

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER

AUSGABE 3/2018

+ **DIAGNOSE SCHLAGANFALL**

Risikofaktoren, Behandlung
und Hilfsmittel

+ **AUFGEBEN WAR NIE EINE OPTION!**

Schlaganfall mit 26

+ **UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG**

Das Problem mit den
Entlastungsleistungen

+ **ORTHOPÄDIE- TECHNIK UND ORTHOPÄDIE- SCHUHTECHNIK**

Wir können viel für
Sie tun!



IHR KUNDENMAGAZIN

Mit Einblicken in unser Unternehmen,
informativen Artikeln und tollen Angeboten.



Die sportliche Seite von Bort



BORT. Das Plus an Ihrer Seite.®

LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe unseres Teraske-Kundenmagazins!

In dieser Ausgabe haben wir uns auf das Thema Schlaganfall konzentriert. Wir berichten über unsere Informationstage in Hannover und Hameln und informieren Sie über Risikofaktoren, Diagnose und mögliche Therapien. Wir freuen uns, dass wir Andreas Gartung als Betroffenen dafür gewinnen konnten, uns von seinem Leben seit seinem Schlaganfall vor 10 Jahren zu erzählen.

Außerdem in diesem Heft: Beate Schuhmacher von aktiv älter erklärt, was Entlastungsleistungen in der Pflege sind, Kathrin Moreno schwärmt von einem kleinen Dorf im Süden Andalusiens, Norbert Jelinski verrät uns sein Lieblingsrezept und neben vielen nützlichen Produkten dürfen natürlich auch die beliebten Sudokurätsel nicht fehlen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und wünsche Ihnen einen schönen Sommer!

Ihr

Dr. Fabian Elfeld

Geschäftsführer



WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.

PRAKTISCHE GREIFZANGE



Diese praktische Greifzange ist sehr leicht und ermöglicht es Ihnen, auch bei eingeschränkter Mobilität Gegenstände aufzunehmen. In verschiedenen Längen und Ausführungen erhältlich.

17,90 €

ANTI-RUTSCH UNTERLAGE

Diese praktische Unterlage ist beidseitig rutschfest, ohne dabei zu kleben. Sie kann vielseitig eingesetzt werden: beim Kochen, Essen, Trinken, Arbeiten, für Hobbys, Aktivitäten auf dem Tisch, im Auto etc. Das Material ist farbecht, latexfrei und geruchlos.



14,90 €

PRAKTISCHES REISE-SET



Dieses Set passt in jede Tasche und beinhaltet gleich mehrere praktische Helfer für eine entspannte Reise: ein aufblasbares Nackenkissen, eine Schlafmaske mit elastischen Bändern und 2 Schaumstoff-Ohrstöpsel. Damit kommen Sie auch nach längeren Reisen garantiert entspannt an!

14,90 €

GILOFA 2000 - REISESTRÜMPFE FÜR DAMEN UND HERREN

Gegen das Anschwellen der Beine bei langem Stehen oder Sitzen. Besonders bequem sind sie zusätzlich, weil der Abschlussrand nicht einschneidet. Durch die spezielle Stricktechnik passt sich der Strumpf perfekt den Beinen an.

+ Ideal für Business, Reise und Freizeit



28,90 €



Aileen Spet
Filialeiterin
im Sanitätshaus Leinstraße



Silke Möller
Sanitätshausfachverkäuferin
in der Leinstraße



Jens Rabe
Reha-Techniker
in Hannover



Deniz Geßner
Reha-Techniker
in Hannover



Dennis Libbe
Orthopädeschuhmacher
in Hameln



Marina Glubs
Sanitätshausfachverkäuferin
in Garbsen



Agnes Rücker
Sachbearbeitung
im Lohweg



Katy Rudolph
Teamleitung
des Homecare-Teams
in Coppenbrügge



Wir gratulieren unserer Kollegin **Anna Kohl** herzlich zur bestandenen Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel. Wir freuen uns, dass sie auch nach ihrer Ausbildung bei uns bleibt und unsere Kundinnen und Kunden in Garbsen weiterhin freundlich und kompetent beraten wird.



Wir wünschen allen einen guten Start und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

SCHLAGANFALL-INFORMATIONSTAGE BEI TERASKE



Jan Pfalzer prüft bei unserem Chef, Dr. Fabian Elfeld, mit einer ABI-Messung sein persönliches Schlaganfallrisiko. Offenbar waren wir immer lieb zu ihm, denn die Messung zeigt keine Auffälligkeiten.

Die Kolleginnen und Kollegen stellen in ihrer täglichen Arbeit immer wieder fest, dass viele Menschen gar nicht so genau wissen, wie man einen Schlaganfall erkennt, wie man ihn behandelt und welche Hilfsmittel es gibt, um danach möglichst uneingeschränkt und eigenständig den Alltag zu bewältigen.

So entstand die Idee, in Hannover und in Hameln einen Info-Tag zu veranstalten. Jan Pfalzer ist Orthopädietechnikermeister und hat die Veranstaltungen organisiert: „Wir wollten gerne über Vorbeugung, Diagnose und Therapiemöglichkeiten informieren. Außerdem konnten wir mit einer speziellen Messmethode auf Wunsch das indi-

viduelle Schlaganfallrisiko ermitteln.“

Bei der sogenannten ABI-Messung wird der Blutdruck in den Armen mit dem Blutdruck im Bereich der Fußknöchel verglichen. Der aus diesen vier Messwerten ermittelte Knöchel-Arm-Index ermöglicht es, Hinweise auf mögliche arterielle Verschlusskrankheiten zu erkennen. Darüber hinaus erlaubt diese Methode aber auch Rückschlüsse auf das individuelle Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Pro Messung haben die beiden Filialen eine Spende für die Selbsthilfegruppe Schaki e. V. eingesammelt, eine bundesweit tätige Selbsthilfegruppe

für Schlaganfallkinder.



Die netten Damen von Schaki e. V. haben unseren Info-Tag ebenfalls begleitet

→ www.schlaganfall-kinder.de



Sanitätshaus Hameln



Leckere und gesunde Snacks

Zusätzlich zum Messergebnis gab es gesunde Snacks und viele Informationen rund um das Thema Schlaganfall. Aufgrund der großen Nachfrage

sind weitere Veranstaltungen geplant, über die wir Sie natürlich zeitnah online und in den Filialen informieren werden! ■

Anzeige



FÜR MEHR SICHERHEIT UND KOMFORT ZU HAUSE!

Es gibt viele Möglichkeiten, den häuslichen Alltag einfacher und angenehmer zu gestalten. Wir verfügen über ein umfangreiches Angebot an nützlichen Produkten und Konzepten, die Ihr Leben leichter machen. **Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung in der Wohnumfeldplanung:** Lassen Sie sich von uns kostenlos und unverbindlich zu Hause beraten.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

✚ **Lohweg 44**
30559 Hannover
Tel.: (0511) 66 10 74

✚ **Lindenbrunn 1**
31863 Coppenbrügge
Tel.: (05156) 96 14 0

9 x in der Region Hannover

www.teraske.de

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



KÜCHENBRETT MIT HALTEGABEL UND SAUGNÄPFEN

Das Küchenbrett wird mit einer Schraubzwinge an der Arbeitsfläche befestigt. Die Saugnäpfe sorgen dafür, dass das Brett nicht verrutscht. Die Haltegabel und die an den Rändern positionierten Metallstifte bieten vielfältige Möglichkeiten, Lebensmittel für eine einhändige Zubereitung zu fixieren.

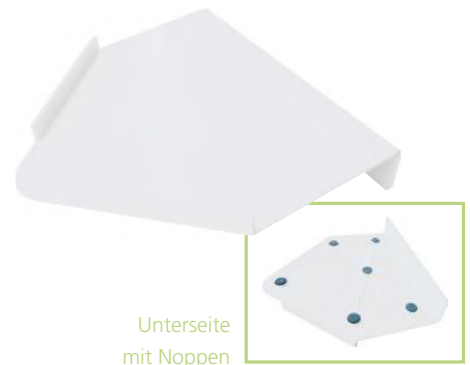
67,83 €



PFANNENHALTER

Dieser metallbeschichtete Pfannhalter hält Ihre Pfanne auf der Kochplatte in Position: der Pfannengriff wird einfach zwischen die beiden Streben geschoben, so dass die Pfanne beim Umrühren und Wenden nicht verrutscht.

