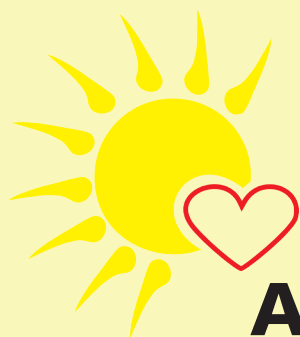


PFLEGERUNDSCHAU



**Ambulantes
Pflegezentrum**

Ausgabe 03/2014

VORSTELLUNG

Spaß beim Winzerfest
S.18

GUT AUFGEKLÄRT

Das Pflegestärkungs-
gesetz **S.5**

GESUNDHEIT

Fersensporn
S.14



Lecker Ingwer!

REZEPT

Kandierter Ingwer
& Orangen-Ingwer-
sirup **S.13**



www.apz-sa.de

Teuchern: 03 44 43 - 25 99 71

Zeitz: 03 44 1 - 76 65 48 2

Ermsleben: 03 47 43 - 53 11 08.

STANDORTE: TEUCHERN, ZEITZ, OSTERFELD, ERMSLEBEN

Pflege- und Budgetstützpunkt EMSLEBEN

Auch dies muss mal gesagt werden

Ich bin Patient des Pflegedienstes in Ermsleben. Hiermit möchte ich mal ein Lob und Dankeschön an das Pflegeteam Harz aussprechen, weil sie zu jeder Stunde ihren Dienst mit großer Zufriedenheit ausführen. Außerdem sind alle freundlich und hilfsbereit.

Weiterhin wünsche ich allen Schwestern und Pflegern, sowie der Leitung ein frohes Weihnachtsfest und viel Erfolg im Neuen Jahr.

Horst Künitz
Frose



Grafische Gestaltung:
Anja Kernbach, mail@anjakernbach.de

Druck:
Barkow Druck Studio
Rungedamm 18b
21035 Hamburg

Fotos:
Titelfoto © Jana Dünnhaupt
S. 4, 18, 19 © APZ Sachsen-Anhalt GmbH; S. 12 © casejustin-fotolia.com;
S. 13 © Natalie Prinz fotolia.com; S. 15 © simeonvd – fotolia.com

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

Ausgabe: 03/2014

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 01/2014:
KONDOLENZ



Impressum

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 Norbert Otto Sehner

Herausgeberin & Ansprechpartnerin für Angehörige & Patienten:
APZ Sachsen-Anhalt GmbH
Markt 18
06682 Teuchern
Tel.: +49 (0) 34443 259971
info@pflegedienst-kaminsky.de

Autoren dieser Ausgabe :
APZ Sachsen-Anhalt GmbH, Martina Bliefernich, Marlena Kühl, Eichkatzerl

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.

Liebe Leserinnen und Leser,

die Abreiß-Kalender werden schlanker, was ein deutliches Indiz dafür ist, dass sich das Jahr dem Ende neigt. Eine besinnliche Zeit, die Weihnachtszeit beginnt und prägt unser Leben. Plätzchenduft und Kerzenschein als erste Vorboten bereiten sie alle auf die wohl schönsten Tage im Jahr vor.

An dieser Stelle wünschen wir, dass die echten und wahren Themen, die sich mit Weihnachten verbinden, unser Handeln und alle Begegnungen mit Freunden, Familienangehörigen, Kollegen und Mitmenschen bestimmen.

Es ist jedoch nicht nur die Zeit für Besinnlichkeit und Ruhe, sondern auch eine Vorbereitungszeit für anstehende Veränderungen. Deshalb möchten auch wir Sie auf anstehende Veränderungen vorbereiten und mit dieser Ausgabe einen Einblick in die Veränderungen des ersten Pflegestärkungsgesetzes geben, welches ab 01.01.2015 zum Tragen kommt.

Gern beraten wir Sie über die kommenden Neuerungen und ihren individuellen Anspruch persönlich bei Ihnen zu Hause oder in einem unserer Stützpunkte. Wir werden Sie natürlich auf Wunsch auch noch einmal separat beraten, was Ihnen zusteht und welche neuen Möglichkeiten es für Sie ab dem kommenden Jahr gibt.

Abschließend bedanke ich mich bei allen Leserinnen und Lesern und allen direkten und indirekten Unterstützern der Pflegerundschau, für das gemeinsam erlebte Jahr 2014 und ihre Mithilfe beim Erstellen der dritten Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben ein besinnliches und fröhliches Weihnachtsfest und die Erfüllung der Träume im Jahr 2015.

