

PFLEGGERUNDSCHAU



Ambulantes
PflegeZentrum

Ausgabe 01/2016



GESUNDHEIT

Schlaganfall S.12

ANGEHÖRIGENABENDE

in Osterfeld und Ballenstedt S.17

KUNDENZUFRIEDENHEIT

Neue Beschwerdebauftragte S.18

GUT AUFGEKLÄRT

der FAST-Test S.4

www.apz-sa.de

Teuchern: 03 44 43 - 25 99 71

Ermsleben: 03 47 43 - 53 11 08

Ballenstedt: 03 94 83 - 97 60 01

Osterfeld: 03 44 22 - 61 79 56

GRATIS
ZUM
MITNEHMEN

STANDORTE: TEUCHERN, OSTERFELD, ERMSLEBEN, BALLENSTEDT

Die Pflegerundschau
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:
APZ Sachsen-Anhalt GmbH
Markt 18
06682 Teuchern
Tel.: +49 (0) 34443 259971
info@apz-sa.de

Autoren dieser Ausgabe :
APZ Sachsen-Anhalt GmbH, Martina Bliefernich, Sergej Riess, Laura-
Darleen Windberg, Marlena Kühl

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.

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

Druck:
Gribsch & Rochol Druck GmbH
Gabelsbergerstraße 1
59069 Hamm

Fotos:
Titelfoto © Jana Dünnhaupt
S. 6,7 © Olav Marahrens, alle weiteren © APZ Sachsen-Anhalt GmbH

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter
www.apz-sa.de

Ausgabe: 01/2016

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 04/2016:
BITTERSUESS



**DER WILLE VERSETZT BERGE.
BESONDERS DER LETZTE.**

**ALICE UND ELLEN KESSLER ENGAGIEREN SICH MIT IHREM TESTAMENT FÜR
ÄRZTE OHNE GRENZEN.** Sie möchten die Broschüre „Ein Vermächtnis für
das Leben“ bestellen oder wünschen ein persönliches Gespräch? Gerne
können Sie sich an mich wenden:



Anna Böhme
Telefon: 030 700 130-145
Fax: 030 700 130-340
anna.boehme@berlin.msf.org
www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentspende



Ambulantes
PflegeZentrum
www.apz-sa.de

Liebe Leserinnen und Leser,

Das neue Jahr ist da – und damit die beste Zeit für gute Vorsätze und einen persönlichen Neustart.

Starten wir damit, alte Gewohnheiten zu vergessen und nach vorne zu schauen und mehr Freude, Leichtigkeit und Farbe in unser alltägliches Leben zu bringen.

Wäre es nicht wirklich ein guter Vorsatz, das „gut“ wörtlich zu nehmen und damit anzufangen, uns selbst etwas Gutes zu tun? Viel öfter sollten wir eine Auszeit vom Alltag in der Pflege nehmen, am besten fest eingeplant, und uns etwas gönnen, was wir sonst nicht tun. Wer nicht genießt, wird ungenießbar, heißt es zu Recht.

Die Tagespflege in Ballenstedt und Osterfeld ermöglichen die geplante Auszeit für pflegende Angehörige, aber auch für Patienten ist der Besuch der Tagespflege die Möglichkeit, mal einen anderen Tag zu verbringen, etwas zu erleben, einen schönen Tag zu haben und um neue Energie zu schöpfen.

Wir sind auch in diesem Jahr wieder mit den 4 Ausgaben unserer „Pflegerundschau“ für Sie da, informieren Sie, wie gewohnt, über neue Informationen aus der Pflege und sorgen für interessante Zerstreuung mit neuen Rezepten und Rätselspaß!

Die Redaktion der Pflegerundschau



Inhalt

04	<i>APZ Iuteru</i> Weihnachtsmarkt für den guten Zweck	12	GESUNDHEITSLEXIKON Schlaganfall
05	GUT AUFGEKLÄRT Facharzttermin in 4 Wochen	14	TIPPS Der FAST-Test
06	„Aufsuchende“ zahnärztliche Betreuung	16	RÄTSEL
08	TIPPS Patientenverfügung	17	<i>APZ Iuteru</i> Angehörigenabende
10	GESUND UND LECKER Chili	18	Kundenzufriedenheit - Neue Beschwerdebeauftragte
11	Chili-Dattel-Dip		

Weihnachtsmarkt für den guten Zweck



In den Tagespflegen in Osterfeld und Ballenstedt wurde, am 17. und 18.12.2015, jeweils ein Weihnachtsmarkt veranstaltet, neben dem gemütlichen Beisammensein für alle Patienten und Angehörigen, sowie allen Interessierten, war das Ziel, einige Spenden für den guten Zweck zu sammeln.

Die Weihnachtsmärkte waren ein voller Erfolg, es hat uns und den Besuchern viel Spaß und Freude bereitet, mal nett beieinander zu sitzen und zu plauschen und dabei noch etwas Gutes zu tun. Eine Wiederholung ist bereits für dieses Jahr geplant.

