

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER



AUSGABE 1/2018

+ GUTE PFLEGE ZU HAUSE

Die richtige Wahl
des Pflegedienstes

+ KRAMPFADERN

Vom kosmetischen
Problem zur Krankheit

+ IGELBÄLLE

Die vielfältigen
Alleskönner

+ UNTERWEGS

Ein Tag mit dem
Teraske Homecare-Team

+ KURZURLAUB HAMAR

Eine Erholungsoase im
Herzen Norwegens



IHR KUNDENMAGAZIN

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





Teraske

Ortho Reha
GmbH & Co. KG

Sanitätshäuser
Homecare
Reha-Technik
Orthopädietechnik
Orthopädieschuhtechnik

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 Ihnen das Leben leichter machen.

Von Rampen, Treppenliften und Treppensteigehilfen über Haltegriffe und Handläufe bis hin zu kleinen Hilfsmitteln wie z.B. Toilettensitzerhöhungen, Ess- und Aufstehhilfen: Lassen Sie sich kostenlos und bequem zu Hause beraten, abgestimmt auf Ihre persönlichen

Bedürfnisse und Gegebenheiten. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung in der Wohnumfeldplanung und stimmen Sie noch heute einen unverbindlichen Beratungstermin mit uns ab. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Reha- und Homecarezentrum Copenbrügge
Lindenbrunn 1 · 31863 Copenbrügge
Telefon: 05156/961 40 · Telefax: 05156/96 14 26

Verwaltung Hannover
Lohweg 44 · 30559 Hannover
Telefon: 0511/66 10 74 · Telefax: 0511/66 10 75

Wir machen Ihr Leben leichter!

LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe unseres Teraske-Kundenmagazins!

Die ersten drei Monate im neuen Jahr sind oft ungemütlich nass und kalt, deshalb haben wir für Sie einige Produkte rund um Wärme und Wohlfinden zusammengestellt, um Ihnen die Wartezeit auf die ersten wärmeren Frühlingstage etwas behaglicher zu machen. Da wir uns in dieser Ausgabe auch mit dem Thema Krampfadern beschäftigen, haben wir für Sie außerdem noch einige nützliche Produkte ausgesucht, die sich gut dazu eignen, Venenleiden zu mindern und Ihre Beine zu (unter)stützen.

Außerdem in dieser Ausgabe: Wir stellen Ihnen unser neues Beratungsbüro in Hannover-Kleefeld vor, Beate Schuhmacher von der Seniorenberatung Aktiv Älter gibt Tipps, wie Sie für sich oder Ihre Angehörigen den richtigen Pflegedienst finden, wir haben Irina Flohr vom Homecare-Team einen Arbeitstag lang begleitet, unsere Kollegin Madlen Krausch erklärt Ihnen, was man mit Igelbällen alles machen kann, Isabell Schindel berichtet von ihrer Norwegen-Reise und Sebastian Grüner verrät uns sein Lieblingsrezept.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr

Dr. Fabian Elfeld

Geschäftsführer



NEUER STANDORT IN HANNOVER-KLEEFELD



Von links nach rechts: Dr. Fabian Elfeld, Ran-Suun Feth, Norbert Jelinski und Martin Stodolny

Seit dem 01. November 2017 gibt es einen neuen Teraske-Standort: Wir haben im Erdgeschoß des GDA Wohnstifts Hannover-Kleefeld ein Beratungsbüro eröffnet. Dort können sich alle Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch Menschen, die nicht im GDA Zuhause sind, unverbindlich informieren und beraten lassen.



Ran-Suun Feth ist die Hauptansprechpartnerin vor Ort. Sie informiert Kundinnen und Kunden rund um Hilfsmittel aller Art und weitere

Angebote von Teraske wie das monatliche Pflege-Abo für Menschen, die Zuhause von Familienangehörigen oder Freunden gepflegt werden oder die Wohnumfeldplanung.



„Die Nachfrage ist groß“, sagt Frau Feth. „Viele Kunden möchten Informationsmaterial haben, bei konkreten Fragen kümmern wir uns darum, dass sich die zuständigen Kollegen direkt mit den Kunden in Verbindung setzen, um einen unverbindlichen Beratungs-

termin abzustimmen. Das geht in der Reha-Ausstellung in Hannover-Anderten oder aber auch Zuhause in den eigenen vier Wänden.“

Kontakt:

**Beratungsbüro im
GDA Wohnstift
Hannover-Kleefeld**

Osterfelddamm 12
30627 Hannover

Tel.: (05 11) 56 35 19 152

Öffnungszeiten:

Mo., Mi. und Fr.:
10:00 - 13:00 Uhr



Paul Richter
Orthopädieschuhmachermeister
in Hameln



Artur Kucheryav
Orthopädieschuhmacher
in Garbsen



Maria Geist
Sanitätshausfachverkäuferin
in Garbsen



Ahmad Shabat
Näher
in Hameln



Fikret Demir
Sachbearbeitung
in Hannover



Julia Schneider
Auszubildende zur Kauffrau
im Gesundheitswesen
in Hannover-Anderten

Auch in dieser Ausgabe möchten wir Ihnen gerne unsere neue Kolleginnen und Kollegen vorstellen. Wir wünschen allen einen guten Start und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

GUTE PFLEGE ZUHAUSE



Pflegebedürftige Menschen haben einen Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung. Doch die Pflegebedürftigkeit wird nicht daran gemessen, wie schwer jemand erkrankt oder wie behindert er ist. Es wird individuell erfasst und bewertet, wie stark der Mensch in seiner Selbständigkeit eingeschränkt ist. Daran orientiert sich der Pflegegrad, der den Anspruch an die Pflegeversicherung begründet.

Pflegebedürftige, die in ihrer Wohnung leben, haben einen Anspruch auf häusliche Pflege und können von einem Pflegedienst unterstützt werden.

Pflegesachleistungen

Bei einem Pflegegrad von 2 bis 5 bietet der Pflegedienst Hilfe beim Waschen, Duschen, Anziehen (körperbezogene Hilfe),

pflegerische Betreuungsmaßnahmen und Hilfen bei der Haushaltsführung an. Das sind die sogenannten Pflegesachleistungen, die die Pflegekasse bis zu einem festen Betrag (je nach Pflegegrad) übernimmt.

Zusätzlich stehen monatlich 125 € Entlastungsleistungen zur Verfügung. Das gilt auch für

die Personen, die nur den Pflegegrad 1 haben. Mit diesem Geld können zusätzliche Sachleistungen bezahlt werden, zum Beispiel für Hilfe im Haushalt, Begleitung bei Arztbesuchen, zum Einkaufen oder für unterhaltende Betreuung. Nur Menschen mit dem Pflegegrad 1 können darüber auch körperbezogene Pflegeleistungen finanzieren (Waschen, Duschen, Anziehen). Menschen mit allen anderen Pflegegraden können dafür die normalen Sachleistungen in Anspruch nehmen.