13,90 €



BROTSMIERSBRETT MIT ANLEGEKANTE

Das Kunststoffbrett ist auf der Unterseite mit Noppen versehen, so dass es nicht verrutschen kann. Durch die Anlegekante wird das Brot fixiert, so dass man es auch mit einer Hand zubereiten kann.

- + **Schnittfest**
- + **Spülmaschinengeeignet**

12,90 €



VIELSEITIGE KÜCHENARBEITSSTATION UNIVERSAL

Diese Arbeitsstation aus Kunststoff und Edelstahl unterstützt Sie bei der Speis Zubereitung. Sie verfügt über eine Klemmvorrichtung für Dosen, Flaschen oder Lebensmittel, Haltestifte für Obst und Gemüse und integrierte Bürste, Reibe und Schäler. So können Sie mit einer Hand Obst oder Gemüse schälen, Lebensmittel schneiden und komplette Mahlzeiten ohne fremde Hilfe zubereiten.

94,90 €



EIERBECHER MIT SAUGNAPF

Durch den Saugnapf verrutscht der Eierbecher nicht auf dem Tisch, so dass ein Wegrutschen beim Löffeln vermieden wird.

8,90 €

KNÖPF- UND REISSVERSCHLUSSHILFE MIT HOLZGRIFF

Diese praktische Knöpf- und Reißverschlusshilfe erleichtert das Anziehen von Hemden und Blusen, Jacken und Hosen. Knöpfe und Reißverschlüsse können ohne Hilfe einfach geschlossen werden.



8,00 €



PRAKTISCHER UNIVERSAL-VERSCHLUSSÖFFNER

Dieser praktische Alltagshelfer sorgt dafür, dass Sie Schraubverschlüsse ab sofort ohne großen Kraftaufwand und gelenkschonend öffnen können. Durch seine konische Form ist er für Schraubdeckel aller Größen geeignet.

6,90 €

TELLER MIT RANDERHÖHUNG

Durch die Erhöhung am Tellerrand ist es besonders einfach, das Essen auf das Besteck zu bekommen. Die rutschfeste Unterseite sorgt dafür, dass der Teller nicht verrutscht. Dieser Teller mit Randerhöhung ist besonders geeignet für Personen, denen nur eine Hand zur Verfügung steht oder deren Handmobilität eingeschränkt ist. Spülmaschinengeeignet.



16,90 €

AUFGEBEN WAR NIE EINE OPTION!

Andreas Gartung erlitt mit 26 Jahren einen Schlaganfall und erzählt in seinem Text, wie er nach einem langen Krankenhausaufenthalt und einer kräftezehrenden Rehabilitation den Weg zurück in ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben gefunden hat.



Es war einmal...

Niemand, der mich heute neu kennen lernt, kann sich das tatsächlich vorstellen, was für ein Mensch ich vor dem größten Schicksalsschlag meines Lebens gewesen bin. Im Grunde war ich ein durchschnittlicher Student. Ein 26-jähriger einigermaßen dynamischer, lebensfroher und geselliger junger Mann, der dieses Leben nur zu gerne unverändert weiter gelebt hätte. Ich besuchte Vorlesungen, ging mit meinen Freunden in die Mensa, nahm aber auch jede Party mit und lebte mit meiner damaligen Freundin Jessica zusammen in einer gemütlichen kleinen Wohnung in meiner Universitätsstadt Osnabrück. Ja, ich glaube man könnte sagen, dass ich zufrieden und glücklich war.



Ein Bild aus der Zeit vor dem Schlaganfall

Der Morgen, der mein letzter hätte sein können

Der 12. Januar 2008 ist für mich heute ein Datum, das ich ausspreche wie andere Leute den 11. September.

Am Freitagabend noch hatte ich etwas Kopfschmerzen und

bin deswegen sogar früher als gewöhnlich ins Bett gegangen. Am nächsten Morgen dann wollte ich wohl irgendwann aufstehen und versuchte mich aufzurichten. Am Kopfteil des Bettes ziehend versuchte ich irgendwie das Bett zu verlassen. Doch ich schaffte es nicht; ich schaffte es einfach nicht in die aufrechte Haltung, sondern fiel immer wieder zurück ins Bett. Jessica bemerkte mein ungewöhnliches Verhalten und die stöhnenden Geräusche. Dass sie an diesem Morgen überhaupt da war, grenzt an ein Wunder; erst kurz zuvor hatte sie ihren Dienst getauscht, was mir wahrscheinlich das Leben gerettet hat. Sie sprach mich also an und als examinierte Krankenschwester bemerkte sie natürlich sofort die typischen Symptome eines Schlaganfalls, meine verwaschene

Sprache und den hängenden Mundwinkel. Ein weiterer prüfender Blick veranlasste meine Freundin, den Notarzt zu rufen.

Im falschen Film...

Das nächste, woran ich mich erinnern kann, ist das Aufwachen in einem Krankenhausbett. An der Seite des Bettes stand Jessica und sah mich an. Was sie mir nun alles erzählte über die Geschehnisse der vergangenen Wochen(!), hätte mir im Nachhinein eigentlich gleich noch einen Herzinfarkt dazu bringen müssen. Ich erfuhr, dass ich einen schweren Schlaganfall gehabt habe und mehrmals am Kopf und Gehirn operiert wurde. Außerdem soll ich wohl einige Wochen im künstlichen Koma gelegen haben, aus welchem ich nun gerade erst erwacht war. Zur Beatmung wurde mir außerdem ein Luftröhrenschnitt zugefügt, so dass ich zu diesem Zeitpunkt durch eine in meinem Hals steckende Kanüle atmete, was mir jetzt erst auffiel. Ich erfuhr so viele Begebenheiten, die sich alle um mich drehten und von denen ich dennoch nichts mitbekommen hatte. So sollen auch meine Eltern und mein Bruder zu Besuch gewesen sein; angeblich soll dabei mein Blutdruck so in die Höhe geschossen sein, dass das Krankenhauspersonal sie wieder hinaus gebeten hat. Ich wollte alles wissen, jede Kleinigkeit: von allem was passiert ist bis hin

zu dem, was da nun auf mich wartete. Am meisten quälte mich natürlich die Frage um das „Warum“. Ich erfuhr, dass mir wohl nachts im Schlaf die Halsschlagader gerissen ist, was zu einem Blutgerinnsel geführt hat, das dann in das Gehirn gewandert ist und die versorgende Arterie der rechten Hirnhälfte verstopft hat. Es sollen fast 50% Gehirnmasse abgestorben sein. Daher ist meine linke Seite gelähmt und ich kann weder Bein noch Arm bewegen. Ganz typischerweise machte ich mir auch sofort Sorgen, wie ich denn zukünftig mit einer Hand das Tablett in der Mensa tragen soll und sorgte mich außerdem um mein geliebtes Auto. Doch das sollten die geringsten Sorgen bleiben, die da noch auf mich warteten.

Der Kampf beginnt

Ich erfuhr, dass ich baldmöglichst in eine Früh-Reha kommen sollte, um möglichst schnell wieder auf die Beine zu kommen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch die Hoffnung, dass nach ausreichender Reha alles irgendwann wieder so sein würde wie zuvor. Kurz gesagt: das war ein Irrtum, denn darum kämpfe ich bis heute.

Die Zeit in der Früh-Reha war anstrengend und belastend. Ich wollte doch nur wieder nach Hause, aus dem Rollstuhl aufstehen und mit zwei Händen

mein Leben weiterleben. Doch nun sah mein Alltag gänzlich anders aus: ich lernte und trainierte mit einem Physiotherapeuten, wie ich mich einhändig waschen und anziehen konnte. Diese Selbstständigkeit zu erlernen war notwendig, um überhaupt in die nächste Phase und somit in die Haupt-Reha zu gelangen. Aber selbstverständlich wollte ich auch die Abhängigkeit vom Pflegepersonal endlich hinter mir lassen. Es war auf Dauer erniedrigend und beschämend, von völlig fremden Frauen und Männern gewaschen zu werden und bei den Toilettengängen in jeder Hinsicht auf Hilfe angewiesen zu sein. In der Physiotherapie erhielt ich außerdem eine Fußschiene und lernte mit Stock und Hilfe, meine ersten Schritte zu gehen. Der Arm wurde zwar auch therapiert, meiner Ansicht nach jedoch zu sehr vernachlässigt. Außerhalb der Therapien verbrachte ich die Zeit im Rollstuhl und langweilte mich so sehr wie ich es noch nie für möglich gehalten hatte. Mit der Zeit jedoch konnte ich immer weitere Strecken laufen und selbständig mit dem Rollstuhl ins Bad gelangen, um mich dort ohne fremde Hilfe zu waschen.