An beiden Standorten kam eine ordentliche Summe zusammen, die Erlöse sind an folgende Einrichtungen übergeben worden:

In Osterfeld an die:

Kindertagesstätte „Matzturmmäuse“

In Ballenstedt an die:

Kindertagesstätte „Spatzennest“

Aus diesen Erlösen können nun die Einrichtungen neue Spielsachen und weiteren Betreuungsbedarf anschaffen.



Sehr geehrtes Team und Bewohner des APZ,

die Kinder, Eltern und Erzieher der KITA „Spatzennest“ möchten sich auf diesem Wege recht herzlich für die übergebene Spende anlässlich des Weihnachtsfestes bedanken.

Wir waren über den Betrag von 326,02 € sehr überrascht.

Unsere Kita wird im Januar 2016 den 39. Geburtstag begehen. Zu diesem Anlass werden wir von diesem Geld Gruppenspielzeug für die Kinder anschaffen.

Nochmals vielen, lieben Dank!!!

Sollten Sie wieder einmal eine Geburtstagsfeier..... ausgestalten, können Sie gern an uns herantreten. Wir unterstützen Sie dabei gern.

Wir wünschen Ihnen für das neue Jahr alles Gute, Gesundheit und Zufriedenheit.

Mit frdl. Gruß

Die Kinder und Erzieher
der KITA „Spatzennest“

A. Zelle



Facharzttermin innerhalb von 4 Wochen

Ihr gutes Recht seit 2016

Blickt man zurück auf das Jahr 2015, könnte man glauben, es sei das Jahr der Gesetze gewesen.

Das zweite Pflegestärkungsgesetz, das Hospiz- und Palliativgesetz, das E-Health-Gesetz, das Präventionsgesetz, das Pflegeberufsgesetz und das Vorsorge-stärkungsgesetz wurden auf den Weg gebracht.

Doch nicht all diese Gesetze bringen schon heute Veränderungen, von denen Sie profitieren können. Einige Gesetze greifen erst 2017, und wir werden Sie natürlich über alle relevanten Änderungen auf dem Laufenden halten.

Ein Gesetz, von dem Sie aber schon heute profitieren können, ist das Versorgungstärkungsgesetz.

Wie der Name schon sagt, soll dieses Gesetz die medizinische Versorgung stärken, wofür verschiedene Maßnahmen implementiert werden. Als eine dieser Maßnahmen wurden zum 23. Januar 2016 Terminservicestellen eingerichtet. Sie sind dafür zuständig, Patientinnen und Patienten bei der Suche nach einem Facharzttermin zu unterstützen.

Alle Patientinnen und Patienten, die eine Überweisung zu einem Facharzt haben, können sich nun an diese Terminservicestellen wenden und erhalten innerhalb nur einer Woche einen Facharzttermin in zumutbarer Entfernung zum eigenen Wohnort.

Die Telefonnummern der Terminservicestellen unterscheiden sich je nach Bundesland. Sie erfahren die für Sie gültige Nummer bei der Kassenärztlichen Vereinigung. Monatelanges Warten ist damit Vergangenheit, denn die gesetzlich festgelegte Wartezeit bis zum von der Terminservicestelle vermittelten Facharzttermin darf vier Wochen nicht überschreiten.

Sollte innerhalb dieser Frist kein Termin bei einem niedergelassenen Arzt zur Verfügung stehen, wird ein ambulanter Termin in einem Krankenhaus vergeben.

Nicht gewährleistet werden kann ein Termin an einem Wunschdatum oder ein Termin bei einem Wunscharzt.

Daher empfiehlt es sich, erst beim Wunscharzt in der Nähe nach einem Termin zu fragen und nur bei negativer Rückmeldung auf die Terminservicestellen zurückzugreifen.

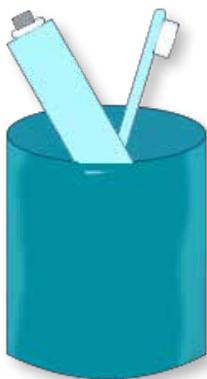
„Aufsuchende“ zahnmedizinische Betreuung

Wenn der Zahnarzt zu Ihnen nach Hause kommt

Saubere und gesunde Zähne sind nicht nur etwas Schönes, sondern gesunde Zähne wirken sich zudem positiv auf unsere Allgemeingesundheit und unsere Lebensqualität beim Sprechen und Essen aus. Die Pflege der Zähne und eine regelmäßige Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt sind daher unerlässlich.

Was aber wenn, man im Alter, durch gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen nicht mehr zum Zahnarzt gehen kann?