Ab Pflegegrad 2 bis 5 sind allerdings die körperbezogenen Pflegeleistungen ausgenommen, da diese durch die Pflegesachleistungen abgedeckt sind. Der Entlastungsbetrag steht aber für zusätzliche Unterstützung zur Verfügung, wie etwa Hilfe im Haushalt,

| Pflegesachleistungsanspruch | |
|-----------------------------|---------|
| Pflegegrad 1 | 0 € |
| Pflegegrad 2 | 689 € |
| Pflegegrad 3 | 1.298 € |
| Pflegegrad 4 | 1.612 € |
| Pflegegrad 5 | 1.995 € |

Arztbegleitung, Einkaufen.

Die Pflegekassen stellen erhebliche finanzielle Mittel zur Verfügung, um die Versorgung in der eigenen Wohnung zu

ermöglichen. Doch das klappt nur mit dem richtigen Pflegedienst.

Wie finden Sie den richtigen Pflegedienst für sich?

Wer einen Pflegedienst sucht, der hat es in der Region Hannover nicht leicht. Es gibt derzeit mehr als 150 Pflegedienste. Hier gilt, wer die Wahl hat, hat die Qual.

Vielleicht hilft Ihnen diese kleine „Checkliste“, die richtige Wahl zu treffen:

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Fragen Sie in der Nachbarschaft. Ist dort ein Pflegedienst tätig? Welche Erfahrungen haben die Betroffenen damit gemacht? |
| <input type="checkbox"/> | Schauen Sie im Internet nach. Auf der Seite www.hannover.de hat der Kommunale Seniorenservice eine Übersicht ins Netz gestellt. Der Pflegenavigator der AOK bietet ebenfalls einen guten Überblick : www.pflege-navigator.de . |
| <input type="checkbox"/> | Klären Sie den genauen Hilfebedarf , um festzustellen, was Sie selbst leisten können und was durch den Pflegedienst geleistet werden soll. |
| <input type="checkbox"/> | Soll der Pflegedienst bei der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung helfen? Oder soll er auch bei der Betreuung des Pflegebedürftigen, (Vorlesen, Spiele, Spaziergehen) unterstützen? |
| <input type="checkbox"/> | Vergleichen Sie die Preise der Pflegedienste miteinander. Unterschiede in den Vergütungssätzen sind möglich. |
| <input type="checkbox"/> | Fragen Sie, ob die Betreuungsleistungen abgerechnet werden können. Es kommt vor, dass die Pflegedienste hierfür kein Personal zur Verfügung haben. Dann suchen Sie sich einen anderen Anbieter aus! |
| <input type="checkbox"/> | Wenn es um die konkrete Auswahl eines Pflegedienstes geht, ziehen Sie durchaus mehrere in die engere Auswahl . |
| <input type="checkbox"/> | Lassen Sie sich von den Pflegediensten, die in die engere Auswahl kommen, vorab bei einem Hausbesuch möglichst kostenlos und ausführlich über ihre Leistungen informieren und beraten. |
| <input type="checkbox"/> | Was ist in der Pflege für Sie persönlich wichtig, beispielsweise die Einhaltung bestimmter Zeiten, kein Personalwechsel, Nichtraucher? Fragen Sie die Pflegedienste, ob sie Ihre Wünsche erfüllen können! |
| <input type="checkbox"/> | Welche Leistungen werden von ausgebildeten Fachkräften ausgeführt , welche von Hilfskräften? |
| <input type="checkbox"/> | Lassen Sie sich vom Pflegedienst das Abrechnungsverfahren erklären und ein schriftliches Angebot für einen konkreten Leistungsumfang erstellen! Das Angebot gibt Ihnen Auskunft darüber, ob die bewilligten Mittel der Pflegekasse ausreichen und wieviel Sie eventuell aus eigener Tasche zuzahlen müssen. |



ZUHAUSE GUT BETREUT?

Wenn Sie diese Punkte beachten, dann sollte es mit der richtigen Auswahl klappen.

Und wenn nicht?

Die Pflegedienste sind gesetzlich verpflichtet, einen **schriftlichen Vertrag** abzuschließen. Darin müssen Leistungen und Kosten geregelt sein. Und diesen Vertrag können Sie jederzeit ohne Einhaltung einer Frist kündigen. Für eine Kündigung durch den Pflegedienst sollte eine möglichst lange Kündigungsfrist im Vertrag geregelt sein, damit Sie ausreichend Zeit haben, um sich um einen neuen Pflegedienst zu kümmern.



Gute Pflege Zuhause ist möglich. Vielleicht klappt es nicht beim ersten Mal. Aber glücklicherweise gibt es ein großes Angebot... **Viel Erfolg!** ■

ZUR AUTORIN:

Beate Schuhmacher ist als selbstständige Unternehmerin in der Seniorenberatung tätig und zertifizierte Wohnberaterin (Nds. Fachstelle für Wohnberatung). Sie arbeitet ehrenamtlich in den stadtbezirklichen Netzwerken für Senioren der Stadtbezirke Döhren/Mittelfeld und Ricklingen. Frau Schuhmacher hat eine Fortbildung zur zertifizierten Demenzbetreuerin absolviert und hat bis 2008 ehrenamtlich die Formularlotsen des Kommunalen Seniorenservice der Landeshauptstadt Hannover geleitet. Sie ist im Bereich der Seniorenarbeit ehrenamtlich tätig und betreibt eine kontinuierliche Weiterbildung.



Beate Schuhmacher

KONTAKTDATEN:

aktiv älter Beate Schuhmacher Seniorenberatung

Am Papehof 8e, 30459 Hannover, Tel.: (0511) 410 896 89

aktiv@aktiv-aelter.de · www.aktiv-aelter.de

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



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,- €



PRAKTISCHE ROLLATORABDECKUNG

Die Abdeckung wurde speziell für Rollatoren konzipiert und schützt Ihr Gefährt vor Schmutz und Nässe. Der Rand der Abdeckung ist beschwert für einen besseren Halt und eine einfache Handhabung. Das Nylon-Gewebe bleibt auch bei Kälte geschmeidig.

- + **Maße: ca. 81 x 53 x 75 cm (L x B x H)**

23,90 €



29,90 €

BORT CLIMACARE LEIBWÄRMER

Dank seines hohen Angora-Anteils bietet der ClimaCare-Leibwärmer sehr guten Schutz bei Kälte im Lendenwirbelbereich. Die wohltuende Wärme fördert die Durchblutung in der Muskulatur und sorgt für natürliche Entspannung und Behaglichkeit.