Mit freundlichen Grüßen

Kai Kaminski



Inhalt

04 **Vorstellung**
Eine lange Zeit

05 - 12 **Gut aufgeklärt**
Das Pflegestärkungsgesetz

13 **Gesund und lecker**
Rezept: Kandierter Ingwer
und Ingwer-Orangensirup

14 | 15 **Gesundheits-Lexikon**
Fersensporn

16 **Rätsel**

18 **Vorstellung**
Spaß beim Winzerfest

EINE LANGE ZEIT

wusste niemand etwas damit anzufangen

Um unseren neuen Standort in Ermsleben eröffnen zu können, war ein Um- und Ausbau der Langer Straße erforderlich. Hierbei stießen die Bauarbeiter auf einen silbernen, schmutzigen, drei-



beinigen und demolierten alten Töpferofen. Um Baufreiheit zu schaffen, wurde der Ofen schnell als Müll deklariert und auf den

Bauschuttcontainer verfrachtet. Des Ofens Glück war die schnelle Reaktion und der geniale Einfall von Herrn Kamnisky: „Runter damit und gut verstauen, den werden wir noch brauchen.“ Das war im Januar 2014.

Heute haben sich bereits fünf Frauen gefunden, die jeden Dienstag in Sachen Ton kreativ sind.

Nach einem gemeinsamen Frühstück wird in der eigens für den alten totgesagten Töpferofen eingerichteten Werkstatt getöpft und keramisch gestaltet.



So werden Schneemänner, Zauntiere, Vogeltränken und tausend kleine Accessoires produziert.

Gern stellt unser kleiner Töpferofen seine Räumlichkeit für Patienten und Kreative zur Verfügung. Jeden Dienstag ab 8:30 und jeden Donnerstag ab 14:30 findet in Ermsleben ein freies Töpfern statt.



Das Pflegestärkungsgesetz

Überblick über die Änderungen

Am 1. Januar 2015 wird die vom Bundestag beschlossene Pflegereform in Kraft treten. Dadurch sollen Leistungen der Pflegeversicherung verbessert und stärker auf die Bedürfnisse und Bedarfe der Menschen ausgerichtet werden. Des Weiteren wird die Finanzierungsgrundlage der Pflegeversicherung unterstützt. Die Einführung der Neuerungen wird unterteilt in Pflegestärkungsgesetz 1 mit Leistungsverbesserungen ab 2015 und das Pflegestärkungsgesetz 2, welches darauf aufbauend den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff einführt.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen die Leistungsverbesserungen, die Sie 2015 durch das Pflegestärkungsgesetz 1 erwarten dürfen vorstellen:

Erhöhung des Pflegegeldes

Das Pflegegeld kann in Anspruch genommen werden, wenn Angehörige oder Ehrenamtliche die Pflege der pflegebedürftigen Person übernehmen. Das Pflegegeld kann außerdem mit Pflegesachleistungen kombiniert werden (siehe Fallbeispiel Seite 11).

Pflegestufe	Pflegegeld für häusliche Pflege	
	Leistungen bislang/Monat	Leistungen ab 2015/Monat
Pflegestufe 0*	120€	123€
Pflegestufe I	235€	244€
Pflegestufe I*	305€	316€
Pflegestufe II	440€	458€
Pflegestufe II*	525€	545€
Pflegestufe III	700€	728€
Pflegestufe III*	700€	728€

*diese Leistungen gelten für Personen mit einer dauerhaft erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach §45a SGB XI (vor allem Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind)

Das Pflegestärkungsgesetz

Überblick über die Änderungen

Erhöhung der Pflegesachleistungen:

Pflegesachleistungen können eingesetzt werden, um die Hilfe eines am-

bulanten Pflegedienstes in Anspruch zu nehmen. Pflegesachleistungen können ebenso mit Pflegegeld kombiniert werden.