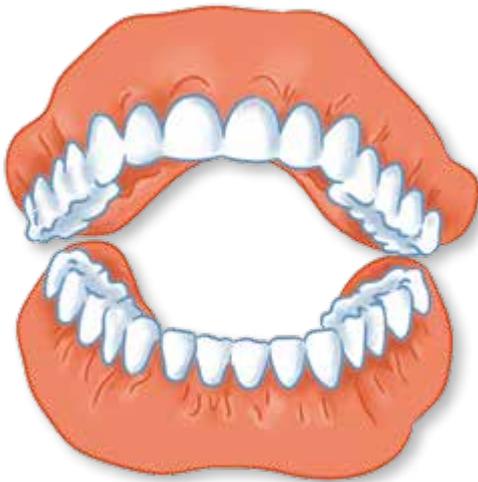
Gut gepflegte Zähne oder Zahnersatz, professionelle Zahnreinigung und regelmäßige Zahnarztbesuche sind der Grundstein für eine intakte Mundgesundheit. Bakterien aufgrund von Belägen an den Zähnen können nicht nur zu Schäden im Mund führen, sondern auch andere Erkrankungen, etwa eine Lungenentzündung auslösen.



Wenn Sie in der Situation sein sollten, nicht mehr zum Zahnarzt gehen zu können, ist es möglich, die sogenannte „aufsuchende“ zahnmedizinische Betreuung zu Hause in Anspruch zu nehmen. Zu dieser Versorgung berechtigt sind alle gesetzlich Versicherten. Sind Sie privat versichert, fragen Sie Ihre Kasse, ob diese Leistung angeboten wird.

Natürlich kann die Versorgung durch den Zahnarzt in Ihrer Wohnung nicht so umfangreich sein wie die in der Arztpraxis, da die nötigen zahntechnischen Gerätschaften nicht vorhanden sind. Jedoch lässt sich auch hier überprüfen, ob Ihre Kiefer, Ihr Zahnfleisch und Ihre Zähne gesund sind, oder ob eine intensivere Behandlung vonnöten ist. Kleinere Eingriffe, etwa die Entfernung von festen Zahnbelägen oder eine Behandlung der Mundschleimhaut, sind auch außerhalb der Zahnarztpraxis möglich.

Ebenso können Maßnahmen zur Zahnschmelzhärtung ergriffen und kleinere Füllungen vorgenommen oder locker sitzende Kronen befestigt werden.



Drückende oder schlecht sitzende Zahnprothesen können angepasst oder repariert werden. Selbstverständlich gehört auch eine Beratung zur optimalen Pflege Ihrer Zähne oder Prothese zur aufsuchenden zahnmedizinischen Betreuung.

Sollte die Behandlung Ihrer Zähne oder Prothese einmal nicht zu Hause möglich sein, dann müssen Sie leider wie gewohnt eine Zahnarztpraxis aufsuchen. Sind Sie hierzu nicht selbstständig in der Lage, so bietet die gesetzliche Krankenversicherung zusätzliche Leistungen für den Transport zur Praxis und zurück.

Keine Leistung ist umsonst, auch nicht die Fahrt zu einer Praxis. Unter bestimmten Umständen werden jedoch auch diese Kosten von der Kasse übernommen.

Für die Fahrt mit dem Taxi oder einem Fahrdienst benötigen Sie eine Verordnung vom behandelnden Arzt.

Diese muss vor Fahrtantritt von der Krankenkasse genehmigt werden.

Ist dies erfolgt, bleibt nur noch ein kleiner Eigenanteil, den Sie leisten müssen. Er deckt zehn Prozent der Fahrtkosten ab, mindestens jedoch fünf und höchstens zehn Euro.

Sollte die Fahrt in die Praxis per Taxi oder mit einem Fahrdienst aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich sein, so haben Sie die Option, mit einem Krankentransport in die Praxis zu fahren.

Ist die Fahrt in die Praxis medizinisch zwingend nötig und haben Sie eine Genehmigung der Krankenkasse erhalten, dann steht der Fahrt mit dem Krankentransport nichts mehr im Wege. Leider ist hier ebenfalls der beschriebene Eigenanteil zu leisten.

Nähere Informationen zur aufsuchenden zahnmedizinischen Behandlung erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse, Ihrem Zahnarzt oder der

Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung (KZBV)

Universitätsstraße 73 | 50931 Köln

post@kzbv.de

www.kzbv.de

Tel.: 0221/4001 - 0

Patientenverfügung

Bestimmen Sie selbst, wer im Notfall für Sie entscheidet

Es ist nicht schön, sich Gedanken über schreckliche Schicksale zu machen, die uns in eine Lage bringen, in der wir keine eigenen Entscheidungen mehr treffen können. Doch dies kann leider jedem passieren. Eine Krankheit oder ein Unfall, und wir landen bewusstlos im Krankenhaus. Die Ärzte werden ihr Möglichstes tun, uns zu helfen. Doch ist das immer erwünscht? Wollen wir immer alle medizinischen Möglichkeiten ausschöpfen?

Mit einer Patientenverfügung entscheiden Sie heute selbst, was passieren soll, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können.