Zur Belohnung durfte ich im Mai 2008 dann endlich in die Haupt-Reha in die neurologische Klinik Hessisch Oldendorf. Dort wurde mir von einer



AUFGEBEN WAR NIE EINE OPTION!

großartigen Physiotherapeutin zunächst mal die Schiene weggenommen und durch orthopädische Maßschuhe ersetzt.



Mein orthopädischer Maßschuh

Von nun an machte ich deutlich schneller Fortschritte und konnte bereits im Juni die meisten Wege in der Klinik zu

Fuß bewältigen. Es dauerte jedoch noch bis zum Herbst, bis ich den Rollstuhl endgültig nicht mehr brauchte. Ich lief nun alle Wege täglich zu Fuß: zu den Therapien, zum Speisesaal und zurück aufs Zimmer. Außerdem konnte ich jedes zweite Wochenende die Klinik verlassen und zu Hause bei meinen Eltern verbringen. Lediglich der Arm zeigte keinerlei Besserung und so ist es bis heute.

Dank des Übergangs in eine berufliche Reha hat es mich nach Hannover verschlagen, wo ich heute allein und selbständig in einer normalen Wohnung leben kann. Obwohl ich mein Studium entgegen aller ärztlichen Prognosen noch

erfolgreich abschließen konnte, ist ein reguläres Erwerbsleben für mich jedoch nicht möglich (Konzentration, Belastbarkeit usw.), so dass ich nun mit 36 Jahren Frührentner bin. Dafür betreibe ich mittlerweile eine Internetseite, auf der ich über das Leben mit einer Hand schreibe und in Artikeln und Videos Tipps, Rat und Hilfe gebe, um anderen Betroffenen, Angehörigen und auch Therapeuten einen besseren Einblick zu verschaffen und sie so beim Bewältigen ihres Alltags zu unterstützen. ■

ZUR PERSON:

Andreas Gartung ist 36 Jahre alt und lebt in Hannover. Er erlitt vor 10 Jahren einen Schlaganfall und hat seitdem eine Hemiparese (Halbseitenlähmung) links. Er hat nach einer langen Reha wieder das Laufen gelernt, der linke Arm ist aber dauerhaft gelähmt, so dass er auch Hand und Finger nicht bewegen kann.

Seit seiner Rehabilitation engagiert Andreas Gartung sich im Internet unter:

www.leben-mit-einer-hand.de

und

www.facebook.com/einhandblog

Er stellt Hilfsmittel vor und verrät Tipps & Tricks, wie Betroffene möglichst eigenständig ihren Alltag bewältigen können.



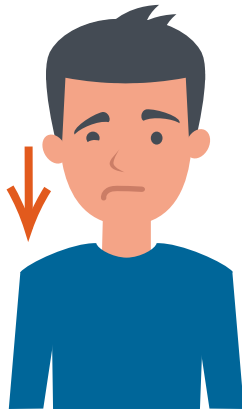
Andreas Gartung

E-Mail-Kontakt:

andreas.gartung@googlemail.com

ANZEICHEN FÜR EINEN SCHLAGANFALL

Es gibt einige typische Anzeichen, die auf einen Schlaganfall hinweisen. Nicht jeder Schlaganfall-Patient zeigt alle Symptome und auch die Stärke der Symptome ist individuell verschieden. Wenn Sie folgende Symptome bemerken, sollten Sie umgehend die 112 anrufen und Ihren Verdacht auf einen Schlaganfall äußern:



Einseitige Lähmung
im Gesicht, der Mundwinkel
hängt auf einer Seite



Der Betroffene kann
auf einer Seite Arm oder Bein
nicht mehr heben



Sprachstörungen
oder Sprachver-
ständnisstörungen



Schwindel



Starke
Kopfschmerzen



Sehstörungen wie
verschwommenes Sehen oder
Doppelbilder

KENNEN SIE IHR PERSÖNLICHES SCHLAGANFALL-RISIKO?

Wir haben für Sie in dieser Checkliste einige der häufigsten Risikofaktoren für ein erhöhtes Schlaganfallrisiko zusammengetragen. Wenn bei Ihnen einer oder mehrere Punkte zutreffen, sollten Sie vorsorglich mit Ihrem Hausarzt darüber sprechen.

<input type="checkbox"/>	Ich bin 54 Jahre alt oder älter	<input type="checkbox"/>	Ich trinke regelmäßig Alkohol
<input type="checkbox"/>	Meine Mutter/mein Vater hatte einen Schlaganfall	<input type="checkbox"/>	Ich habe Übergewicht
<input type="checkbox"/>	Ich habe erhöhten Blutdruck	<input type="checkbox"/>	Ich habe erhöhte Cholesterinwerte
<input type="checkbox"/>	Ich treibe wenig oder gar keinen Sport	<input type="checkbox"/>	Ich leide an einer Herzerkrankung
<input type="checkbox"/>	Ich rauche		

Anzeige

Selbstbestimmt zu Hause leben - beraten und betreut!

Selbständig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben. Dieser Wunsch klingt so selbstverständlich.

Aber für viele Menschen scheint dieser Wunsch nicht mehr erfüllbar. Hohes Alter oder gesundheitliche Einschränkungen stehen dem scheinbar im Weg. Aber häufig fehlt es nur an der richtigen Beratung und Begleitung.

- ✓ Die passende (legale) stundenweise Hilfe zu Hause.
- ✓ Die tägliche Versorgung mit den notwendigen Dingen des Alltags.
- ✓ Ein von der Pflegekasse geförderter Umbau des Bades.
- ✓ Die legale, sozialversicherte pflegenahe Haushaltshilfe aus Osteuropa.
- ✓ Ein Treppenlift. Geländer oder Rampen (kann von der Pflegekasse gefördert werden).
- ✓ Rat und Tat beim Umgang mit Kranken- und Pflegekassen.
- ✓ Die Wahl des richtigen Pflegedienstes.



Dipl.-Kfm.
Beate Schuhmacher
Seniorenberatung

☎ 0511/410 89 6 89

✉ aktiv@aktiv-aelter.de

➔ www.aktiv-aelter.de

Nutzen Sie unsere professionelle Beratung und fachkundige Unterstützung. Leben Sie zu Hause! Nur dort ist DAHEIM!



LEICHTER UND HANDLICHER ROLLATOR „SERVER“

Hochwertiger Rollator in modernem Design. Wartungsfreie Bremsen und Softräder. Stufenlos höhenverstellbare Handgriffe. Weiche, ergonomisch geformte Griffe mit Reflektoren. Inklusive abnehmbarer Einkaufstasche und Rückengurt. Zusammenklappbar und platzsparend verstaubar.

- + Inklusive Einkaufstasche und Rückengurt
- + Eigengewicht: 6,7 kg
- + belastbar bis 150 kg

278,- €



FALTBARER INDOOR-ROLLATOR PIXEL

Wendiger Indoor-Rollator, mit sehr stabilem Aluminiumgestell, der sich auch auf engem Raum gut nutzen lässt. Der Rollator hat eine kleine abnehmbare Netztasche, die sich ideal zur Ablage kleinerer Gegenstände eignet. Das Tablett ist ebenfalls abnehmbar und spülmaschinengeeignet. Ergonomische und weiche Handgriffe mit durchgehendem Bremsbügel, der mit einer Hand bedient und festgestellt werden kann. Faltbar.

- + Eigengewicht inkl. Tablett: 5,2 kg
- + Belastbar bis 110 kg
- + Breite (geöffnet): 54 cm

199,- €



10 Jahre
Garantie

ATHLON-ROLLATOR

Hochwertige Qualität und ein extrem geringes Gewicht von 5,2 Kilo zeichnen diesen Rollator aus. Trotz seines sehr niedrigen Gewichtes ist er bis zu 150 Kilo belastbar und bietet ein hohes Maß an Stabilität und Sicherheit.