- + **Materialzusammensetzung:**
44% Angora, 26% Schurwolle,
26% Polyamid und 4% Elasthan
- + **Erhältliche Farben:**
haut und silber



Für viele Menschen sind Krampfadern hauptsächlich ein kosmetisches Problem: Sie mögen das Aussehen ihrer Beine mit den unebenen, bläulichen Venen nicht, die durch die Haut schimmern und manchmal auch deutlich hervortreten. Nach Schätzungen hat etwa jeder fünfte Erwachsene Krampfadern. In 90% der Fälle treten Krampfadern an den Beinen auf. Eine weniger ausgeprägte Form von Krampfadern kann auch im Gesicht und in anderen Körperbereichen auftreten. Man nennt sie Besenreiser, weil ihre feinen Verästelungen unter der Haut an dünne Zweige erinnern. Besenreiser sind häufig, bereiten aber keine gesundheitlichen Probleme.

Was sind überhaupt Krampfadern?

Krampfadern, auch Varizen (von lateinisch varix oder varis)

genannt, sind knotenförmige, blau schimmernde, erweiterte Venen, die meist in geschlängelter oder verästelter Form an der Hautoberfläche liegen. Ein Krampfaderleiden wird auch als Varikose bezeichnet. Der Begriff „Krampfadern“ stammt

übrigens aus dem Althochdeutschen. Im Mittelalter wurden die geschlängelten Gefäße als „Krummadern“ bezeichnet. Im Laufe der Zeit entwickelte sich daraus das heute gebräuchliche Wort „Krampfader“.

KLEINE VENENKUNDE

Venen nehmen das sauerstoffarme Blut auf und transportieren es zum Herzen zurück. Dabei müssen sie gegen die Schwerkraft arbeiten. An den Beinen helfen ihnen die Muskeln: Wenn die Beinmuskeln sich zusammenziehen, pressen sie die tiefliegenden Venen wie einen Schwamm aus und befördern so das Blut zurück zum Herzen. Venenklappen, die wie ein Rückschlagventil funktionieren, verhindern einen Rückfluss des Blutes, wenn die Muskeln sich wieder entspannen.

Im Vergleich zu den „muskulösen“ Arterien, die sauerstoffreiches Blut vom Herzen aufnehmen und zu den Organen bringen, sind Venen dünner und dehnbarer, was besonders für die oberflächlichen, hautnah verlaufenden Gefäße gilt. Der Blutdruck ist im Venensystem deutlich niedriger als in den muskulösen Schlagadern und das Blut fließt langsamer.

Woher kommen Krampfadern?

Es gibt verschiedene Ursachen und Risikofaktoren, die zur Entstehung von Krampfadern führen können. Oft ist eine angeborene Bindegewebschwäche die Ursache. Die Venenwände erschlaffen mit der Zeit, so dass die Venenklappen nicht mehr dicht abschließen. Das Blut versackt in den oberflächlichen Venen, aus denen es in das tiefe Venensystem abfließen sollte. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, oft führen auch die hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft zu Venenproblemen. Ein weiterer Faktor ist das Lebensalter. Mit steigendem Alter erhöht sich das Risiko, Krampfadern zu bekommen. Aber auch der persönliche Lebensstil spielt eine Rolle: Bewegungsmangel, Übergewicht, einengende Kleidung und Berufe, in denen man viel stehen muss, können die Entstehung von Krampfadern begünstigen.

Wie machen sich Krampfadern bemerkbar?

Der Beschwerdegrad ist bei Krampfadern individuell sehr unterschiedlich. Krampfadern können dazu führen, dass sich die Beine schwer anfühlen und die Haut spannt oder juckt. Die Beschwerden nehmen meist gegen Ende des Tages zu, vor allem nach längerem Sitzen oder Stehen. Auch Missempfindungen in den Beinen und ein unangenehmes Wärme-

gefühl sind möglich. Bei warmem Wetter sind die Beschwerden in der Regel ausgeprägter. Zwischen dem Aussehen der Krampfadern und der Stärke der Beschwerden besteht übrigens nicht unbedingt ein Zusammenhang: So können wenig auffällige Krampfadern zahlreiche Beschwerden verursachen und große, knotig verdickte Adern gar keine.

Außerdem können sich die oberflächlich verlaufenden Venen entzünden.

Durch den gestörten Bluttransport in den Venen sinkt die Fließgeschwindigkeit des Blutes und es kann zu Blutgerinnseln kommen, die die Venen verschließen (Venenthrombose). Wenn sich das Gerinnsel löst, besteht das Risiko eines lebens-



Unsere Kollegin Tina Gabriel ist für den Reha-Bereich im Außendienst unterwegs und hat sich kreativ mit dem Thema Krampfadern auseinandergesetzt.

Wann werden Krampfadern zum medizinischen Problem?

Im fortgeschrittenen Stadium können Krampfadern zum sogenannten „offenen Bein“ führen, es kommt zu Geschwüren an Unterschenkel und Knöchel. In Einzelfällen heilen die offenen Stellen trotz sorgfältigster Behandlung nur schlecht oder gar nicht ab.

bedrohlichen Gefäßverschlusses (Embolie).

Eine langjährige schwere Krampfaderbildung in oberflächlichen Venen kann in ein chronisches Venenversagen übergehen. Durch die Blutstauung kommt es zu Hautproblemen, in Einzelfällen sind auch Einsteifungen im oberen Sprunggelenk möglich. →

KRAMPFADERN: VOM KOSMETISCHEN PROBLEM ZUR KRANKHEIT

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Wenn Krampfadern zu starken Beschwerden führen, kann ein operativer Eingriff notwendig werden. Aber Sie können viel tun, um Krampfadern vorzubeugen oder anfängliche Beschwerden zu lindern:

✓ Sorgen Sie für Bewegung! Nehmen Sie die Treppe und nicht den Aufzug, verzichten Sie auf das Auto und gehen Sie auch mal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Wenn Sie sitzen, wippen Sie zwischendurch mit den Füßen: das regt die Wadenmuskulatur an.

✓ Legen Sie beim Sitzen nach Möglichkeit die Beine hoch. Wenn Ihr Bett einen verstellbaren Lattenrost hat, können Sie das Fußteil etwas erhöhen, um so im Liegen die Beinvenen zu entlasten.

✓ Treiben Sie Sport. Besonders gut geeignet sind Sportarten wie Nordic Walking, Fahrradfahren oder Schwimmen. Krafttraining hingegen ist, genau wie das Tragen schwerer Sachen, tabu. Durch das zusätzliche Gewicht werden die Venen zu stark belastet.