1. Was ist eine Patientenverfügung?

Die Patientenverfügung ist ein Dokument, in dem schriftlich festgelegt wird, ob und wie in spezifischen Situationen ärztlich behandelt werden soll. Im Voraus wird darin bestimmt, welche Behandlungen oder Eingriffe abgelehnt und welchen zugestimmt wird. Sollte es dann einmal zu der Situation kommen, in der Sie nicht mehr die Fähigkeit besitzen, eigene Entscheidungen zu treffen oder sich zu äußern, wird den Wünschen in der Patientenverfügung Folge geleistet. Ggf. macht es auch Sinn, die Einstellung zum Leben und Sterben, Wertvorstellungen oder religiöse Hintergründe in der Patientenverfügung darzustellen und damit die Wünsche zu verdeutlichen.

Vornehmlich richtet sich die Patientenverfügung an den Kreis der behandelnden Personen (Ärzte, Pfleger etc.), aber es können darin auch Bitten oder Anweisungen an gesetzliche Vertreter oder Bevollmächtigte gerichtet werden.

2. Wer braucht eine Patientenverfügung?

Niemand ist verpflichtet, eine Patientenverfügung zu verfassen. Jedoch gibt es Menschen, die sich vor bestimmten Situationen fürchten oder diese auf jeden Fall vermeiden möchten, z. B. dass man an Geräte angeschlossen, über Jahre künstlich am Leben gehalten wird. Das können aber auch weniger schwerwiegende Dinge sein, wie z. B., dass Bluttransfusionen abgelehnt werden. Anders herum kann in einer Patientenverfügung auch festgehalten sein, dass alle zur Verfügung stehenden lebenserhaltenden Maßnahmen ausgeschöpft werden sollen.

Was auch immer für Sie relevant sein mag:

Mit einer Patientenverfügung haben Sie die Möglichkeit, Ihr Selbstbestimmungsrecht zu wahren und Einfluss auf Ihre ärztliche Behandlung zu nehmen. Es ist aber auch zu bedenken, dass mit einer Patientenverfügung evtl. auf ein Weiterleben verzichtet wird, wenn darin z. B. festgelegt wurde, dass Bluttransfusionen nicht erwünscht sind, obwohl diese ein Überleben ermöglichen könnten.

Der Patientenverfügung wird ungeachtet dessen Folge geleistet, was die behandelnden Ärzte empfohlen hätten. Missachtet eine Ärztin oder ein Arzt die Wünsche in der Patientenverfügung, Patientenverfügung, so erfüllt dies u. U. den Tatbestand der Körperverletzung.

Hinweis: Der Glaube, dass im Notfall stets der Ehepartner stellvertretend für den Verunglückten entscheiden dürfe, ist ein Irrtum. Wenn keine Patientenverfügung oder andere Vollmacht vorliegt, die eine Person benennt, die im Notfall für Sie entscheidet, wird vom Gericht ein Betreuer gestellt, der diese Aufgabe übernimmt. Auch diese Person kann jedoch nur mutmaßen, was Sie sich gewünscht hätten.

3. Kann eine Patientenverfügung widerrufen werden?

Ja, eine Patientenverfügung kann jederzeit formlos widerrufen werden (§ 190 Abs. 1 Satz 3 SGB). Aus diesem Grund ist es auch empfehlenswert, die Patientenverfügung in regelmäßigen Abständen auf Aktualität zu überprüfen und ggf. anzupassen.

4. Wie wird eine Patientenverfügung erstellt?

Die Patientenverfügung muss schriftlich verfasst und eigenhändig unterschrieben werden. In einer Patientenverfügung sollten Wünsche sehr präzise und detailliert dargestellt werden. Auf allgemeine Formulierungen wie z.B.: „unerträgliches Leiden“ sollte verzichtet werden, da es Auslegungssache der behandelnden Ärzte ist, wann ein Patient „unerträglich“ leidet.

Im Internet*, in Beratungsstellen oder auch im Bundesministerium der Justiz gibt es Muster für Patientenverfügungen. Im Zweifelsfall ist eine Beratung von ärztlichen oder anderen fachkundigen Personen zu empfehlen.

5. Wo muss eine Patientenverfügung aufbewahrt werden, wer muss davon wissen?

Die Patientenverfügung sollte möglichst so aufbewahrt werden, dass Ärzte, Betreuer oder Bevollmächtigtes schnell und unkompliziert darauf zugreifen können. Voraussetzung ist, dass sie Kenntnis von der Existenz der Patientenverfügung haben. Es empfiehlt es sich daher, eine Vertrauensperson einzuweihen und eine Hinweiskarte z. B. im Portemonnaie bei sich zu tragen. Diese gibt Aufschluss über die Existenz der Patientenverfügung und nennt die Kontaktdaten der Vertrauensperson.

WICHTIG: Hinweiskarte

Für den Fall, dass ich meinen Willen nicht mehr bilden oder verständlich äußern kann, habe ich,

.....

(Vorname, Name)

.....

