend verfällt der Restbetrag des Entlastungsgeldes.



Das aktuelle Interview

Was leistet Hausnotruf in Corona-Zeiten?



Fragen an Frau Mehtap Duru, Leiterin der Notrufzentrale von Hausnotruf Deutschland

Viveritas: Frau Duru, als Pionier gestartet, gibt es Hausnotruf Deutschland inzwischen schon seit 39 Jahren. Was leistet Hausnotruf heute und wohin geht die Entwicklung?

Duru: Ich selbst bin bei Hausnotruf Deutschland seit 13 Jahren dabei und wir versorgen bundesweit die Kunden unserer angeschlossenen Pflegedienstpartner. Die Ursprungsfunktion, sich in einem Notfall per Knopfdruck schnell bemerkbar machen zu können, ist bis in die heutigen Tage unverändert. Dies ist bei uns so sowie auch bei anderen Hausnotrufanbietern. Der Kunde drückt den Notfallknopf und schon melden wir uns von der Notrufzentrale und können sofort über das Hausnotrufgerät mit dem Kunden wechselseitig kommunizieren. Je nach der vom Notfallmanager eingeschätzten Situation, verständigen wir die Angehörigen, die Nachbarn, den Pflege- oder Rettungsdienst.

Doch Notruf ist nicht gleich Notruf. Hier gibt es erhebliche Unterschiede: Ich kann bestätigen, dass in mehr als 95 Prozent der Notrufe die betreffende Person eben nicht von der Wohnung ins Krankenhaus gebracht werden muss! Meist reicht die beruhigende Gewissheit, dass Hilfe organisiert und unterwegs ist oder dass man jemandem seine aktuelle Situation erzählt hat. Genau in diese Richtung geht die weitere Entwicklung, wonach wir von der Hausnotruf-Zentrale 24 Stunden beratend zur Seite stehen. Ähnlich wie ein „Familienmitglied“.

Viveritas: Hat sich das Anrufverhalten durch die Corona-Pandemie verändert?

Duru: Am Anfang der Pandemie war das Anrufverhalten sehr hoch, da die Verunsicherung durch Corona hinsichtlich einer Infektion groß war. Viele Sorgen und Fragen standen im Raum. Im weiteren Verlauf stellen wir bis heute fest, dass die Einsamkeit bei vielen Menschen massiv zugenommen hat.

Wie eingangs angedeutet, wird diese Kommunikationsarbeit für uns immer wichtiger. Deshalb haben wir unser Team bereits kräftig ausgebaut. Das kommt gerade Alleinstehenden zugute, wenn der Griff zum Telefon nicht mehr möglich ist und jemand außerhalb der Wohnung mitbekommen soll, wenn mal was nicht stimmt. Auch für die Angehörigen ist Hausnotruf eine große Erleichterung. Einerseits muss keine Kostenlawine für Technik ausgelöst werden, um eine 24-Stunden-Sicherheit kurzfristig darzustellen. Andererseits schafft Hausnotruf bei eingeschränkten Besuchsmöglichkeiten eine Lösung, im Falle des Falles „dran“ zu sein.

Viveritas: Haben Sie einen Ratschlag parat?

Duru: Oh ja. Man muss nicht erst selbst oder einer seiner Angehörigen zum Pflegefall werden, um die Sicherheit von Hausnotruf nutzen zu können! Frühzeitig schlau machen, ist mein Ratschlag.

Vielen Dank für das Gespräch.

Ihr Pflegedienst mit Verstand und Herz



Unser Team besteht aus ausgebildeten Krankenschwestern, und -pflegern, Arzthelferinnen und Altenpflegerinnen. Jahre-lange Erfahrungen, ständige fachliche und medizinische Fort-bildungen und beste Kontakte zu Ihren Haus- und Fachärzten qualifizieren uns zu Ihrem Pflegedienst.

Unabhängig von starren Geschäftszeiten können wir dann ausführlich über alle Fragen, persönliche Belange und unse-re Dienste reden. Entweder in unser Niederlassung oder auch gern bei Ihnen zu Hause. Sie haben noch Fragen oder möchten einen Termin vereinbaren? Rufen Sie mich oder mein Team an.

Ihre *Andrea Taler*



Pflegedienst Mustermann

Muster Straße 234
56789 Musterstadt
T 0000 - 123 456
www.mustermann.de

Verschaffen Sie sich einen ersten Eindruck unseres Leistungsangebots:

- Grundpflege (n. SGB XI)
- Behandlungspflege (n. SGB V)
- Zusätzliche Betreuungsleistungen (n. § 45b SGB XI)
- 24 Stunden Bereitschaftsdienst
- Pflegebegutachtung (n. § 37.3 SGB XI)
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Mahlzeitservice
- Vermittlung einer mobilen Fußpflege oder Friseurin
- Vermittlung eines Hausnotrufes
- Tagespflege



Gute Nacht im zukunftsicheren Bett.

Ein individuell abgestimmtes Bettsystem sorgt nicht nur dafür, dass Sie komfortabler liegen und besser schlafen. Mit Blick auf die Zukunft kann es auf mögliche Pflegesituationen ausgerichtet werden und eine große Entlastung für pflegende Angehörige und ambulante Pflegekräfte sein.

Was bietet senodorm?

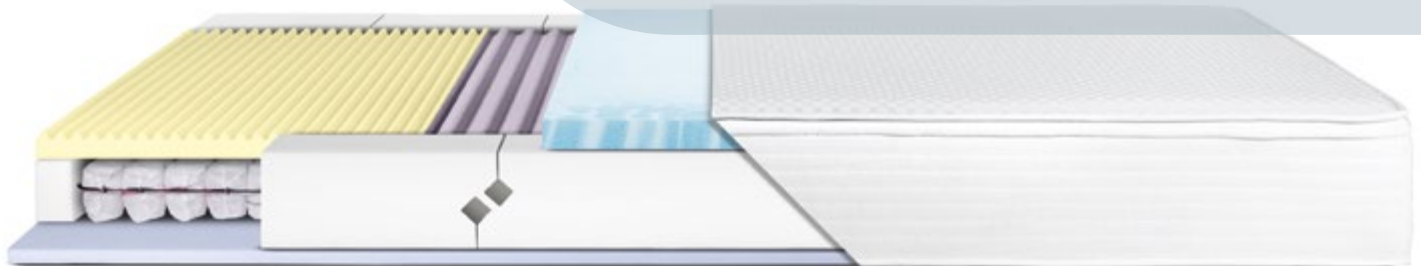
- Hausberatung
- Individuelle Ausmessung und Analyse
- Höhenverstellbare Betten
- Ergonomische Liegesysteme
- Therapiematratten für Parkinson-, Demenz-, Dekubitus- oder Schlaganfall-Patienten
- Orthopädische Matratzen mit festen Sitzkanten
- Miete von Komfort-Pflegebetten



senodorm-Komfort 20

Matratze speziell für Senioren: druckentlastend, mit Sitzkante zum leichteren Aufstehen, mit abnehmbarem Bezug, Schulterkomfortzone, kein Wenden notwendig, geeignet für alle motorische Rahmen und Pflegebetten ~~UVP 998,00 Euro~~

bis Ende April **799,00 Euro**



Jetzt Angebot sichern!

www.senodorm-angebot.de oder 0800 - 80 11 400