✓ Achten Sie auf Ihr Gewicht und versuchen Sie, überschüssige Pfunde zu reduzieren.

✓ Regen Sie die Blutzirkulation mit Wechselduschen und Kaltwasseranwendungen an.

✓ Tragen Sie bequeme Kleidung. Der Hosenbund und das Strumpfbündchen sollten Sie nicht einengen.

✓ Hohe Temperaturen erweitern die Blutgefäße. Sie sollten deswegen ausgiebige Sonnenbäder und Saunagänge lieber vermeiden.

✓ Kompressionsstrümpfe unterstützen durch den Druck die Arbeit der Venen. Es gibt sie in verschiedenen Stärken und Ausführungen. Der Arzt verschreibt bei Bedarf Kompressionsstrümpfe, die dann im Sanitätshaus Ihres Vertrauens für Sie individuell angepasst werden. Nach ungefähr sechs Monaten hat ein Kompressionsstrumpf übrigens in der Regel ausgedient, weil das Gewebe dann den erforderlichen Druck nicht mehr aufbaut.

✓ Tragen Sie flache und bequeme Schuhe. Hohe Absätze behindern die Beinmuskulatur beim Rücktransport des Blutes. ■

Wir beraten Sie in unseren Sanitätshausfilialen gerne rund um das Thema Kompressionsstrümpfe und passendes Zubehör.

Besuchen Sie uns einfach in einer unserer Filialen – wir freuen uns auf Sie!



LASTOFA KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

Lastofa sind universelle medizinische Kompressionsstrümpfe von Ofa Bamberg: Geeignet für Frauen und Männer, für jede Gelegenheit und jedes Bindegewebe. Die alltagstauglichen Strümpfe garantieren zuverlässigen Halt und punkten mit vielen Highlights, wie z.B. den Komfortzonen an Knie und Fuß. Das schlichte Design und die acht verschiedenen Farben machen ihn zur beliebten Unisex-Qualität. Lastofa bietet höchste medizinische Wirksamkeit, auch bei fortgeschrittenem Venenleiden oder sehr schwachem Bindegewebe.

+ Lastofa ist erhältlich in den Kompressionsklassen 1 und 2.

Bei medizinischer Indikation ist eine Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich. Der Verkaufspreis richtet sich nach der gewählten Größe und Ausführung. Wir beraten Sie gerne persönlich in unseren Filialen!

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



OFA GRIP SPEZIALHANDSCHUHE

Ofa Grip Spezialhandschuhe erleichtern das Anziehen medizinischer Kompressionsstrümpfe erheblich. Sie verfügen über eine hervorragende Passform und sind mit einer besonderen Beschichtung ausgestattet. Dies sorgt für einen sicheren Griff und hilft, den Strumpf gleichmäßig am Bein zu verteilen. Außerdem wird das Gestrick trotz langer Fingernägel und Schmuck geschont und eine Beschädigung vermieden.

+ Die Handschuhe sind in 4 Größen erhältlich

6,90 €

OFA FIT MAGNIDE STRUMPFAN- UND AUSZIEHILFE

Die neue flexible An- und Ausziehhilfe ist der ideale Begleiter für unterwegs. Dank eines Magnetsystems gelingt das An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe spielend einfach. Ofa Fit Magnide besteht aus dünnem, aber dennoch reißfestem Segeltuch. Das Material ist pflegeleicht, abwaschbar und praktisch zusammenfaltbar. Zudem punktet die An- und Ausziehhilfe durch ihr leichtes Gewicht. Für alle Kompressionsstrümpfe und -strumpfhosen mit offener und geschlossener Fußspitze geeignet.



53,90 €



OFA CLEAN SPEZIALWASCHMITTEL (250ML)

Ofa Clean wurde für die schonende Wäsche von Kompressions- und Stützstrümpfen entwickelt. Das Spezialwaschmittel ist mild wie ein Feinwaschmittel, enthält aber keinen Weichspüler – und schont so die Fasern.

+ ist hochkonzentriert
+ wäscht schonend
+ pflegt die Fasern

+ belebt die Farben
+ ist hautfreundlich
+ wirkt desodorierend

3,55 €

CALLUSAN PFLEGESCHAUM EXTRA (125ML)

Venenerkrankungen und der medizinisch notwendige Druck der Kompressionsstrümpfe führen häufig zu trockener Haut. Die Callusan-Pflegeschaume sind speziell auf die Bedürfnisse von Venenpatienten abgestimmt. Callusan-Pflegeschaume können helfen, die Haut optimal mit Flüssigkeit zu versorgen.



10,90 €

IGELBÄLLE - DIE VIELFÄLTIGEN ALLESKÖNNER



Jeder kennt Sie: Igelbälle in verschiedenen Größen und Farben.

Aber was macht man eigentlich genau damit? Madlen Krausch arbeitet als Sanitätshausfachverkäuferin und erklärt Ihnen, welche Übungen es gibt und für welche Bereiche Igelbälle sich besonders gut eignen.

Igelbälle sind kleine, aber ausgesprochen effektive Sportgeräte, die sich für vielfältige Zwecke einsetzen lassen. Es gibt sie in den unterschiedlichsten Farben, Größen und Härtegraden. Die Standardgrößen liegen zwischen 6 bis 12 cm. Es gibt aber auch Modelle, die sich mit Hilfe eines Nadelventils in der Größe und Härte anpassen lassen. Kleinere Durchmesser sind vor allem für Kinder, größere Durchmesser für Erwachsene geeignet.

Bekannt ist der Igelball hauptsächlich als unterstützende Hilfe bei der Massage. Durch unterschiedlich starken Druck

und durch die Rollrichtung werden oberflächliche, aber auch tieferliegende Muskelpartien nicht nur besser durchblutet, sie werden massiert und auch sensibilisiert.

Auch die Beweglichkeit der Magen- und Darmmuskulatur lässt sich mit Hilfe eines Igelballes anregen. Wichtig dabei: Sie sollten die entsprechenden Muskeln und ihren Verlauf kennen, damit sich ein positives Ergebnis einstellen kann, weswegen Sie sich die Übungen immer erst von einem Therapeuten zeigen lassen sollten. Auch der Härtegrad und der Druck auf die behandelte

Körperregion spielen eine wichtige Rolle. Bei größeren Muskelpartien wie dem Rücken eignen sich größere Durchmesser, bei kleineren Muskelpartien wie beispielsweise den Unterarmen sind kleinere Durchmesser besser geeignet. Je kleiner der Igelball ist, umso größer ist der punktuelle Druck.