(Geburtsdatum)

.....

(PLZ, Ort)

.....

(Straße, Hausnummer)

angegebene Dokumente erstellt:

1. Vorsorgevollmacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Betreuungsverfügung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Patientenverfügung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ja Nein

Zugriff auf diese angegeben Dokumente hat:

.....

(Vorname, Name)

.....

(Telefonnummer)

Zum Ausschneiden und Zusammenfalten!

Chili

Der feurige Genuss

Andere Länder, andere Sitten, andere Rezepte, andere Geschmäcker.

In Ländern wie China, Mexiko oder auch Indien lieben die Menschen scharfes Essen. Das Würzen mit der Chilischote gehört hier zum täglichen Kochen dazu.

Auf der Welt gibt es Hunderte verschiedene Chilisorten. Ob Chili mehr als nur ein Gewürz, vielleicht sogar gut für die Gesundheit ist, werden wir gleich erfahren.

Die Schärfe eines Chilis entsteht durch das enthaltene Capsaicin. Je mehr Capsaicin der Chili enthält, desto schärfer ist er. Neben der Schärfe enthält ein Chili dreimal so viel Vitamin C wie eine Zitrusfrucht. Er stärkt so unser Immunsystem und macht uns stark gegen Infektionen.

Auch Vitamine der Gruppe B sowie die Mineralien Kalium, Magnesium, Zink und Phosphor sind enthalten.



Das Capsaicin bewirkt ein Brennen im Mund, was wiederum zu einer Ausschüttung von Adrenalin und Endorphinen im Körper führt. Chilis machen demnach glücklich.

Die Schärfe kurbelt unseren Kreislauf an und wärmt uns dadurch von innen auf. Zusätzlich verbrennt der beschleunigte Stoffwechsel mehr Kalorien und hilft somit beim Abnehmen.

Auch haben Chilis eine antibakterielle Wirkung, wodurch Bakterien, Pilze und Krankheitserreger selbst noch im Magen-Darm-Trakt abgetötet werden. Zudem fördern die Schoten die Produktion von Magensäften: Fettiges Essen kann besser verdaut werden und wird bekömmlicher. Schließlich verbessert Chili noch die Blutzucker- und Blutfettwerte – und ist sogar wirksam gegen Schmerzen und Entzündungen.

Unter den vielen verschiedenen Sorten von Chilisorten, gibt es auch weniger scharfe. Schauen Sie welche Ihnen schmeckt und welche Sie vertragen. Ein Glas Milch hilft, wenn es in Mund und Magen mal zu scharf wird.

Chili - Dattel - Dip

Herrlich süß-pikant

Zubereitung

Frühlingszwiebeln putzen, dann zusammen mit der Chili in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern. Datteln hinzugeben und zum Schluss Frischkäse und Schmand unter die Masse rühren. Mit Salz würzen und ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

Der Dip schmeckt zu Gegrilltem,
zu Rohkost, auf Brot, zum Brunch...

Zutaten:

- 150 g entsteinte Datteln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Piri-Piri (Chilischote)
- 100 g Frischkäse
- 100 g Joghurt natur
- 200 g Crème fraîche
- Etwas Salz und Zitronensaft zum Abschmecken



Schlaganfall

Ein akuter medizinischer Notfall

Definition

Ganz wichtig, jeder Schlaganfall ist ein Notfall, der eine schnellstmögliche Behandlung erfordert, denn bei einem Schlaganfall heißt es: „Zeit ist Hirn“. Ein Schlaganfall ist eine plötzliche Unterbrechung der Blutversorgung einer bestimmten Region des Gehirns. Hierdurch wird dieser Bereich des Organs nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Die Unterversorgung führt recht schnell dazu, dass Gehirnzellen absterben. Das vom Schlaganfall betroffene Hirnareal kann dann seine Aufgaben nicht mehr erfüllen, was in der Folge zu Störungen bestimmter Nerven- oder Gehirnfunktionen führt. Die Auswirkungen eines Schlaganfalls sind abhängig von der Stärke und der Dauer der Minderdurchblutung.

Ursachen

Die Ursachen für einen Schlaganfall können unterschiedlich sein. Zwei Mechanismen liegen jedoch besonders häufig vor. Zum einen gibt es Minderdurchblutung, zu der es durch einen spontanen Gefäßverschluss kommt. Ursache ist zu meist ein Blutgerinnsel (Thrombus).

Zum anderen kann es zu Blutungen im Gehirn kommen, die zu starkem Druck innerhalb des Schädels und damit zur Quetschung von Teilen des Gehirns führen. Nicht selten beeinträchtigen oder schädigen solche Prozesse sogar wichtige Hirnareale, etwa das Atemzentrum.

Risikofaktoren

Ein Schlaganfall tritt meist bei Menschen ab dem achtzigsten Lebensjahr auf. Auch deutlich jüngere Menschen können jedoch einen Schlaganfall erleiden. Das Risiko lässt sich durch die frühzeitige Berücksichtigung verschiedener Faktoren günstig beeinflussen.