- + Eigengewicht: 5,2 kg
- + Belastbar bis 150 kg
- + 10 Jahre Garantie

Rückengurt zusätzlich für
19,- € erhältlich

479,- €



REISETASCHE FÜR ROLLATOR

Mit dieser praktischen Reisetasche können Sie Ihren Rehasense-Rollator problemlos mit auf Reisen nehmen. Die Tasche schützt Ihren Rollator vor Schmutz und Feuchtigkeit. Mit Handgriffen, verstellbaren Schulterriemen und Reflektornähten.

36,90 €

DIAGNOSE SCHLAGANFALL

Wussten Sie, dass in Deutschland jährlich etwa 270.000 Menschen einen Schlaganfall erleiden? Grundsätzlich können Menschen in jeder Altersstufe davon betroffen sein, aber das Risiko steigt mit zunehmendem Alter deutlich an.

Was passiert eigentlich bei einem Schlaganfall?

Bei einem Schlaganfall werden Teile des Gehirns nur noch unzureichend oder gar nicht mehr durchblutet. Für diese Durchblutungsstörungen sind fast immer verstopfte Blutgefäße verantwortlich, die oft aufgrund verkalkter Blutgefäße oder wegen eines Blutgerinnsels entstehen können. In seltenen Fällen sind Hirnblutungen als Auslöser verantwortlich. Durch die mangelnde Durchblutung werden die Gehirnzellen nicht mehr mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt und sterben ab.

Welche Anzeichen können auf einen Schlaganfall hindeuten?

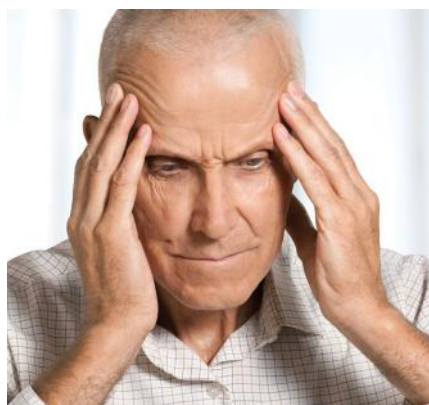
Die Symptome eines Schlaganfalls richten sich dabei nach der betroffenen Hirnregion und sind daher sehr unterschiedlich; es können beispielsweise Lähmungserscheinungen, Sprach- und Verständnisprobleme, Taubheitsgefühle, Sehstörungen oder starker Schwindel auftreten.

Welche Risikofaktoren gibt es?

Es gibt viele verschiedene Faktoren, die das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. Einige

Erkrankungen wie Gerinnungsstörungen, Bluthochdruck oder bestimmte Herzerkrankungen können das Entstehen von Blutgerinnseln begünstigen, die ins Gehirn gespült und dort einen Gefäßverschluss mit anschließendem Schlaganfall auslösen können.

Auch erhöhte Cholesterinwerte (LDL), Nikotin, Alkohol und Bluthochdruck sind nicht gesund für Ihre Blutgefäße. Das sind Faktoren, die sich durch eine gesunde Lebensweise gut beeinflussen lassen. Sie sollten deswegen auf ausreichende Bewegung und eine ausgewogene, nicht zu fettreiche Ernährung achten. Meiden Sie Alkohol und Nikotin.



Was tun bei einem Verdacht auf einen Schlaganfall?

Bei einem Schlaganfall ist schnelle Hilfe ganz besonders

wichtig. Je schneller ein Patient mit einem Schlaganfall in ein Krankenhaus eingeliefert wird, um so schneller können die Ärzte mit einer passenden Therapie beginnen und damit eventuelle Hirnschädigungen vermeiden oder zumindest minimieren. Sie sollten deswegen bei einem Verdacht auf einen Schlaganfall umgehend die Notrufnummer 112 wählen und die Symptome schildern.

Wichtig: Die betroffene Person darf nichts trinken oder essen, da der Schluckreflex beeinträchtigt sein kann! Am besten lagern Sie die Person mit leicht erhöhtem Oberkörper, beispielsweise auf einem Kissen und in Rückenlage. Im Falle einer Bewusstlosigkeit oder bei Erbrechen muss der Patient in eine stabile Seitenlage gebracht werden.

Was tun die Ärzte?

Die Ärzte lokalisieren die genaue Position des Blutgerinnsels und werden versuchen, das Gerinnsel zu entfernen. Dafür stehen ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung,

die auf jeden Einzelfall individuell abgestimmt werden. Am bekanntesten ist die systemische Thrombolyse. Über die Vene wird ein Mittel verabreicht, das das Blutgerinnsel auflösen soll. Das Zeitfenster dafür ist knapp bemessen, die Therapie muss innerhalb von vier Stunden nach dem Auftreten der ersten Symptome beginnen, um möglichst erfolgreich zu sein. In größeren Schlaganfallzentren können Blutgerinnsel unter Umständen auch mechanisch entfernt werden. Die Ärzte führen einen Katheter in das betroffene Gefäß ein, um das Blutgerinnsel zu zerstören und dann abzusaugen. Auch diese Therapie muss so schnell wie möglich erfolgen, um möglichst viel Hirngewebe zu erhalten.

Wie geht es danach weiter?

Die Therapie nach einem Schlaganfall richtet sich nach

den aufgetretenen Beeinträchtigungen. Auch hier gilt: je früher mit der Therapie begonnen wird, um so besser sind die Aussichten auf eine Genesung oder eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes.

Gemeinsam mit Logopäden und Physio- und Ergotherapeuten erstellen die Ärzte einen individuellen Behandlungsplan. Gesunde Hirnareale können unter Umständen die Funktionen der kranken Hirnareale übernehmen. Betroffene berichten oft, dass sie Dinge wie Sprechen, Greifen oder Laufen wieder ganz neu erlernen müssen. Die vom Schlaganfall betroffene Seite sollte so weit wie möglich trainiert werden, um die dort verbliebenen Fähigkeiten nicht verkümmern zu lassen. Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung, um in Form zu bleiben und vielleicht ihre alte Funktion so umfangreich wie möglich wiederzuer-

langen. Auch die Ursache eines Schlaganfalls sollte nach Möglichkeit behandelt werden, um weitere Schlaganfälle zu vermeiden.

Im Vordergrund steht dabei immer die Zielsetzung, den Patienten eine möglichst schnelle Rückkehr in den Alltag zu ermöglichen. Es gibt viele Hilfsmittel, die eine Rehabilitation unterstützen können und auch bei bleibenden Beeinträchtigungen lässt sich oft viel tun, um trotzdem möglichst unabhängig und aktiv zu bleiben. Die Bandbreite der Alltagshilfen ist groß und reicht von Anzieh- und Greifhilfen über viele praktische Küchenhelfer bis hin zu Gehhilfen, Orthesen und orthopädischen Schuhen. Viele Patienten wissen gar nicht, wie umfangreich das Angebot mittlerweile ist und lassen sich deshalb unverbindlich im Sanitätshaus beraten. ■

ZUR AUTORIN:

Hilke Hasse leitet unsere Sanitätshausfiliale in Hannover (Döhren). Sie berät viele Kundinnen und Kunden, die wegen eines Schlaganfalls oder aufgrund anderer Erkrankungen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind

KONTAKTDATEN:

Sanitätshaus Teraske

Ziegelstr. 9 · 30519 Hannover-Döhren · Tel.: (0511) 83 17 09

hilke.hasse@teraske.de · www.teraske.de



Hilke Hasse

Nach einem Schlaganfall leiden viele Betroffene vorübergehend oder dauerhaft unter Bewegungseinschränkungen oder Lähmungen. Was viele nicht wissen: Ihre Orthopädietechniker und Orthopädieschuh-techniker können viel für Sie tun, um Sie im Alltag zu unterstützen. Jan Pfalzer ist Orthopädietechnikermeister bei Teraske und erklärt, welche Hilfsmittel es gibt.

Um es vorweg zu nehmen: Es gibt eine große Bandbreite orthopädischer Hilfsmittel, die nach einem Schlaganfall zum Einsatz kommen können, aber nicht jedes Hilfsmittel passt zu jedem Patienten und seiner individuellen Krankheitsgeschichte. Deswegen ist das persönliche Gespräch mit Ärzten, Therapeuten und Patienten immer der erste Schritt, um eine optimale Versorgung mit Hilfsmitteln in die Wege zu leiten zu können.