Pflegestufe	Pflegesachleistungen	
	Leistungen bislang/Monat	Leistungen ab 2015/Monat
Pflegestufe 0 *	225€	231€
Pflegestufe I	450€	468€
Pflegestufe I *	665€	689€
Pflegestufe II	1.100€	1.144€
Pflegestufe II *	1.250€	1.298€
Pflegestufe III	1.550€	1.612€
Pflegestufe III *	1.550€	1.612€
Härtefall	1.918€	1.995€
Härtefall *	1.918€	1.995€

Ausweitung der Verhinderungspflege

Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI) dient der Entlastung pflegender Angehöriger und kann in Anspruch genommen werden, wenn die Pflegepersonen durch Urlaub, Krankheit oder anderen Gründen verhindert ist. Voraussetzung ist, dass

der/die Pflegebedürftige zum Zeitpunkt des Antrags auf Verhinderungspflege mindestens sechs Monate von der Pflegeperson gepflegt wurde (Vorauspflege). Die Verhinderungspflege kann von einem zugelassenem Pflegedienst oder einer dem Pflegebedürftigen nahestehenden Person übernommen werden. Die

Verhinderungspflege kann zudem auch stundenweise erfolgen, wenn die Pflegeperson z.B. Einkäufe, Arztbesuche, Veranstaltungen, private Treffen und ähnliches wahrnehmen möchte.

Ab dem 1. Januar 2015 ist die Verhinderungspflege (Ersatzpflege) bis zu sechs Wochen pro Kalenderjahr möglich. Zudem können bis zu 50% des Leistungsbetrags für Kurzzeitpflege (bis zu 806 €) umgewidmet und für Verhinderungspflege ausgegeben werden. Somit

kann die Verhinderungspflege zukünftig auf max 150% des bisherigen Betrages ausgeweitet werden. Auf die Verhinderungspflege umgewidmete Leistungsbeträge werden dann allerdings vom Gesamtanspruch auf Kurzzeitpflege abgezogen.

Hinweis: wird die Verhinderungspflege durch nahe Angehörige ausgeführt, besteht ein Anspruch auf den 1,5 fachen Betrag des pflegestufenabhängigen Pflegegeldes.

Pflegestufe	Verhinderungspflege/ Ersatzpflege durch einen Pflegedienst	
	Leistung bislang/Jahr	Leistung ab 2015/Jahr
ab Pflegestufe 0*	1.550€ für bis zu 4 Wochen	1.612€ für bis zu 4 Wochen 2.418€ für bis zu 6 Wochen**

**Die Verhinderungspflege kann zusätzlich 50% des Kurzzeitpflegebudgets verbrauchen.

Kurzzeitpflege

Kurzzeitpflege ist eine vorübergehende Versorgung von einer pflegebedürftigen Person in einer vollstationären Einrichtung. Die Kurzzeitpflege dient, wie die Verhinderungspflege der zeitlich begrenzten Entlastung pflegender Angehöriger oder bereitet einen pflegebedürftigen Menschen nach

einem Klinikaufenthalt auf die Rückkehr in die Häuslichkeit vor.

Ab 1. Januar 2015 kann der im Kalenderjahr noch nicht verbrauchter Leistungsbetrag für Verhinderungspflege umgewidmet und für Kurzzeitpflege eingesetzt werden. Der Leistungsbetrag für Kurzzeitpflege kann dadurch maximal verdoppelt werden.

*diese Leistungen gelten für Personen mit einer dauerhaft erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach §45a SGB XI (vor allem Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind)

Das Pflegestärkungsgesetz

Überblick über die Änderungen

Gleiches gilt für die Zeit der Inanspruchnahme, die sich von vier auf acht Wochen verdoppeln lässt. Der für die

Kurzzeitpflege in Anspruch genommene Leistungsbetrag wird von dem Anspruch auf Verhinderungspflege abgezogen.

Pflegestufe	Kurzzeitpflege	
	Leistung bislang/Jahr	Leistung ab 2015/Jahr
Pflegestufe 0*	Kein Anspruch	1.612€ für bis zu 4 Wochen
Pflegestufe I - III	1.550€ für bis zu 4 Wochen	1.612€ für bis zu 4 Wochen 3.224€ für bis zu 8 Wochen**

**Die Kurzzeitpflege kann zusätzlich 100% des Verhinderungspflegebudgets verbrauchen.

Teilstationäre Tages- und Nachtpflege

In Tages- und Nachtpflegeeinrichtungen wird zeitweise Pflege und Betreuung im Tages- oder Nachtverlauf angeboten.

Ab 1. Januar 2015 können die Leistungen der Tages- und Nachtpflege neben den ambulanten Pflegesachleistungen / dem Pflegegeld im vollen Umfang in Anspruch genommen werden ohne auf sie angerechnet zu werden.