Während sich auf die genetische Veranlagung, auf Diabetes mellitus, auf Herzkrankungen wie Vorhofflimmern nur sehr bedingt korrigierend Einfluss nehmen lässt, kann der Mensch andere klare Risikofaktoren meiden. Zu diesen zählen etwa zu hohe Cholesterinwerte, Übergewicht und Bluthochdruck als Folgen unangewogener oder falscher Ernährung, ein hoher Alkoholkonsum sowie das Rauchen. All diese Punkte zählen erwiesenermaßen zu den wichtigsten Risikofaktoren für einen Schlaganfall.

Symptome

Folgende Symptome können die Anzeichen für einen Schlaganfall sein:

- Plötzliche Lähmung oder Kraftminderung, meist einseitig im Arm oder Bein
- Taubheitsgefühl, meist einseitig im Arm, Bein oder im Gesicht
- Sehstörungen
- Sprachstörungen, undeutliche Aussprache, Wortfindungsstörungen
- Plötzlich auftretende Gleichgewichtsstörungen

Bei Frauen kann es zudem auch zu „untypischen Symptomen“ kommen. Diese sind unter anderen:

- Schluckstörungen
- Brustschmerzen
- Luftnot
- Übelkeit
- „Herzstolpern“
- Gesichts- und Gliederschmerzen

Solche Symptome müssen aber nicht zwingend ein Anzeichen für einen Schlaganfall sein. Wichtig ist, dass Sie solche Warnsignale des Körpers ernst nehmen und umgehend ärztlich abklären lassen. Sicher ist sicher.

Was tun bei Verdacht auf Schlaganfall?

Wählen Sie sofort die 112! Bei jedem Verdacht muss sofort und als erstes der Rettungsdienst gerufen werden. Weisen Sie auf Ihren Verdacht eines Infarktes hin.

Während Sie auf den Rettungsdienst warten, bleiben Sie bei dem Betroffenen. Lösen Sie beengende Kleidung (z. B. Hemd aufknöpfen, Schal abnehmen). Unterstützen Sie den Betroffenen dabei, eine angenehme Sitzposition zu finden. Empfohlen wird eine Lagerung, bei der der Oberkörper um 30 Prozent erhöht ist. Je schneller Sie reagieren und Hilfe rufen, desto besser ist eine medizinische Behandlung möglich!

Therapie

Das Ausschlaggebende für die Therapie des Schlaganfalls ist die Dauer zwischen dem Auftreten der Symptome und dem Start der Behandlung. Je schneller die Behandlung startet, desto größer ist die Chance, irreversible Schäden zu verhindern. Behandelt wird der Schlaganfall in spezialisierten Kliniken bzw. Abteilungen (Stroke Units). Bis zu drei Stunden nach Auftreten der ersten Symptome können durch eine Thrombolyse (medikamentöse Auflösung des Blutgerinnsels) Teile des Gehirns noch gerettet werden.

Am schönsten wäre es jedoch, wenn Sie gar keinen Schlaganfall erlitten. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, treiben Sie regelmäßig etwas Sport und vermeiden Sie Übergewicht. Wenig Alkohol und möglichst keine Zigaretten verringern zusätzlich das Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen.

Einen Schlaganfall rechtzeitig schnell erkennen

Der FAST-Test

Der Schlaganfall ist nach Krebs und Herzinfarkt die dritthäufigste Todesursache, doch wie erkenne ich, dass jemand einen Schlaganfall erlitten hat?

Stellen Sie sich folgende Situation vor:

Sie gehen mit ihrem Vater einen Kaffee trinken. Als Sie fertig sind, möchten Sie gehen. Doch ihr Vater kann nicht aufstehen, sein Bein fühlt sich plötzlich ganz taub an.

Was machen Sie nun?

Wahrscheinlich wird keiner von Ihnen oder den Menschen in Ihrer Umgebung auf die Idee kommen, es könne ein Schlaganfall sein. Doch genau DAS sollten Sie!

Taubheitsgefühl und Lähmung sind bereits zwei von fünf Symptomen, die es zu erkennen gilt, um schnelle und vor allem die richtige Hilfe zu leisten.

Folgende Symptome können auf einen Schlaganfall hindeuten:

- Sehstörungen
- Sprach- und Verständnisstörungen
- Lähmung und Taubheitsgefühl
- Schwindel mit Gangunsicherheit
- Sehr starker Kopfschmerz

Sehstörungen können sich in Form eines eingeschränkten Gesichtsfelds äußern. Hierbei werden Personen oder Gegenstände im Blickfeld einer Gesichtshälfte nicht wahrgenommen. Stürze und Unfälle sind häufige die Folge.

Sprachstörungen äußern sich durch eine stockende und abgehackte sowie verwaschene oder lallende Sprache der betroffenen Person. Bei einer **Verständnisstörung** kann die Person nicht mehr verstehen, was ihr gesagt wird.