Ein zentrales Hilfsmittel in der Orthopädietechnik sind sogenannte Fußheberorthesen. Nach einem Schlaganfall kommt es oft zu einseitigen Lähmungen, die dazu führen können, dass Patienten ihre Fußspitze nicht mehr anheben können. Bei einer Fußheberschwäche spricht man auch von einem sogenannten Fallfuß. Das Anheben der Fußspitze wird vom Peroneusnerv gesteuert. Wenn dieser Nerv geschädigt ist, hängt der Fuß beim Durchschwingen des Beines. Auch Treppen, Schrägen und Bürgersteige werden dadurch zu einem echten Hindernis.



Dynamische Fußheberorthese

Es gibt viele konfektionierte Bandagen und Orthesen, die eine Fußheberlähmung kompensieren und die Mobilität und Therapie unterstützen. Das Fallrisiko soll damit minimiert werden. Elektronische Fußheberorthesen bieten zusätzlich die Möglichkeit, die Muskeln auch im Ruhezustand mit sanfter Elektrostimulation zu trainieren.

Das sorgt für einen Aufbau bzw. Erhalt der betreffenden Muskulatur.

Die Nutzer sind damit nicht an bestimmtes Schuhwerk gebunden und können sogar bar-

fuß damit laufen. Welche Art der Versorgung die richtige ist, muss ganz individuell entschieden werden. Bei manchen Orthesen müssen wir uns vorher auch erst mit der zuständigen Krankenkasse abstimmen.



Elektronische Fußheberorthese

Ein weiteres zentrales Thema bei der Versorgung von Schlaganfallpatienten sind Lagerungs- und Quengelschienen. Bei einem Schlaganfall kommt es oft zu Lähmungen oder

WIR KÖNNEN VIEL FÜR SIE TUN!

Bewegungseinschränkungen. Besonders betroffen hiervon sind Finger-, Hand- und Fußgelenke. Wenn man dem nicht entgegenwirkt, werden die betroffenen Gelenke auf Dauer zunehmend unbeweglich, die Sehnen werden kürzer und das Gelenk verhartet irgendwann in einer unnatürlichen Position.

Das erschwert nicht nur den Alltag bei der Körperpflege oder beim An- und Ausziehen, das Gelenk degeneriert und schmerzt zunehmend. Um dem von Anfang an entgegenzuwirken, gibt es verschiedene Schienen, die für eine schmerzfreie, anatomisch korrekte Lagerung der Gelenke sorgen. Gemeinsam mit einer passenden Physiotherapie können Sehnen und Muskulatur so beweglicher gehalten werden, um

natürliche Bewegungsabläufe aufrechtzuerhalten.

Im Bereich der Orthopädietechnik sind insbesondere die sogenannten Lähmungsstiefel ein wichtiges Hilfsmittel für Schlaganfallpatienten.



Lähmungsstiefel der Firma Thanner

Der Schaft des Lähmungsstiefels entlastet den Fuß und gibt dem Gelenk Stabilität. Es

gibt eine große Auswahl vor-konfektionierter Lähmungsstiefel, bei Bedarf fertigen wir aber auch Lähmungsstiefel nach Maß in unseren Orthopädienschuhwerkstätten an. ■

ZUM AUTOR:

Jan Pfalzer ist Orthopädietechnikermeister und bei Teraske für den Bereich Prothetik verantwortlich. Gemeinsam mit seinen Kolleginnen und Kollegen aus der Orthopädienschuhtechnik ist es ihm ein großes Anliegen, Kundinnen und Kunden optimal zu versorgen.

KONTAKTDATEN:

Sanitätshaus Teraske

Lindenbrunn 1 · 31863 Coppenbrügge · Tel.: (05156) 96 14 0
jan.pfalzer@teraske.de · www.teraske.de



Jan Pfalzer

URLAUB IN DEN BERGEN ANDALUSIENS



Seit nun mehr als zehn Jahren verbringe ich meinen Sommerurlaub, manchmal auch den Jahreswechsel, in einem kleinen, weißen Dorf namens Yegen. Dieses Dorf ist die Heimat vom Großteil der Familie meines Mannes.

Yegen ist eines der kleineren Dörfer der Alpujarra de la Sierra. Weit ab vom Massentourismus liegt diese Dorfkette in den Bergen Andalusiens, in der Sierra Nevada. Hier scheint die Welt manchmal stehengeblieben zu sein. Man sieht keine Maschinen bei der Bewirtschaftung der Felder, sondern nur die Bewohner des Dorfes und hin und wieder hilft auch noch der Esel. Die meisten Menschen der Region leben von der Landwirtschaft.



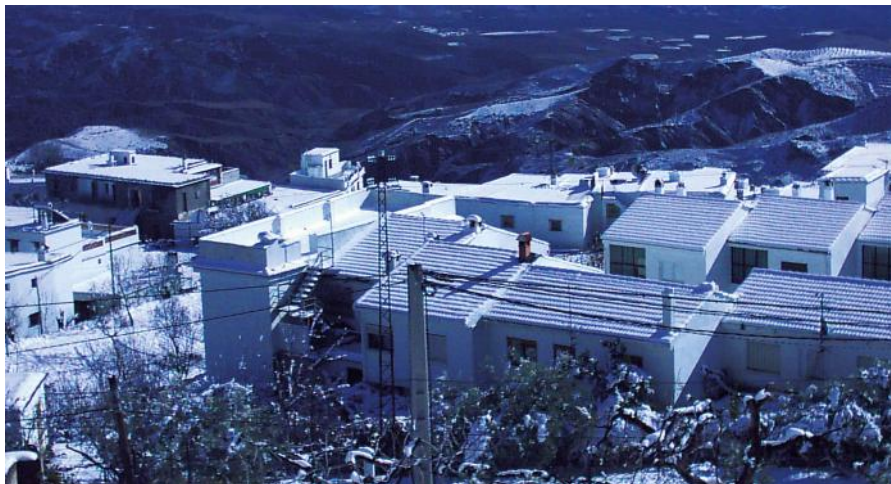
Für viele Gemüsearten wie Tomaten, Zucchini, Aubergine und viele mehr bietet das dortige Klima die optimalen Bedingungen zum Wachsen und Gedeihen.

Im Sommer ist es dort sehr warm, sodass man besser die Nacht zum Tag macht, was meinem Mann und mir dank der sechs kleinen Bars im Ort jedes Jahr aufs Neue sehr gut gelingt. Wir freuen uns über die Gesellschaft von Familie und Freunden, welche noch alle die typisch spanische Ruhe und Gelassenheit besitzen. Und wenn wir doch mal Lust haben den Tag zu genießen, fahren wir an den Strand von Almerimar oder gehen in Roquetas de Mar shoppen. Hin und wieder gönnen wir uns auch eine Runde GoKart in El Ejido, bevor es dann wieder zurück in die Berge geht.



Aus El Ejido kommen übrigens fast alle Wassermelonen, die wir in unseren Supermärkten in Deutschland kaufen. Das hat allerdings auch Nachteile für die Natur in der Umgebung. Ich nenne die Region in und um El Ejido wegen der unzähligen Gewächshäuser auch gerne „die Plastikhölle Spaniens“. Aber nun zurück in die wunderschöne Landschaft der Sierra

Nevada. Wenn man dem deutschen Winter mal entfliehen möchte, aber nicht auf eine wundervolle Schneelandschaft verzichten will, ist man auch im Winter in der Sierra Nevada goldrichtig.



gen: Morgens Skifahren in den Bergen und abends im T-Shirt und mit einem Bierchen dem Sonnenuntergang zusehen. Unsere Motivation, Yegen zum Jahreswechsel zu bereisen, ist allerdings nicht der Winter-

und Bekannte aus den Nachbarländern und natürlich die Bewohner des Dorfes kommen zusammen, um den Schutzpatron zu ehren. Abgerundet wird das ganze mit einem tollen Rahmenprogramm wie einem gemeinsamen Essen, verschiedenen Kinderattraktionen, tollen Auftritten verschiedener Live-Bands, einem Feuerwerk und jeden Tag zieht das Orchester durch die Straßen von Yegen. Danach genießen wir noch ein paar Tage die idyllische Ruhe und tanken etwas Sonne, bevor wir wieder in die Arbeitswelt in Hannover abtauchen. ■