Pflegestufe	Teilstationäre Leistungen der Tages- und Nachtpflege	
	Leistung bislang/Jahr	Leistung ab 2015/Jahr
Pflegestufe 0 *	0€	231€
Pflegestufe I	450€	468€
Pflegestufe I *	450€	689€
Pflegestufe II	1.100€	1.144€
Pflegestufe II *	1.100€	1.298€
Pflegestufe III	1.550€	1.612€
Pflegestufe III *	1.550€	1.612€

§

Pflegehilfsmittel

Pflegehilfsmittel sind Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege notwendig sind oder sie erleichtern und dazu beitragen, der pflegebedürftigen Person eine selbstständige Lebensführung zu ermöglichen.

Pflegestufe	Pflegehilfsmittel	
	Leistung bislang/Monat	Leistung ab 2015/Monat
Pflegestufe 0*	31€	40€
Pflegestufe I, II oder III	31€	40€

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Wenn ein Pflegebedürftiger in der Häuslichkeit gepflegt wird, kann es hilfreich/notwendig sein, das Wohnumfeld so umzubauen/verbessern, dass es seinen besonderen Bedürfnissen und Bedarfen entspricht.

Pflegestufe	Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen	
	Leistung bislang/Maßnahme	Leistung ab 2015/Maßnahme
Pflegestufe 0 *	2.557€ (bis 10.228€, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen)	4.000€ (bis 16.000€, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen)
Pflegestufe I, II oder III	2.557€ (bis 10.228€, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen)	4.000€ (bis 16.000€, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen Wohnen)

*diese Leistungen gelten für Personen mit einer dauerhaft erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach §45a SGB XI (vor allem Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind)

Das Pflegestärkungsgesetz

Überblick über die Änderungen

Zusätzliche Betreuungs- (und Entlastungs-)Leistungen

Den Betreuungsbetrag erhalten Versicherte mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (psychisch kranke, behinderte oder demenziell erkrankte Menschen). Es wird je nach Betreuungsbedarf ein Grundbetrag oder ein erhöhter Betrag gewährt.

Ab dem 1. Januar 2015 werden zusätzliche Betreuungsleistungen um die

Möglichkeit ergänzt, niedrigschwellige Entlastungsleistungen in Anspruch zu nehmen.

Wer seinen Anspruch auf ambulante Pflegesachleistungen nicht voll ausgeschöpft, kann zudem ab 1. Januar 2015 den nicht für den Bezug von ambulanten Sachleistungen genutzten Betrag – maximal aber 40 Prozent des hierfür vorgesehenen Leistungsbetrages – für niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote verwenden.

Pflegestufe	Zusätzliche Betreuungs- (und Entlastungs-)Leistungen	
	Leistungen bislang/Monat	Leistungen ab 2015/Monat
Pflegestufe I, II oder III (ohne erhebl. eingeschränkte Alltagskompetenz)	0€	104€
Pflegestufe I, II oder III (mit erhebl. eingeschränkter Alltagskompetenz – Grundbetrag)	100€	104€
Pflegestufe I, II oder III (mit im erhöhten Maße eingeschränkter Alltagskompetenz – erhöhter Betrag)	200€	208€

*diese Leistungen gelten für Personen mit einer dauerhaft erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach §45a SGB XI (vor allem Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind)

FALLBEISPIEL

§45b SGB XI Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Durch Kombinationsleistungen können Sie Ihren Leistungsanspruch erhöhen:

Fallbeispiel I

Herr Mayer, Pflegestufe I, hat bisher Geldleistungen in Anspruch genommen in Höhe von **235,00€**

Herr Mayer nimmt zukünftig den **Mix** in Anspruch und bekommt:

40% Sachleistungen plus Grundbetrag (§45b SGB XI)	291,20€
60% Geldleistungen	146,40€
Steigerung von 86,3%	= 437,60€

Fallbeispiel II

Frau Müller, Pflegestufe II, mit Demenz (§ 45 a SGB XI), hat bisher Geldleistungen in Anspruch genommen in Höhe von: **440 Euro** und erhöhten Erstattungsbetrag **200 Euro** (§ 45 b SGB XI) + 200 Euro **= 600 Euro**

Frau Müller nimmt zukünftig den **Mix** in Anspruch und bekommt:

40% Sachleistung plus erhöhter Betrag (§ 45 b SGB XI)	727,20 Euro
60% Geldleistung	327,00 Euro
Steigerung um 64,8%	= 1.054,20 Euro

Bei Fragen und für nähere Informationen, stehen wir Ihnen als Pflegedienst gerne und unverbindlich zur Verfügung.

Zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen

„Pflege-Wohngruppen“ gehören zu den neuen Wohnformen, deren Inanspruchnahme durch das Pflegeleistungsgesetz deutlich endbürokratisiert

werden sollen. In Pflege-Wohngruppen leben mehrere pflegebedürftige Menschen bei größtmöglicher Eigenständigkeit und Privatsphäre zusammen und nehmen je nach Bedarf Pflegeleistungen durch ambulante Pflegedienste in Anspruch.

Zusätzliche Leistungen in ambulant betreuten Wohngruppen		
Pflegestufe	Leistung bislang/Monat	Leistung ab 2015/Monat
Pflegestufe 0*	Kein Anspruch	205€
Pflegestufe I, II oder III	200€	205€

Leistungen bei vollstationärer Pflege

Diese Leistungen können in Anspruch genommen werden, wenn eine

pflegebedürftige Person in einer vollstationären Einrichtung (z.B. Pflegeheim) lebt, betreut und gepflegt wird.

Leistungen bei vollstationärer Pflege		
Pflegestufe	Leistung bislang/Monat	Leistung ab 2015/Monat
* mit Demenz		
Pflegestufe 0 *	0€	0€
Pflegestufe I	1.023€	1.064€
Pflegestufe I *	1.023€	1.064€
Pflegestufe II	1.279€	1.330€
Pflegestufe II *	1.279€	1.330€
Pflegestufe III	1.550€	1.612€
Pflegestufe III *	1.550€	1.612€
Härtefall	1.918€	1.995€
Härtefall *	1.918€	1.995€

Pflege in vollstationären Einrichtungen der Hilfe für Menschen mit Behinderungen		
Pflegestufe	Leistung bislang/Monat	Leistung ab 2015/Monat
Pflegestufe I, II und III	256€	266€

*diese Leistungen gelten für Personen mit einer dauerhaft erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach §45a SGB XI (vor allem Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind)

Quelle bpa

KANDIERTER INGWER & Ingwer-Orangensirup



Den **Ingwer** schälen und in 5mm dicke Stifte schneiden. Das **Wasser** mit dem Ingwer aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Der Ingwer sollte noch Biss haben.

Nun den **Zucker** hinzufügen und auflösen. Alles auskühlen lassen.

An **zwei** aufeinanderfolgenden Tagen den **Sud** mit dem Ingwer jeweils 20 Minuten köcheln und auskühlen lassen.

Am 4. Tag den Sud köcheln lassen, bis der **Ingwer** glasig und der **Sud** sirupartig wird.

Den **Ingwer** aus dem **Sirup** fischen und auf einem Gitter abtropfen lassen. Den Ingwer in **braunem Zucker** wälzen und in ein gut schließendes Schraubglas geben.

Den Sirup mit dem **Saft** der **Orangen** und etwas **Zitronensaft** auffüllen und wiederum sirupartig einkochen. Nach Bedarf nachzuckern. Den Sirup durch ein Geschirrtuch seihen, damit er glasig wird. Nochmal kurz aufkochen und kochendheiß in Flaschen füllen.

Der Sirup schmeckt wunderbar in eiskaltem **Sprudel** oder **Sekt**!

2 Pers. KANDIERTER INGWER UND INGWER-ORANGENSIRUP

100g frischer Ingwer
100g Zucker
100ml Wasser
3 Orangen
etwas Zitronensaft
2 EL brauner Zucker

FERSENSPORN

Der Fersensporn, auch als Kalkaneussporn bezeichnet, ist ein unnatürlicher dornartiger Knochenauswuchs.

Er bildet sich im Ansatz der Sehnenplatte, einem Muskel am Fersenbein. Das Fersenbein, Kalkaneus genannt, ist ein Knochen der Fußwurzel.

Man unterscheidet zwischen zwei Arten von Fersensporn:

- **Unterer (plantarer) Fersensporn** → bildet sich unterhalb der Ferse
- **Oberer (dorsaler) Fersensporn** → bildet sich am Ansatz der Achillessehne, wird auch Haglund-Ferse oder Haglund-Exostose genannt

Der plantare Fersensporn befindet sich unterhalb der Ferse innen an der Fußsohle und richtet sich in Richtung Zehen. Der dorsale Fersensporn bildet sich als Knochenerhebung am seitlichen Rand des Fersenbeins, wo die Achillessehnen ansetzen.