Wichtig ist es, die Störungen bis zum Eintreffen des Arztes zu überwachen und ihm genau mitzuteilen, wie sich die Störungen geäußert haben. Das gibt Aufschluss darüber, welche Hirnregion betroffen ist.



Plötzlich eintretende **Lähmung** einer Körperseite oder **Taubheitsgefühl** bzw. gestörtes Berührungsempfinden sind die deutlichsten Warnsignale für einen Schlaganfall. Auch hier ist es für den Arzt wichtig zu erfahren, was genau beeinträchtigt ist. Plötzlich eintretender **Schwindel** und **Gangunsicherheit** können auch auf einen Schlaganfall hindeuten. Jeder empfindet Schwindel anders, deshalb sollte das jeweilige Schwindelgefühl dem Arzt genau erklärt werden. Ein schlagartiges Auftreten von Durchblutungsstörungen einer bestimmten Hirnregion kann starke, zuvor nicht bekannte **Kopfschmerzen** hervorrufen und ist meist mit Übelkeit und Erbrechen verbunden.

Zeitverzögert treten auch Lähmungen, Bewusstseinsverlust und Verwirrtheit auf. Entscheidend für den Arzt ist die Tätigkeit, die die betroffene Person direkt vor dem Auftreten der Symptome ausgeübt hat. Ein Schlaganfall, so unscheinbar er manchmal sein mag, kann lebensbedrohlich sein/werden.

Deshalb in solch einem Notfall schnell handeln!

Je schneller eine Therapie beginnen kann, desto früher können die Gehirnzellen vor dem Absterben gerettet und schlimme körperliche sowie geistige Folgen begrenzt oder vermieden werden.

Mithilfe des Schlaganfall FAST-Tests kann jeder medizinische Laie feststellen, ob ein Schlaganfallsymptom vorliegt.

Face: Bitten Sie die betroffene Person zu lächeln. Ist das Lächeln verzogen und der Mund wirkt schief, kann der Grund eine Schwächung des Gesichtsmuskels aufgrund einer Gesichtslähmung sein.

Arms: Bitten Sie die betroffene Person, beide Arme gleichzeitig nach vorne zu heben und die Handflächen nach oben zu drehen. Im Falle eines Schlaganfalls kann die Person ihre Arme nicht heben oder sie sinken von allein wieder ab.

Speech: Wenn der Person das Nachsprechen eines von Ihnen vorgeschprochenen einfachen Satzes Schwierigkeiten bereitet, kann das Sprachzentrum durch einen Schlaganfall gestört sein.

Time: Wenn bereits eine dieser Übungen Schwierigkeiten bereitet, sollten Sie sofort den Notruf wählen und „Verdacht auf Schlaganfall“ angeben.

Singvogel	franz. Revolutionär † 1793		auf mehrere verteilter Betrag		Farbton zwischen Schwarz und Weiß	gucken	seem.: Tauwerk	Gestalt der Edda	vormals, früher		chinesische Dynastie	emotionaleres Begreifen
					unbedeckte Stelle							
beglückwünschen		11	Stadt an der mittleren Elbe		ein Metall				3			
											Bücher-gestelle	
englisch: vorüber				Gegner Luthers † 1543		2		göttlicher Held der indischen Sage		ägyptischer Sonnengott		
					offizieller Ratgeber		Schalter am Computer					
Himmelskörper	Hinweiszeichen (Mz.)	burgundische Frauenhaube		Nürnb. Kupferstecher † 1540				5		spöttisch		
Entwicklungsabschnitte			7				Vesperbilder		Frühlingsmonat		10	
	9			letzte Etappe		Erkennungswort, Losung						
Kletterpflanze			ungebunden					Rufname Eisenhowers				einschränken
Ureinwohner Amerikas									Stadt in Luxemburg		Faktum, wirklicher Sachverhalt	
				8		Gletscheröffnungen		Wasservogel				
Mandant			eine Tonart		Wochentag							6
„Ungläubiger“	Ballettschüler	Knabbergebäck (Kw.)						Behälter aus Papier		int. Kfz-Z. Türkei		
					Vorname des Sängers Illic		zu beweisende Behauptung				1	
kleiner afrikanischer Affe		biblischer Priester		ein Farbton		4			unbestimmtes Fürwort			
									Initialen der Luxemburg †	arab. Zupf-instrument		
Autor von „Lili Marleen“		12	Mutter der Nibelungenkönige				Wäschebehälter					
				deklarieren								

raetselstunde.com

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

Angehörigenabende in Osterfeld und Ballenstedt sind geplant

Um für alle Angehörigen unserer Patienten und Klienten ein Forum und die Möglichkeiten eines Erfahrungs- und Informationsaustausches zu schaffen, wird es ab diesem Jahr sogenannte „Angehörigenabende“ geben, die in den Räumlichkeiten der Tagespflegen an allen Standorten stattfinden werden.