In dem dort vorhandenem Nationalpark kann man den ganzen Winter über Schnee, Kälte und auch Sonne genießen. Auch Wintersportler haben auf den Skipisten ihren Spaß. So kann man auch einen etwas anderen Winterurlaub verbrin-

sport, sondern die Familie und auch Festtage des Dorfes. Jedes Jahr finden vom 01. bis 03. Januar die Feierlichkeiten zu Ehren des Schutzpatrons Niño Bendito statt. Dann erwacht das Dorf zum Leben. Angehörige aus ganz Europa, Freunde



ZUR AUTORIN:

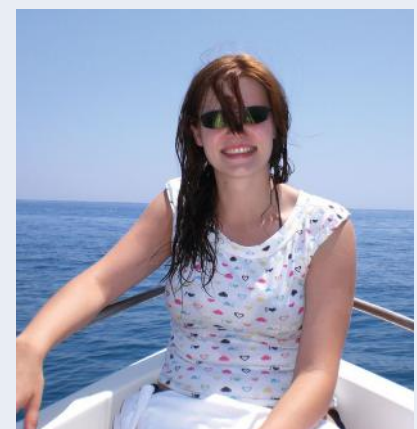
Kathrin Sanchez Moreno ist seit 2010 bei Teraske und leitet unsere Sanitätshausfiliale in Garbsen. Wenn sie nicht auf Reisen ist, entspannt sie sich bei der Gartenarbeit, geht laufen und verbringt ihre freie Zeit mit der Familie.

KONTAKTDATEN:

Sanitätshaus Teraske

Hannoversche Str. 60 · 30823 Garbsen · Tel.: (05137) 78 28 4

kathrin.moreno@teraske.de · www.teraske.de



Kathrin Sanchez Moreno

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



HANDLICHER FALTSTOCK MIT SILIKON-KOMFORT-GRIFF

Dieser stabile Faltstock aus Aluminium wiegt nur 300 Gramm. Er lässt sich durch seinen Faltmechanismus platzsparend zusammenlegen und ist damit der ideale Reisebegleiter. Die farblich passende Stockkapsel sorgt für Rutschsicherheit und der ergonomisch geformte Griff liegt gut in der Hand. 5-fach höhenverstellbar (ca. 85 - 95 cm), mit farblich passender Stockschlaufe, inklusive praktischer Kunststofftasche zur Aufbewahrung.

+ Bis 100 kg Körpergewicht belastbar

26,90 €



MAGNETISCHER GEHILFENHALTER - MAGNI®

Kennen Sie das auch? Sie müssen z.B. Ihre Haustür aufschließen oder brauchen 2 freie Hände und wissen nicht wohin mit ihrem Gehstock? Dann haben wir die richtige Lösung für Sie!

Der Stock- und Stützenhalter Magni® kann dank seines 2-Magnet-Systems sicher mit dem Clip an Ihrer Kleidung, Tasche o.ä. befestigt werden. Mit der zusätzlichen Manschette hält er außerdem an jeder magnetischen Oberfläche.

15,95 €



PRAKTISCHE LED-LEUCHE FÜR ROLLSTUHL, ROLLATOR ODER GEHSTOCK

Mit diesem Micro Light sind Sie auch bei schlechten Lichtverhältnissen sicher unterwegs! Die extra helle LED-Leuchte lässt sich mit dem Klettband leicht an jedem Gehstock, Rollator oder Rollstuhl befestigen. Sie können zwischen permanenter Beleuchtung oder Blinken wählen. Spritzwassergeschützt und mit leicht bedienbarem Klickschalter.

+ Inklusive 2 flexibler Klettbänder in verschiedenen Längen und Batterien (2 x CR 2032)

+ In rot oder weiß erhältlich

19,95 €

STOCKHALTER TOOLFLEX ZUR WANDMONTAGE



Dieser Stockhalter lässt sich mit 2 Schrauben ganz einfach an der Wand befestigen, so dass Sie Ihren Stock schnell und einfach in der Halterung befestigen können.

+ Passend für Stöcke mit ca. 20-30 mm Rohrdurchmesser

13,99 €



STOCKSCHIRM TWIN - MIT SICHERHEIT GUT UNTERWEGS!

Bei regnerischem Wetter immer richtig gerüstet zu sein, ist bei Gehbehinderung meist ein Problem. Der Stockschirm Twin bietet Gehstock und Schirm in einem. Mit einem kleinen Druckknopf lassen sich Schirm und Gehstock lösen und können dann einzeln eingesetzt werden.

Alle TWIN-Modelle sind mit einem formschönen Fritzgriff mit besonders griffiger, samtiger Softtouch-Oberfläche ausgestattet. Die Schirme sind mit einer besonderen Fiberglas-Schienenkonstruktion ausgestattet. Wird der Schirm z. B. von einer Windböe erfasst und das Schirmdach klappt über, ermöglicht die besonders flexible Schienenkonstruktion ein Zurückklappen des Schirmdaches, ohne dass die Streben verbiegen oder der Schirm beschädigt wird.



- + 5fach höhenverstellbar von 87 cm – 95 cm
- + wasser- und schmutzabweisender Bezug
- + Belastbar bis 100 kg
- + Verschiedene Designs erhältlich.
- + Inklusive Schutztasche

59,90 €



OSSEBERG FLEXY FOOT GUMMIKAPSEL

Der patentierte Federbelag der Flexyfoot Gummikapsel gestattet dem Gehstock, sich automatisch dem Winkel des Bodens anzupassen, wodurch der Kontaktbereich der Laufflächen maximiert wird. Die Verschleißmarken auf der Lauffläche funktionieren wie die Profile eines Autoreifens. Wenn sie anfangen sich abzunutzen, wechseln Sie die Lauffläche durch einfaches Ausschrauben einfach aus. 360° Drehfähigkeit für eine optimale Abstützung, um die Handgelenke zu schonen. Leicht zu reinigende Laufflächen, die Steine und Schlamm abweisen, sodass der Übergang vom Außen- zum Innenbereich einfach und sicher ist.

- + Maximale Belastung: 150 kg Körpergewicht

19,90 €



SELBSTSCHLIESSENDE SCHNÜRSENKEL

Ein einfaches Verdrehen dieser elastischen Schnürsenkel ermöglicht das Schließen des Schnürschuhs ohne Schleife oder Knoten.

- + In verschiedenen Farben erhältlich

7,90 €



Entlastungsleistungen sollen Pflegebedürftigen und auch ihren pflegenden Angehörigen dabei helfen, eine Betreuung im Alltag sicherzustellen oder eine Unterstützung bei der hauswirtschaftlichen Versorgung oder bei der Organisation des Pflegealltags ermöglichen.

Seit dem 01. Januar 2017 haben Pflegebedürftige der Pflegegrade 1 bis 5, die Zuhause gepflegt werden, Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von 125 € monatlich. Dieser Entlastungsbetrag wird zusätzlich zu den sonstigen Leistungen der Pflegeversicherung gewährt und nicht mit den anderen Leistungsansprüchen verrechnet!

Sind diese Beträge nicht vollständig ausgeschöpft, können sie innerhalb des jeweiligen Kalenderjahres auch in die Folgemonate verschoben werden. Beträge, die am Ende des Kalenderjahres noch nicht verbraucht worden sind, können

auch in das darauffolgende Kalenderhalbjahr übertragen werden. Stichtag ist hier der 30.06.

Aber: Ansprüche auf Entlastungsbeträge, die vom 01.01.2015 bis 31.12.2016 entstanden sind und die eigentlich am 30.06.2016 bzw. 30.06.2017 verfallen wären, können Sie noch nutzen! Durch eine Sonderregelung, die durch das Pflege-Neuausrichtungsgesetz 2017 entstanden ist, verfallen diese Entlastungsbeträge erst am 31.12.2018!

Toll, oder nicht?

Wie könnte dieser Entlastungsbetrag genutzt werden?

Der Entlastungsbetrag ist ein zweckgebundener Geldbetrag, der nicht einfach so ausbezahlt wird. Er kann zur (Mit-)Finanzierung einer teilstationären Tages- oder Nachtpflege und einer vorübergehenden vollstationären Kurzzeitpflege genutzt werden.