Circa 10 Prozent der Bevölkerung sind vom Fersensporn betroffen. Darunter überwiegend Frauen. Besonders das höhere Alter fördert die Bildung von Fersensporn, deshalb liegt das Durchschnittsalter der Betroffenen bei 40 bis 60 Jahren. Der Grund hierfür ist, dass

die Fettkissen unter der Ferse mit dem zunehmenden Alter schrumpfen, wodurch die Sehnen und Knochen weniger gepolstert sind und mehr Belastung aushalten müssen.

Ein Fersensporn kann verschiedene Ursachen haben. Allgemein entsteht er durch Druck, aufgrund einer Überlastung. Beispielsweise durch das Tragen eines falschen Schuhwerks. Sind die Schuhe zu eng oder sehr steif, wird die Ferse falsch und übermäßig belastet. Dies führt dazu, dass Risse im Sehnenstrang der Fußsohle entstehen. Infolge dessen wird die umliegende Knochenhaut derart gereizt, dass eine schmerzhafte Entzündung an der Ferse entsteht. Um die Risse zu heilen, lagert der Körper Kalk an den betroffenen Stellen ab, woraus sich im Laufe der Zeit ein Fersensporn entwickelt. Eine weitere Ursache sind Fußfehlformen, wie ein Knick-Senkfuß oder Plattfuß. Nicht selten entsteht eine Entzündung der Achillessehne.

Fersensporn bleibt in den meisten Fällen unerkannt, da er keine eindeutigen Symptome ausweist.



Wird die Diagnose gestellt, geschieht das meist zufällig bei Röntgenuntersuchen aus anderen Gründen. Manchmal kommt es beim Patienten zu Schmerzen infolge einer alltäglichen Belastung der Ferse. Dies ist ein eindeutiges Symptom, dass auf einen Fersensporn schließen lässt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten einen erkannten Fersensporn zu behandeln. Dazu zählen nichtmedikamentöse und medikamentöse Behandlungen.

Die Behandlung des Spornes ist nur notwendig, wenn er schmerzhaft wird. Handelt es sich um einen plantaren Sporn, ist dieser vorwiegend mit einer Entlastung der Ferse durch Gelkissen, die wie eine Einlage im Schuh im Bereich der Fese getragen werden, behandelbar. Der dorsale Sporn lässt sich in den meisten Fällen durch einen Schuhwechsel beheben.

Reichen diese Behandlungsmaßnahmen nicht aus, können physikalische Maßnahmen, wie eine lokale Ultraschallbehandlung eingesetzt werden.

Salbenverbände, die Kortison und Betäubungsmittel enthalten, sind eine gute medikamentöse Maßnahme gegen den lästigen Sporn.

Um die Entzündung zu lindern, kann auch eine sogenannte Stoßwellentherapie eingesetzt werden. Dabei werden die betroffenen Bereiche mit energiereichen Ultraschallwellen bestrahlt. Diese regen das Wachstum der Blutgefäße an, was schließlich zur Linderung der Entzündung beiträgt.

Nur im schlimmsten Fall, wenn nach neun bis zwölf Monaten keine der Maßnahmen für eine Besserung gesorgt hat, wird eine operative Entfernung des Sporns in Erwägung gezogen.

Um Fersensporn vorzubeugen, ist es empfehlenswert geeignetes Schuhwerk zu tragen (nicht eng und steif) und langes stehen zu vermeiden. Des Weiteren sollten Sie auf ihr Körpergewicht achten und Übergewicht vermeiden.