Für Menschen, die aufgrund einer Erkrankung oder als Folge eines Unfalls oder einer Verletzung an Koordinationsstörungen leiden, ist der Igelball ein perfektes Hilfsmittel, um Bewegungsabläufe zu trainieren und zu reaktivieren. Einige chronische

Erkrankungen wie Parkinson gehen mit Gelenkversteifungen einher, insbesondere an den Fingern. Hier können Greifübungen mit kleinen Igelbällen helfen, den Verlauf der Erkrankung deutlich zu verlangsamen. Übungen mit dem Igelball fördern dabei nicht nur die Beweglichkeit, sie verhelfen in einem gewissen Maß auch zur Erhaltung der Kraft.

Übungen mit dem Igelball lassen sich auch problemlos in den Büroalltag integrieren. Wenn Sie viel und lange sitzen, sollten Sie zwischendurch kurze Lockerungsübungen einbauen. Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist oder einen besonders stressigen Tag hatte, freut sich abends über eine Fußmassage. Rollen Sie die Fußsohle über den Igelball ab, auch die Innen- und die Außenseite. Sie werden erstaunt sein, wie belebend so eine kurze Massage wirken kann.

Übrigens: Auch Ihr Hund oder Ihre Katze könnten eine Massage mit dem Igelball mögen. Wenn ich nach Hause komme, freut meine Katze sich, wenn Sie sich auf meinem Schoß zusammenrollt und ich sie am Kopf vorsichtig mit einem kleinen Igelball massiere.

In unseren Filialen können Sie Igelbälle in vielen Variationen kaufen und die Kolleginnen und Kollegen vor Ort haben für Sie bestimmt noch den einen oder anderen Tipp in petto. ■



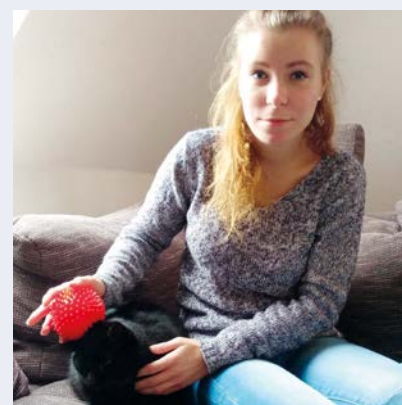
ZUR AUTORIN:

Madlen Krausch hat bei Teraske erfolgreich ihre Ausbildung zur Sanitätshausfachverkäuferin abgeschlossen und arbeitet seitdem in unseren Filialen in Hannover und Garbsen.

KONTAKTDATEN:

Sanitätshaus Teraske

Hannoversche Str. 60 · 30823 Garbsen · Tel.: (05137) 78 28 4
madlen.krausch@teraske.de · www.teraske.de



WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



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

32,90 €

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 €

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 pflegenahе 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!

UNTERWEGS MIT DEM HOMECARE-TEAM

Das fünfköpfige Homecare-Team aus Coppenbrügge ist jeden Tag in Niedersachsen unterwegs. Wir haben einen Tag lang unsere Kollegin Irina Flohr begleitet, die uns einen Einblick gegeben hat, wie vielseitig und wichtig dieser Bereich unseres Unternehmens ist.

Es ist noch dunkel, als wir uns um 07:30 h mit Irina Flohr treffen. Heute beginnt ihre Tour in Hildesheim und Frau Flohr begrüßt uns trotz der frühen Uhrzeit gut gelaunt. Im Kofferraum stapeln sich sorgfältig gepackte Taschen und Tüten, in denen alle notwendigen Materialien für die jeweiligen Kundinnen und Kunden auf ihren Einsatz warten.

mehr heilen wollte.“ Zusammen mit dem behandelnden Arzt sieht Frau Flohr sich die Wunde an und ist zufrieden. „Das sieht schon viel besser aus als in der letzten Woche“, findet sie und versorgt die Wunde mit einem speziellen Wundverband, der medizinischen Honig enthält. Honig wirkt antibakteriell und fördert die Wundheilung. Zusammen

dem Weg zum nächsten Termin erklärt sie uns, wie komplex die Wundversorgung ist.

„Die Versorgung einer Wunde ist eine sehr komplizierte Sache. Es ist nicht damit getan, einfach die Wunde zu desinfizieren und zu verbinden“, so Frau Flohr. „Wir müssen für jede Wunde einen ganz individuellen Therapieplan mit dem behandelnden Arzt abstimmen und erst nach schriftlicher Anordnung durch den Arzt können wir mit der Wundversorgung beginnen und die erforderlichen Produkte liefern. Es gibt eine breite Produktpalette, die auf die einzelnen Wundphasen abgestimmt ist. Auch die Ernährung spielt eine große Rolle. So kann der Ernährungszustand bei ungenügender Nährstoffzufuhr die Heilung einer chronischen Wunde negativ beeinflussen oder auch die Entstehung einer Wunde begünstigen. Der Körper braucht neben Flüssigkeit und Energie wichtige Spurenelemente, Vitamine und insbesondere Eiweiß, um die Wundheilung zu fördern.“



Irina Flohr an ihrem Arbeitsplatz

Wir fahren zuerst in eine Hausarzt-Praxis, wo schon die 88-jährige Frau N. und ihr Mann auf uns warten. Frau N. war wegen eines Lymphödems bei der Lymphdrainage. „Ich hatte erst nur eine kleine Verletzung am Bein“, erzählt sie uns, während sie sich auf die Liege im Arztzimmer legt. „Innerhalb von drei Wochen wurde daraus eine offene Stelle, die nicht

mit dem Arzt bespricht sie, dass Frau N. außerdem Zinktabletten bekommen soll, weil Zink die Zellbildung, die Zellteilung und den Zellstoffwechsel fördert. Frau Flohr dokumentiert den aktuellen Zustand und die Größe der Wunde, macht ein Foto für die Wunddokumentation und vereinbart dann mit Frau N. einen weiteren Termin in der kommenden Woche. Auf

Generell ist der Bereich Ernährung sehr wichtig. Die Kolleginnen vom Homecare-Team kümmern sich im Wesentlichen um geriatrische Patienten sowie Patienten mit verschiede-

nen onkologischen Erkrankungen. „Bei der Wundvisite wird immer der Gesamtzustand der Patienten berücksichtigt“, sagt Irina Flohr. „Wir bieten nicht nur eine Beratung zur richtigen Ernährungszusammensetzung an, sondern liefern auch Ergänzungskost von hochkalorischer Trinknahrung bis hin zu Desserts und Suppen. Manche Patienten werden über eine PEG-Sonde (perkutane endoskopische Gastrostomie) ernährt. Das ist eine Sonde, über die die Nahrung durch die Bauchdecke direkt in den Magen gegeben wird. Bei dieser sogenannten enteralen Ernährung erstellen wir in Abstimmung mit

dem behandelnden Arzt einen Ernährungsplan, in dem unter Berücksichtigung des BMI die erforderliche Flüssigkeitsmenge, die Kalorienmenge und die Art der Sondenkost festgelegt wird. Es gibt eine breite Bandbreite an Sondennahrung, beispielsweise bei Patienten mit Wundheilungsstörungen, anhaltenden Durchfällen oder Fettverwertungsstörungen. Diese Form der Ernährung wird regelmäßig überwacht und bei Bedarf angepasst.“

Die Initiative Chronische Wunden e. V. (ICW) geht bundesweit von 4 Millionen Wundpatienten aus, von denen nur 800.000 ad-

äquat therapiert werden. Laut ICW wird die Behandlung chronischer Wunden im Medizinstudium gar nicht gelehrt und Pflegekräfte werden nur wenige Stunden geschult.