Ambulante Pflegedienste haben die Möglichkeit, einen Teil ihrer Leistungen über diesen Entlastungsbetrag abzurechnen. Bei Pflegegrad 1 können hierüber

die Leistungen der Selbstversorgung abgerechnet werden. Dies ist bei den Pflegegraden 2 bis 5 ausgeschlossen.

Selbstversorgung: Hierzu gehören Körperpflege, Anziehen, Ausziehen, Essen, Trinken sowie Unterstützende Hilfe bei Toilettegängen.

Für alle anderen pflegedienstlichen Angebote, die dazu dienen, die Pflegebedürftigen bei der Bewältigung von allgemeinen oder pflegebedingten Anforderungen des Alltags oder im Haushalt zu entlasten, stellt die Pflegekasse den Entlastungsbetrag zur Verfügung, beispielsweise für Haushaltsführung, Reinigungsarbeiten, Einkäufe, aber auch für die Begleitung zu Arztbesuchen oder privaten Terminen, bei denen eine Unterstützung notwendig ist.

Außerdem kann oder besser gesagt könnte der Entlastungsbetrag für Leistungen durch nach Landesrecht anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag nach § 45 a Abs. 1 SGB XI eingesetzt werden (AZUA).

Was sind Angebote zur Unterstützung im Alltag?

→ **BETREUUNGSANGEBOTE**, d.h. Angebote, bei denen vor allem ehrenamtliche Helfer (unter pflegfachlicher Anlei-

tung) die Betreuung von Pflegebedürftigen übernehmen – sei es in Gruppen oder im häuslichen Bereich,

→ **ANGEBOTE DER PFLEGE-BEGLEITUNG**, die pflegenden Angehörigen zur gezielten Entlastung und beratenden Unterstützung dienen und

→ **ANGEBOTE DER ALLTAGSBEGLEITUNG** und der hauswirtschaftlichen Unterstützung, die dazu dienen, die Pflegebedürftigen bei der Bewältigung von Anforderungen des Alltags oder im Haushalt, insbesondere bei der Haushaltsführung oder bei der eigenverantwortlichen Organisation individuell benötigter Hilfeleistungen zu unterstützen.

AZUA: Angebote zur Unterstützung im Alltag: Die Kosten?

AZUA-Leistungen, die von einem zugelassenem Leistungsanbieter erbracht werden, erhalten eine Unterstützung vom Land Niedersachsen und von den Pflegekassen. Diese fördern auf Antrag zudem zu jeweils 50 % die Koordination solcher Angebote über eine Förderrichtlinie. Daher sind diese Angebote relativ günstig. Die Kosten der Betreuung werden vom Anbieter festgelegt und liegen im Schnitt im Bereich von 7,50 € bis 15 € je Stunde und je betreutem Angehörigen.

Die Leistungen, die von ambulanten Pflegediensten ange-

boten werden, sind deutlich teurer. Da professionelle Kräfte eingesetzt werden und die Förderung des Landes und der Pflegekassen entfällt, ist dies natürlich mit höheren Kosten pro Stunde verbunden.

Das klingt doch wunderbar, oder?

In der Region Hannover haben viele pflegebedürftige Menschen das große Problem, dass sie keine Leistungsanbieter finden, die in der Lage oder dazu bereit sind, diese Entlastungsleistungen zu nutzen.

Das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung hat zwar eine Datei ins Netz gestellt, in der man sich über die Leistungsanbieter informieren kann. Für die Region Hannover gibt es mehr als 30 Anbieter. Doch viele von ihnen sind ausgelastet und nicht mehr in der Lage, eine zuverlässige Entlastung zu leisten. Viele Pflegedienste, die um Hilfe bei der häuslichen Versorgung angefragt wurden, können diese Leistungen nicht anbieten, weil das Personal fehlt.

Der Service der Pflegekassen beschränkt sich leider auch nur auf die Zusendung einiger Anbieteranschriften. Eine aktive Unterstützung auf der Suche nach einer bezahlbaren Entlastung erfolgt nicht.



Woran liegt das?

Das liegt ganz klar an der gestiegenen Nachfrage und dem hohen Bedarf. Im 6. Pflegebericht des Bundesministeriums für Gesundheit wurde festgestellt, dass die Ausgabe für - also auch die Nachfrage nach - Entlastungsangeboten (§§ 45b, 45c SGB XI) stark angestiegen ist: In 2015 wurden für die niedrigschwelligen Angebote in Vergleich zum Vorjahr etwa 43 Prozent mehr Geld ausgegeben. Da kommen die Anbieter mit ihrem Angebot einfach nicht mehr hinterher. Weitere Nachfrageerhöhungen können sie nicht mehr abfangen.

Es wäre doch schön, wenn diese Leistungen nicht einfach verfallen müssten, sondern zu nutzen wären: zum Beispiel für die Nachbarin, die den Einkauf er-

ledigt oder für die Putzfrau, die privat gesucht wurde und als Minijob bezahlt wird. Ohne Zulassung des Landes ... aber mit der Akzeptanz der Gesellschaft. ■



ZUR AUTORIN:

Beate Schuhmacher ist seit mehr als 10 Jahren selbstständige Unternehmerin und Seniorenberaterin. Sie ist unter anderem zertifizierte Wohnberaterin (Nds. Fachst. Wohnberatung), zertifizierte Demenzbetreuerin und ehrenamtlich in der Seniorenarbeit tätig. Sie hat die Formularlotsen des Kommunalen Seniorenservice der Landeshauptstadt Hannover gegründet und bis 2008 ehrenamtlich geleitet. Seit 2014 ist Frau Schuhmacher Vorstandsvorsitzende der Loni & Günter Porsiel Stiftung zur Förderung der Altenhilfe durch die Unterstützung hilfebedürftiger Bürger im Rentenalter. Sie ist außerdem Mitglied im Verein Gesundheitswirtschaft Hannover e. V.

KONTAKTDATEN:

aktiv älter Beate Schuhmacher Seniorenberatung
Am Papehof 8e, 30459 Hannover, Tel.: (0511) 410 896 89
aktiv@aktiv-aelter.de · www.aktiv-aelter.de



Beate Schuhmacher



Schokoladen-Streuselkuchen

Zutatenliste:

FÜR DEN TEIG:

- 400 gr Mehl
- 100 gr Zucker
- 150 ml lauwarme Milch
- 80 gr Butter
- 1 Ei
- 1 Tüte Trockenhefe
- 1 Messerspitze Salz

FÜR DIE STREUSEL:

- 400 gr Mehl
- 250 gr Butter
- 200 gr Butter
- 2 Päckchen Vanillezucker
- Etwas Vanillearoma

FÜR DIE LASUR:

- 400 gr Zartbitter-Kuvertüre

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig auf Zimmertemperatur bringen und mit Knethaken 8 Minuten lang kneten. Den Teig danach bei 50 Grad im Ofen warmstellen und 2 Stunden lang gehen lassen. Danach den Teig auf einem eingefetteten Kuchenblech gleichmäßig verteilen.

Alle Zutaten für die Streusel miteinander vermischen und kneten, danach den Teig mit lauwarmer Milch bestreichen und dann die Streusel gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Den Kuchen bei 175 Grad maximal 40 Minuten lang backen. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und 4 Butterflöckchen zugeben, dann lässt sich der Kuchen später besser schneiden. Den noch warmen Kuchen mit dem Schokoguss überziehen und erkalten lassen.



„ Das ist ein Rezept noch von meiner Omi, ich habe damals neben dem Wassereimer gesessen und gewartet, bis der Hefeteig aufgestiegen ist. Viel später habe ich selbst oft diesen Blechkuchen gebacken und backe ihn bis heute.“

Ihr Nibert Jelinski,
Bereichsleiter Sanitätshäuser

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



32,90 €

BLACKROLL® – DAS ORIGINAL!

Vermeiden Sie Überlastungsschäden. Die BLACKROLL® ist ideal für Ihr Koordinations- und Krafttraining.

- + bewährter Massageeffekt
- + höchste Produktqualität
- + umweltfreundliche und energieschonende Produktion
- + geruchlos
- + einfach zu reinigen
- + Größe: 30 cm x 15 cm

weitere BLACKROLL®-Produkte in den Filialen erhältlich.