ein Bantu-stamm	▼	▼	Katzen-laute	römische Liebes-göttin	▼	sächsi-sches Fürsten-haus	▼	Warn-farbe	organ. Isolier-schicht (Beet)	▼	▼	Bewoh-ner der „Grünen Insel“
Laub-baum	▶					deutsche Landes-haupt-stadt	▶	▼	9		7	
▶	11			Moluk-ken-in-sel		herren-loser Straßen-hund	▶					be-dürftig, arm
Fremd-wortteil: vor			Redner-pult im Karne-val	▶				asphal-tieren			Arktis-vogel	12
Bilder-rätsel	▶					marokka-nischer Hafen	▶	Südost-asiat	▼			
▶			Staaten bildendes Insekt		Vorname der Engelke	▶			Herren-schoß-rock (Kw.)	▼		
spani-sche Anrede: Herr	so ungefähr	smart	▶			5						
kurz für: zu dem	▶			Fremd-wortteil: falsch, neben	▶			indi-sche Gaukler			Haupt-stadt der West-sahara	
▶			8		Mast-spitze		zum Embryo gehörig					
erstes Schul-lese-buch		Haupt-stadt von Algerien		größter Saturn-mond	▶					poetisch: Kissen		
Beglei-ter des Iason	▶						Glaubens-lehre		italie-nischer Männer-name	▶		
helles eng-lisches Bier	▶	3		ein Vorge-setzter (ugs.)		unstruk-turiert	▶			2		
Pflanzen-spross	weibl. Amts-bezeich-nung		ange-glichen	▶	1							Jungen
▶					englisch, franzö-sisch: Alter			eng-lisches Bier-maß			franzö-sischer Ausruf (3 W.)	▼
▶				4	englisch: Kopie, kopieren		Laut-stärke-maß	▶				
Insekten-or-dnung			Erb-faktor		Ehefrau von Prince Charles	▶						
Roh-flanell		Gottes-gesetz	▶			10		chem. Zeichen für Selen		wegge-brochen (ugs.)	▶	
▶			6		Hand-feuer-waffe	▶						
Fremd-wortteil: nicht	▶				Stadt südlich von Bremen	▶		nord. Herrin des Meeres	▶			

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

Denn zu Hause schmeckt es am besten

Die Landhausküche liefert Wunschgerichte zur Mittagszeit direkt ins Haus

Eine vertraute Umgebung – Rückzugsort und Wohlfühlplatz

zugleich. Denn die eigenen vier Wände, die bekannte Atmosphäre und persönliche Gegenstände lassen das eigene Heim zum schönsten Platz werden. Immer mehr Menschen genießen

den Komfort, sich ein gutes Essen ins Haus liefern zu lassen. Zu Hause schmeckt es bekanntermaßen am besten. Doch die Ansprüche sind hoch. Frisch und ausgewogen sollte es sein, abwechslungsreich und geschmackvoll. All das bietet die „Landhausküche“.



Die Kuriere der Landhausküche bringen die Wunschgerichte direkt ins Haus – wer möchte kann den Service 365 Tage im Jahr nutzen. (© apetito)

Auf der Speisekarte stehen Klassiker der guten deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte oder besondere Spezialitäten wie Wild oder Fisch. Frische Zutaten, beliebte Rezepte und erfahrene Köche machen die Qualität der Gerichte aus. Um dem Wunsch der Kunden nach noch mehr Natürlichkeit gerecht zu

werden, sind in den Gerichten konsequent keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen, Hefeextrakt oder Würzen enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, gehackten Kräutern, gemahlenden Kräutern und -knollen sowie natürlichen Gewürzen in großer Vielfalt.

Je nach Wunsch liefern die Kuriere täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch. Bei der Heißlieferung kann aus der wöchentlich wechselnden Speisekarte gewählt werden. Wer spontan entscheiden möchte, worauf er Appetit hat, kann aus über 200 tiefkühlfrischen

Gerichten aus-suchen. Die Zubereitung ist kinderleicht – im Backofen oder in der Mikrowelle gelingt es immer. Und dass hinter allem höchste Qualität steht, ist selbstverständlich. Schließlich kommt die Landhausküche aus dem Hause apetito.

Das Angebot der Landhausküche ist für alle gedacht, die eine gute Küche schätzen und Wert auf ein gut zubereitetes Essen legen.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag
von 8.00 bis 18.00 Uhr

0 59 71 - 80 20 80 20

www.landhaus-kueche.de



Für mich gekocht. Für mich gebracht. Von **apetito**

Wir bringen Ihnen Ihr Mittagessen direkt ins Haus!

- Leckere Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Aus erntefrischen Zutaten
- Lieferservice an 365 Tagen im Jahr

Unser „3 x lecker“-Angebot:

3 Tage ein heißes Mittagssgericht mit täglichem Dessert
nur **5,49 €** pro Gericht

Rufen Sie uns an! Tel. 0 59 71 - 80 20 80 20

www.landhaus-kueche.de/lecker

SPASS BEIM WINZERFEST

Am 07. Oktober 2014 feierten die Senioren und Seniorinnen des APZ Sachsen-Anhalt GmbH – Ambulantes Pflegezentrum (ehemals Ambulanter Krankenpflegedienst Kaminsky) im Gemeindehaus Oberkaka ein zünftiges Winzerfest.



Während einer Verschnaufpause gab es für alle ein Quizz.

Sekt und Wein aus der Region zu einer Bowle verarbeitet, schmeckte allen und machte noch mehr Lust auf Bewegung bei Musik und Tanz.