Nahrungspumpe

Der ICW bietet eine breite Palette von Bildungsangeboten rund um das Thema Wundversorgung, das sich an →

WUSSTEN SIE EIGENTLICH,

dass Sie unter bestimmten Voraussetzungen* einen gesetzlichen Anspruch auf Pflegehilfsmittel haben? **Und das Monat für Monat?** Und mit unserem Pflege-Abo erhalten Sie die Hilfsmittel, die Sie für die tägliche Pflege benötigen, direkt zu Ihnen nach Hause. Selbstverständlich portofrei.

* anerkannte Pflegegrade 1-5, pflegende Person lebt zu Hause und wird von einer Privatperson gepflegt.

Wir machen Ihr Leben leichter!



Wählen Sie aus folgenden Hilfsmitteln: + Einmalhandschuhe + Flächendesinfektionsmittel + Mundschutz + Handdesinfektionsmittel + Schutzschürzen + Bettschutzeinlagen



Weitere Informationen finden Sie unter www.teraske-shop.de/pflegeabo



Sie haben Fragen?
Wir beraten Sie gerne: 05156 - 96 14 0

UNTERWEGS MIT DEM HOMECARE-TEAM

verschiedene Zielgruppen richtet und vom TÜV Rheinland überwacht wird.

Der ICW bietet den einzigen Bildungsabschluss im Wundmanagement in Deutschland an, der von der EWMA (European Wound Management Association) anerkannt ist. Irina Flohr und ihre Kolleginnen bilden sich regelmäßig auf Seminaren des ICW fort, um fachlich immer auf dem aktuellen Stand zu sein.

Irina Flohr ist, wie alle Kolleginnen im Homecare-Team, nicht nur gelernte Krankenpflegerin, sondern auch ICW-zertifizierte Wundexpertin und seit vielen Jahren im Homecare-Bereich tätig. Sie weiß, wie wichtig eine gute Wundversorgung ist und sie kennt auch die Schwachstellen in der Versorgung. „Wir stellen immer wieder fest, wie veraltet die Kenntnisse in der Wundversorgung sind. Vielen Ärzten und Pflegekräften fehlt einfach die Zeit, um sich das entsprechende Wissen anzueignen. Sie sind deswegen froh, auf uns zurückgreifen zu können.“

Um die Kenntnisse im Bereich der Wundversorgung zu verbessern und Patienten eine möglichst umfassende Betreuung bieten zu können, wurde vor Kurzem das Wundnetzwerk Hannover-West gegründet, das sich aktuell noch im Aufbau befindet. Kathrin Prenzel ist Geschäftsführerin bei Teraske

und unter anderem für den Homecare-Bereich verantwortlich. Als eines der Gründungsmitglieder des Wundnetzwerkes ist sie seit der ersten Stunde dabei: „Unser Ziel ist eine fundierte Schulung der einzelnen Fachgruppen und eine bessere Informationspolitik im Bereich des modernen Wundmanagements. Wir verstehen uns als Bindeglied zwischen Ärzten, Therapeuten, Pflegekräften und Patienten. Wir möchten ein Netzwerk mit einem regen Austausch etablieren, um so eine bessere Behandlung der Patienten zu erreichen.“

Wir sind mittlerweile in einer großen Pflegeeinrichtung angekommen, in der Frau Flohr mehrere Patientinnen und Patienten betreut. Der Empfang auf der Station ist herzlich und Irina Flohr macht sich auf den Weg in die einzelnen Patientenzimmer. Ihre Wundvisiten macht sie immer in Begleitung einer examinerten Fachkraft der jeweiligen

Einrichtung, um die Wunden gemeinsam in Augenschein zu nehmen. Bei akuten Entzündungen oder komplizierten Fällen findet die Wundvisite wöchentlich statt, sonst alle 14 Tage.

Routiniert vermerkt Frau Flohr bei jedem Patienten die Größe der Wunde, macht ein Foto und dokumentiert in der Patientenakte genau, in welchem Zustand die Wunde sich aktuell befindet und welche Therapiemaßnahmen ergriffen wurden. Dabei hat sie für jeden Patienten ein persönliches Wort übrig, holt schnell die gewünschte Handcreme aus dem Badezimmer, die Zeitung vom Nachttisch oder richtet auch mal Kissen und Decke. „Im Laufe der Zeit erfährt man bei den Wundvisiten viele persönliche Dinge und viele Patienten freuen sich über meinen Besuch, auch wenn der Grund natürlich nicht besonders angenehm ist.“



Dekubitus: Der Begriff Dekubitus oder Wundliegen bezeichnet eine örtlich begrenzte Schädigung der Haut und/oder des darunterliegenden Gewebes, die durch länger einwirkenden Druck entstanden ist. Die Haut- und Gewebeveränderung ist mit bloßem Auge erkennbar. Der Begriff Dekubitus für das Wundliegen leitet sich vom lateinischen Wort decumbere (= sich niederlegen) ab. Gemeint ist damit das Sich-Durchliegen der Kranken. Nicht jeder Dekubitus ist gleich schwer. Der Zustand einer Wunde wird in verschiedene Kategorien eingeteilt. Nach dieser Kategorie und nach dem individuellen Krankheitsbild richtet sich die Auswahl der einzusetzenden Hilfsmittel.

Im Idealfall sollten chronische Wunden bei bettlägerigen Patienten oder Menschen mit stark eingeschränkter Mobilität gar nicht erst entstehen. Im stationären Bereich müssen deswegen auch immer prophylaktische Hilfsmittel zur Druckentlastung über die Investitionskosten der jeweiligen Einrichtung vorgehalten werden.

Nach Schätzungen des Bundesverbandes Medizintechnologie e. V. liegen sich jedes Jahr etwa 400.000 Menschen wund. Dabei kann man viel tun, um einen Dekubitus zu vermeiden.