Die weiteren Termine werden entsprechend bei den Veranstaltungen bekanntgegeben, bzw. alle Betroffenen werden direkt informiert.

Zur Organisation und Planung wird um vorherige Anmeldung gebeten.

Die Anmeldung kann allgemein per E-Mail an **info@apz-sa.de** oder werktags auch telefonisch erfolgen.

Burgenlandkreis

unter der 034422 / 617956
(Frau Harnisch)

Harz- und Salzlandkreis

unter der 039483 / 976001
(Frau Belkot)



Die ersten Termine finden an folgenden Tagen statt:

Ballenstedt



am **23.03.2016** um **18:00 Uhr**
in **Ballenstedt, Bebelstraße 28/29**

Osterfeld



am **13.04.2016** um **18:00 Uhr** in
Osterfeld, Schlossberg 6

Kundenzufriedenheit und offener Umgang mit Kritik

Neue Beschwerdebeauftragte

Das Thema Beschwerdemanagement wird in der Altenpflege meistens noch immer nach dem Motto behandelt:

„Sowas brauchen wir nicht. Unsere Kunden können ja nicht weglaufen“.

Und spätestens mit der Pflegestufe 2 mag das ja auch stimmen.

Aber warum eigentlich?

Warum nutzt man das nicht als Möglichkeit, besser zu werden?

Ein wichtiger Teil zur Gestaltung unseres täglichen Arbeits- und Planungsprozesses ist die Entgegennahme und Bearbeitung von Hinweisen und Verbesserungsvorschlägen, aber auch der offene Umgang mit Kritik und Beschwerden von Kunden, Angehörigen und allen an der Versorgung Beteiligten.

Da uns beim Ambulanten PflegeZentrum Sachsen-Anhalt die Kundenzufriedenheit sehr am Herzen liegt, gilt das

Beschwerdemanagement als wichtiges Instrument zur Qualitätssicherung und zur Steigerung der Kundenzufriedenheit. Dazu gehört es, dass wir alle Kundenwünsche ernstnehmen und entsprechend behandeln, auch wenn es uns aus den verschiedensten Gründen nicht immer möglich ist, alle Kundenwünsche zu erfüllen.

Beschwerden, Lob und Kritik helfen uns, im täglichen Arbeitsalltag besser zu werden, Arbeitsabläufe zu optimieren und dem Kunden die bestmögliche Versorgung zukommen zu lassen, was in der Regel zu einer Steigerung der Zufriedenheit aller Beteiligten führt.

Aus der Praxis wissen wir, dass ältere Menschen und zum Teil Angehörige oftmals keine Kritik oder Beschwerden kommunizieren, einfach um nicht als Nörgler zu gelten oder aus Angst, nicht ernst genommen zu werden bzw. vor eventuell folgenden Repressalien.

Das war für uns der Anstoß, in diesem Jahr unser Beschwerdemanagement zu überarbeiten und zu schauen, wie wir es noch besser machen können.

Daher gibt es ab diesem Jahr die Möglichkeit, Kritik und Beschwerden außerhalb der täglichen Versorgung, direkt mit einem neutralen, nicht an der Pflege beteiligten Mitarbeiter, den so genannten „Beschwerdebeauftragten“, zu besprechen.

Durch diese zusätzlich geschaffene Möglichkeit, mit jemandem zu sprechen, der eben nicht in der Tour ist, fällt es einem auch leichter, sich mal positiv oder negativ über etwas zu äußern.



Neben der Möglichkeit, uns Ihre Beschwerden jederzeit direkt per E-Mail zukommen zu lassen, stehen wir Ihnen auch per Telefon zur Verfügung.

Wir nehmen Ihre Beschwerden zur Weiterbearbeitung und Klärung gerne entgegen!

Beschwerdebeauftragte: Frau Gerx

Betriebsleiter: Herr Ressel

E-Mail: info@apz-sa.de

Den Beschwerdebeauftragten erreichen Sie:

Montag bis Freitag von 10-12 Uhr unter der Tel.: 034743 / 531108.

P. S.

Auch für ein Lob hat der Beschwerdebeauftragte immer ein offenes Ohr.

Neues Tagespflege- und Betreuungsprogramm



„Zur alten Schule Osterfeld“
Schlossberg 6 - 06721 Osterfeld
Tel.: 034422/617956



„Zur alten Schule Ballenstedt“
Bebelstr. 28/29 - 06493 Ballenstedt
Tel.: 039483/976001

**Kommen Sie zum Schnuppertag
& lernen Sie uns kennen!**

**Montag - Freitag
von 8:00 - 16:00 Uhr**

www.apz-sa.de



**Ambulantes
PflegeZentrum**

**Markt 18
06682 Teuchern**

**Bebelstraße 28/29
06493 Ballenstedt**

**Schlossberg 6
06721 Osterfeld**

**Lange Straße 59
06463 Ermsleben**