BLACKROLL® MINI – FÜR GEZIELTE SELBSTMASSAGE

Für die gezielte Massage der Füße, Beine, Arme und von anderen Körperbereichen. Die BLACKROLL® MINI erweitert ihre Einsatzmöglichkeiten um eine ganze Reihe neuer Anwendungen - allen voran die gezielte Selbstmassage kleinerer Bereiche und Muskelgruppen. Neben großflächigeren Rollbewegungen können Sie auch nur an bestimmten Stellen Druck ausüben oder punktuell dehnen - zum Beispiel mit Drehbewegungen zur Dehnung des Nackens. Praktisch auch für unterwegs - so haben Sie Ihre Massagerolle immer dabei.



11,90 €



Bleiben Sie in Bewegung. GYMNIC GYMNASTIKBALL

Der Gymnic Gymnastikball ist ideal für Einzeltraining, Krankengymnastik und das Rehabilitationstraining von Körperbehinderten. Er ist latexfrei und bis 300 kg belastbar.

- + In verschiedenen Ausführungen erhältlich

ab 20,90 €

BODY-BAND MIT TASCHE

Das Bodyband kann zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, egal ob im Büro oder zu Hause eingesetzt werden. Die Farben stehen für die verschiedenen Widerstände von leicht bis extra stark. Inklusive Übungsbroschüre und Tasche. Maße: ca. 25 cm x 2,50 m.



13,- €



MASSAGEKISSEN SOMEDA

Entspannen Sie sich – mit diesem universell einsetzbaren Massagekissen mit Vibrationsfunktion. Durch seine kompakte Größe und den Batteriebetrieb können Sie es überall verwenden. Lösen Sie Verspannungen im Nacken- oder Rückenbereich. Nutzen Sie das Massagekissen für eine Fußmassage oder nach dem Sport zur Auflockerung der Waden- oder Oberschenkelmuskulatur.

- + Inklusive Batterien
- + Bezug abnehmbar und waschbar

21,90 €

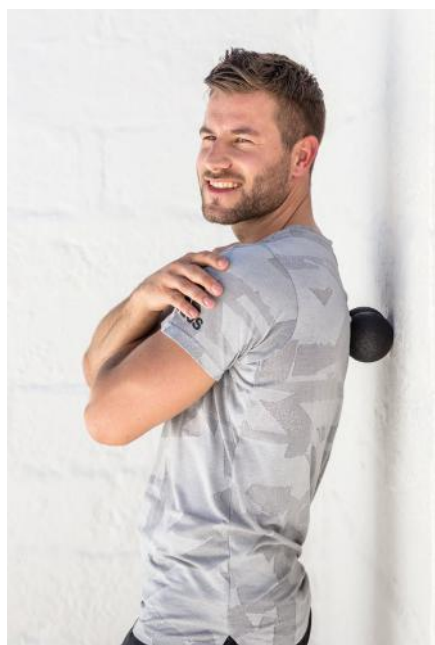
HAND- UND FINGERTRAINER STERN

Dieser Hand- und Fingertrainer aus thermoplastischem Gummi trainiert und kräftigt Ihre Hand- und Fingermuskulatur. Aufgrund seiner handlichen Größe passt er in jede Tasche und ist damit auch im Büro oder auf Reisen jederzeit einsetzbar. Drei verschiedene Stärken erhältlich (leicht, mittel, schwer).

- + Material: Gummi (thermoplastisch)
- + In verschiedenen Stärken erhältlich



9,90 €



BLACKROLL® DUOBALL FASZIENBALL

Der BLACKROLL® DUO-FASZIENBALL ist das perfekte Massagegerät, wenn es um die Selbstbehandlung des Rückens geht. Bei diesem BLACKROLL® Ball wurden zwei Faszienbälle miteinander kombiniert, um die Massage der Brust- und Halswirbelsäule zu perfektionieren. Parallel verlaufende Muskelstränge können so gleichzeitig und gleichmäßig massiert werden. Aufgrund der Größe auch ideal zur Selbstmassage von Armen, Schultern und Schienbeinen geeignet.



19,90 €



Sudoku macht Spaß und hält Ihr Gehirn in Schwung.

Und so funktioniert's:

Auf dieser Seite finden Sie 3 Sudoku-Rätsel in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Es gibt jeweils nur eine einzige Lösung, die Sie durch logisches Denken finden können – ganz ohne zu raten. Schreiben Sie dazu die fehlenden Ziffern 1-9 in die leeren Felder.

Jede Zeile muss die Ziffern 1-9 enthalten. Dasselbe gilt für jede Spalte und jeden Block.

			4			3		
	3	2				9	5	
	1	9				2		
			7	2	1		3	
					3		4	
1	9		5					
			8	4	6			2
					2			6
7								

Schwierigkeitsstufe: hoch

5	9	8			7			3
	2		5	6				8
		4						1
9		1	7	6	5	2		
				2	8			9
		7		9		6		
			9	8	4		5	
	3						1	
	6				1		4	

Schwierigkeitsstufe: mittel

			4	1		2	6	
9	2	8				5		4
		6			5			8
	5		2				3	
6	9		3	4			8	5
	3	4	7				6	9
4		9		6		7		
5			8			6	9	
7				3	9	8		

Schwierigkeitsstufe: leicht

AUCH IN IHRER NÄHE

Unsere Standorte

- +** **Leinstraße 33**
30159 Hannover
Mo. - Fr.: 09:30 - 18:00 Uhr
Sa.: 09:30 - 13:00 Uhr
Tel.: (0511) 30 10 50
Fax: (0511) 36 81 63 0

Sanitätshaus,
Orthopädietechnik,
Einlagenversorgung
- +** **Ziegelstr. 9**
30519 Hannover
Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr
und 14:00 - 18:00 Uhr
Tel.: (0511) 83 17 09
Fax: (0511) 84 37 62 9

Sanitätshaus
- +** **Hannoversche Str. 60**
30823 Garbsen
Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Tel.: (05137) 78 28 4
Fax: (05137) 78 24 4

Sanitätshaus,
Orthopädieschuhtechnik
- +** **Vahrenwalder Str. 62**
30165 Hannover
Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr
und 14:00 - 18:00 Uhr
Tel.: (0511) 31 76 53
Fax: (0511) 38 89 07 6

Sanitätshaus,
Einlagenversorgung
- +** **Lohweg 44**
30559 Hannover
Mo. - Do.: 08:00 - 17:00 Uhr
Fr.: 08:00 - 14:00 Uhr
Tel.: (0511) 66 10 74
Fax: (0511) 66 10 75

Reha-Ausstellung,
Medizintechnik,
Verwaltung
- +** **Baustraße 50**
31785 Hameln
Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 09:00 - 13:00 Uhr
Tel.: (05151) 93 05 0
Fax: (05151) 93 05 93

Sanitätshaus,
Orthopädieschuhtechnik
- +** **Falkenstraße 1**
30449 Hannover
Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Tel.: (0511) 44 21 77
Fax: (0511) 44 87 40

Sanitätshaus,
Einlagenversorgung
- +** **Osterfelddamm 12**
30627 Hannover
Mo., Mi. und Fr.:
10.00 - 13:00 Uhr
Tel.: (0511) 56 35 19 152

Beratungsbüro im GDA
Wohnstift Hannover-
Kleefeld
- +** **Lindenbrunn 1**
31863 Coppelnbrügge
Mo. - Fr.: 07:45 - 17:00 Uhr
Tel.: (05156) 96 14 0
Fax: (05156) 96 14 26

Reha-Ausstellung,
Reha-Technik, Homecare,
Orthopädietechnik,
Einlagenversorgung

Herausgeber:

Teraske Ortho Reha
GmbH & Co. KG
Lohweg 44
30559 Hannover
Tel.: (0511) 66 10 74
info@teraske.de
www.teraske.de
www.teraske-shop.de

Verantwortlich für Herausgabe und Inhalt:

Dr. Fabian Elfeld

DESIGN:

Anja Gottschling
www.kunterkariert.de

Ansprechpartnerin:

Sylvia Faustmann,
Marketingleitung
sylvia.faustmann@teraske.de

3. Jahrgang

Unsere liebste Reisebegleitung.

ofa bamberg

gilofa® 2000

Die **gesunden**
Vital- und Reisestrümpfe