„Es gibt Anti-Dekubitus-Sitzkissen für Rollstühle, eine Vielzahl spezieller druckentlastender Matratzen, Wechseldrucksysteme, Lagerungskissen und Mobilisationshilfen, die speziell für bettlägerige Menschen konzipiert wurden.“, sagt Irina Flohr. „Jeder Dekubitus ist eigentlich ein Dekubitus zu viel. Wir sprechen unter Berücksichtigung des individuellen Krankheitsbildes eine Empfehlung für die Krankenkasse aus, welches System für den Patienten besonders gut geeignet ist.“

Zwischen den einzelnen Versorgungen telefoniert Frau Flohr mit Arztpraxen, Einrichtungen und Pflegediensten. Mal gibt es eine Detailfrage zu einer Verordnung, mal muss die weitere Vorgehensweise abgestimmt werden, weil sich beispielsweise der Zustand einer Wunde unerwartet verschlechtert hat. Auch bei dringenden Fällen sind Irina Flohr und ihre Kolleginnen eine wichtige Anlaufstelle, auch außerhalb der regulären Arbeitszeiten. „Ärzte und Pflegekräfte haben oft unsere Mobilfunknummern, damit wir schnell reagieren und auch mal eine besonders dringende Wundvisite dazwischenschieben können“, sagt Irina Flohr. „Es gibt außerdem eine Notrufnummer, über die wir rund um die Uhr erreichbar sind.“

Zum Abschluss fahren wir mit Frau Flohr noch zu einem privaten Pflegedienst, der Patienten

betreut, bevor sie wieder nach Hause entlassen werden. Die Kundin, die wir besuchen, ist nur vorübergehend hier. Frau R. ist aufgrund einer chronischen Erkrankung seit über 15 Jahren bettlägerig und wird schon seit langem von Irina Flohr betreut. Nach einer komplizierten Bauch-OP musste ihr nun ein künstlicher Darmausgang, ein sogenanntes Stoma, gelegt werden. Das Stoma befindet sich in einer so ungünstigen Lage, dass Irina Flohr zusammen mit den Pflegekräften eine passende Platte für die Abdeckung bestellen und diese Versorgung so lange anpassen muss, bis dass alles richtig passt. Heute ist Irina Flohr zufrieden, die Platte schließt gut ab und auch Frau R. geht es gut damit.

Frau Flohr kümmert sich bei dieser Patientin auch um die Trachealkanüle. Eine Trachealkanüle ist ein Röhrchen, das in die Luftröhre eingeführt wird, um diese offen zu halten und eine ausreichende Atmung sicherzustellen.

Hier gibt es viele verschiedene Formen, Größen und Materialien, mit oder ohne Sprechfunktion, geblockt oder nicht geblockt, lang oder kurz. Wichtig ist, dass der Betroffene oder die Pflegepersonen eine solche Kanüle einfach handhaben können und eine maximale Lebensqualität erreicht wird.



UNTERWEGS MIT DEM HOMECARE-TEAM

„Bei einem Tracheostoma kümmern wir uns um die Auswahl der richtigen Kanüle bis hin zur Einweisung des Personals, wie der Wechsel der Kanüle und das Absaugen vom Sekreten richtig gehandhabt wird. Wenn so eine Kanülenversorgung gerade erst neu erfolgt ist, machen wir in der Anfangsphase regelmäßige Hausbesuche, um Unsicherheiten und Ängstezunehmen und reibungslose Abläufe zu etablieren.“



Beispiel einer Trachealkanüle

Frau Flohr bespricht mit dem Pflegedienst noch den zeitlichen Ablauf und die Wundversorgung bis zur Entlassung der Patientin und verabschiedet sich dann.

Patientinnen wie Frau R. leiden meistens unter mehreren schwerwiegenden, oft chronischen Erkrankungen. „Hier kommt dann die ganze Bandbreite unserer Dienstleistungen zum Einsatz“, erklärt Irina Flohr. „Diese Patienten sind oft inkontinent und müssen mit dementsprechenden Hilfsmitteln versorgt werden. Wenn ein Patient gar nicht mehr mobil ist, braucht man Bewegungstrainer und Liftsysteme, um eine für Patient und Pflege-

kraft gleichermaßen sichere Möglichkeit einer Umlagerung und Körperpflege zu ermöglichen. Bei einer Wundversorgung am Bein muss eine passende Bestrumpfung erfolgen.

Darum kümmern sich dann die Kolleginnen aus der Kompressionsstrumpfversorgung. Beinverbände führen oft dazu, dass keine normalen Straßenschuhe mehr getragen werden können. Da können die Orthopädienschuhmacher dann weiterhelfen. Auch die Kollegen aus der Medizintechnik sind für uns wichtige Ansprechpartner. Sie kümmern sich um Sauerstoffkonzentratoren, Absauggeräte, Vernebler für Inhalationsmaßnahmen und Pulsoxymeter, um den Sauerstoffgehalt im Blut zu messen. Und manchmal sind es auch relativ einfache Dinge wie ein ureahaltiger Pflegeschäum, der

bei Menschen mit extrem trockener Haut hervorragend hilft. Jeder Patient ist anders und wir müssen immer ganz individuell entscheiden, welche Hilfsmittel notwendig und sinnvoll sind.“

Mittlerweile ist es 15:00 Uhr. Mittagspause? „Fehlanzeige!“, lacht Frau Flohr, während wir zu ihrem Auto laufen. „Meistens packe ich mir ein Brot ein und esse zwischendurch schnell was. Und jetzt fahre ich zurück ins Büro. Da muss ich dann alle Fälle des heutigen Tages dokumentieren, mich bei Bedarf mit Kollegen aus den anderen Fachbereichen wegen ergänzender Therapiemaßnahmen abstimmen, Therapiepläne schreiben, Telefonate mit Pflegediensten und Ärzten führen und den nächsten Tag planen.“ ■

Das Homecare-Team von Teraske betreut Patientinnen und Patienten im gesamten PLZ-Gebiet 30 und 31 – sei es Zuhause oder in einer stationären Einrichtung. Die Kolleginnen kümmern sich um die Wundversorgung, Trachealversorgungen, Stomaversorgungen, enterale Ernährung und ableitende Inkontinenz und sind über eine Notruf-Hotline in dringenden Fällen auch außerhalb der Geschäftszeiten erreichbar. Sie stehen außerdem immer in engem Kontakt mit allen anderen Fachbereichen des Unternehmens, um eine optimale Versorgung ihrer Kundinnen und Kunden zu gewährleisten.

KONTAKTDATEN:

Sanitätshaus Teraske

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

WORKSHOP KOMPRESSION

WNHW – Wundnetz Hannover-West



Bei chronischen Wunden in Verbindung mit gestörter Blutzirkulation oder/und Fehlfunktion der Venen und des Lymphsystems ist der normale Heilungsprozess der Haut eingeschränkt.