Mit einer langen Polonaise, die kaum einen Teilnehmer auf seinen Stuhl hielt, wurden noch mal richtig Kalorien verbrannt und so freuten sich alle schon auf das Abendessen.

Flammkuchen, Speckkuchen, Fettschnitten aber auch Wurst und Käseplatten ließen keine Wünsche offen.

Der Heimtransport wurde wieder durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter organisiert.

Noch Tage danach schwärmten die Patienten von dem Winzerfest und freuten sich schon auf das Nächste.

Der Einladung zum Winzerfest sind 42 Patienten, Angehörige und Gäste gefolgt. Durch den Pflegedienst wurde für die nicht mobilen Teilnehmer der Transport organisiert.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben keine Mühen gescheut, um das Winzerfest zu einem Höhepunkt werden zu lassen.

Nach einer kurzen Begrüßung gab es 14:30 Uhr Kaffee und Kuchen.

Die Gruppe Da Capo spielte zünftige Blasmusik und schon waren die ersten Tänzer auf der Tanzfläche.

Etac Raiser

UMSETZ- UND TRANSFERHILFE

Der Etac Raiser ist eine Umsetz- und Transferhilfe. Der Raiser wurde entwickelt, um den Betroffenen zu aktivieren und bestmögliche, ergonomische Bewegungsabläufe und Handhabungen für das Pflegepersonal zu ermöglichen.

Einzigartige Eigenschaften

Die einzigartige Beinstütze kann einfach mit nur einer Hand eingestellt werden. Zudem blockiert die Feststellbremse (rechts oder links) beide Räder

Zubehör



Handgurte, soft
Die Handgurte können angebracht werden, falls der Betroffene Schwierigkeiten hat die Handgriffe zu erreichen und dienen so als Verlängerung.



Gurt
Der Gurt bietet Unterstützung und Sicherheit im Rücken- oder Hüftbereich beim (Auf-)stehen.



Gurt mit Gleitbezug
Der Gurt dient beim Aufstehen als Hebeunterstützung insbesondere mit Gleitbezug.

gleichzeitig und schafft so eine sichere Bremslösung auch bei wenig Platz. Die Maserung der Fußplatte schafft eine Anti-Rutsch-Oberfläche. Die Handgriffe geben viele Möglichkeiten die Hände zu platzieren. Diese Eigenschaften vermitteln dem Betroffenen ein Gefühl der Sicherheit während des gesamten Transfers.



VERWENDUNGSZWECKE

- Aufsteh- und Umsetzhilfe
- Transfer zwischen Bett/Rollstuhl und Duschstuhl
- Transfer zwischen Rollstuhl und Toilette
- Vor-/Zurückrutschen im Stuhl/Rollstuhl
- Transfer zwischen Stuhl und Rollstuhl/Duschstuhl

BESCHREIBUNG	BREITE X LÄNGE X HÖHE	ART.-NR.	NÄHERE ANGABEN
ETAC ~ Raiser	CM 58 x 63 x 120	16090202	MATERIAL: Stahl, Plastik, Aluminium, thermoplastisches Gummi (TPR) GEWICHT: 14.2 kg
ZUBEHÖR –ETAC ~ Handgurte, soft, 2er Pack ~ Raiser Gurt S/M ~ Raiser Gurt L/XL ~ Raiser Gurt mit Gleitbezug, S/M ~ Raiser Gurt mit Gleitbezug, L/XL		82511 82508 82509 82528 82529	REINIGUNGSANLEITUNG Verwenden Sie ein lösungsmittelfreies Reinigungsmittel mit einem pH-Wert zwischen 5 und 9. Kann bei 80 °C für 3 Minuten (ohne Beinstütze) gewaschen werden. Verwenden Sie ein feuchtes Wischtuch für die Beinstütze. Strahlen Sie die Halterung und Beinstütze nicht direkt mit einem Hochdruckreiniger ab.



Hol' dir dein up!grade

**Nutze deine Chance
& bewirb dich jetzt!**

Wir suchen examinierte Pflegekräfte!



Teuchern: 034443 - 259969

Zeitz: 03441 - 7662155

**NEUER JOB
+
NEUES AUTO**

www.apz-sa.de



**Ambulantes
PflegeZentrum**

**Markt 18
06682 Teuchern**

**Gutenbergstr. 6
06712 Zeitz**

**Schlossberg 6
06721 Osterfeld**

**Lange Straße 59
06463 Ermsleben**