Hier kommt der Kompressionstherapie, entweder durch Wickeln der Beine mit Kompressionsverbänden oder durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen, eine besondere Bedeutung zu. Ein nicht fachgerecht angelegter Kompressionsverband kann oft mehr Schaden als Nutzen anrichten. Macht der Patient schlechte Erfahrungen durch zu feste oder fehlerhafte Wickeltechnik, hat das nicht nur Konsequenzen für den Heilungsprozess, sondern fördert das Abwehrverhalten des Therapierten.

DIE WORKSHOPINHALTE:

- Indikationen & Kontraindikationen der Kompressionstherapie
- Bedeutung des adäquaten Kompressionsstrumpfes für den Therapieerfolg
- Bandagierungsmaterialien und Wickeltechniken
- Das Anlegen des Strumpfes: Welcher Strumpf macht wann Sinn? Wie lege ich ihn an?
- Fallbeispiele & Übungen mit Strümpfen und Bandagen

DIE ZIELGRUPPEN:

Der Workshop richtet sich an Pflegekräfte aus ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen, Mitarbeiter aus Arztpraxen und Physiotherapeuten.

DIE TERMINE:

07. Februar 2018

Venenpraxis Wunstorf,
Speckenstr. 10,
31515 Wunsdorf

28. Februar 2018

Altenzentrum St. Nicolaistift,
Silbernkamp 6,
31535 Neustadt a. Rbge.

04. April 2018

Stadthagen

jeweils 14:30 – 18:00 Uhr

DIE KOSTEN:

Für Mitglieder des Wundnetz Hannover West e. V. kostenfrei
Für Nichtmitglieder 40,00 €/pro Person



ANMELDUNG:

Christin Fels
Geschäftsstelle Wundnetz
Hannover West e. V. (i.G.)
Tel: 0172/511 4734
geschaeftsstelle@wnhw.de

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



BOSOTHERM 1200 HEIZKISSEN

Der Mensch benötigt Wärme – nicht nur in der kalten Jahreszeit. Denn Wärme bedeutet Wohlbefinden, kann Schmerzen lindern und die Durchblutung fördern.

Das bosotherm 1200 bietet Ihnen diese Wärme – wohldosiert. Und dank des Überhitzungsschutzes und der Abschaltautomatik ist es auch besonders sicher.

- + Größe ca. 30 x 40 cm
- + Waschbarer Baumwollbezug
- + 100 Watt
- + 3 Jahre Qualitätsgarantie

27,90 €



Mit komfortabler Schnellheizfunktion: DAS BOSOTHERM 1500 HEIZKISSEN

Setzen Sie bei Verspannungen & Co. auf die natürliche Wirkung wohliger Wärme. Atmungsaktiv, anschmiegsam und hautsympathisch.

Mit innovativem, beleuchteten Tastenschalter und abnehmbarer Zuleitung. Maschinenwaschbar Baumwollbezug. Schnellheizfunktion und Abschaltautomatik

- + Größe ca. 30 x 40 cm
- + Waschbarer Baumwollbezug
- + 100 Watt
- + 3 Jahre Qualitätsgarantie

35,90 €



BOSOTHERM 3000 ELEKTRISCHER FUßWÄRMER

Kalte Füße ade! Der elektrische Fußwärmer mit herausnehmbarem, weichen Teddy-Innenfutter sorgt für warme Füße. Stecken Sie Ihre Füße in den elektrischen Fußwärmer und schon werden Sie von angenehmer, wohliger Wärme umströmt.

Individuell regelbar in drei Stufen (der Schalter ist beleuchtet), wird der mit weichem Teddyplüsch-Futter ausgeschlagene Fußwärmer bosotherm 3000 mit 100 Watt beheizt. Das Futter ist herausnehmbar und waschbar.

Zu Ihrer Sicherheit ist der Fußwärmer mit einem Überhitzungsschutz ausgestattet. Außerdem Temperaturstufen, die sich am beleuchteten Bedienteil einfach auswählen lassen.

- + Mit Überhitzungsschutz
- + Das waschbare Innenfutter besteht auf 70% Polyester und 30% Acryl
- + 3 Jahre Qualitätsgarantie

44,90 €

WÄRMESPRODUKTE
FÜR IHR WOHLBEFINDEN!

5 Jahre
Qualitäts-
garantie



66,90 €

+ Größe 150 x 80 cm

WÄRMEUNTERBETT BOSOTHERM 2200

Wohlfühlwärme für einen entspannten Schlaf. Legen Sie das Wärmeunterbett einfach flach auf Ihre Matratze unter das Bettuch und wählen Sie eine der vier Temperaturstufen auf dem beleuchteten Bedienelement. Die moderne Technologie sorgt für eine gleichmäßige Verteilung der Wärme. Das Wärmeunterbett schaltet sich nach 12 Stunden automatisch ab und verfügt über einen Überhitzungsschutz. Dank der abnehmbaren Zuleitung können Sie das Wärmeunterbett auch bei 40 Grad waschen.

TUN SIE IHREM RÜCKEN ETWAS GUTES!

Schnellheizkissen mit körpergerechter Anpassung an Rücken und Nacken und elektronischer Temperaturregelung. Überhitzungsschutz und Abschaltautomatik nach 90 Minuten. Abnehmbare Zuleitung und beleuchtete Temperaturstufen. Waschbarer Baumwollbezug.

+ Inklusive 3 Jahre Qualitätsgarantie

44,90 €

Sonderpreis:
29,90 €*

*gültig bis 31.01.18



BOSOTHERM FIEBERTHERMOMETER

Kontaktloses Infrarot-Thermometer – bequem ohne Berührung, sichere Messung an der Stirn in nur 1 Sekunde, großes Leuchtdisplay, Alarmsignal bei Fieber, für Körper- und Oberflächentemperaturen, sehr handlich durch ergonomisches Design, Speicher für 30 Messwerte, inkl. Batterien und praktischer Aufbewahrungstasche.

+ Maße: ca 25 cm x 2,50 m

39,90 €



INFRAROTLAMPE BOSO 4000 (100 WATT)

Kaum ein anderes natürliches Mittel ist so vielseitig für unser Wohlbefinden einsetzbar wie intensives Infrarotlicht. Die Wärme des Infrarotlichts regt die Durchblutung an, wirkt muskelentspannend und ist wohltuend bei rheumatischen oder erkältungsbedingten Beschwerden.

- + Ergonomisch geformt für eine bequeme Handhabung
- + rutschfester Standfuß
- + 2 Jahre Qualitätsgarantie

17,90 €





Norwegen ist ein bezauberndes Land, das vor allem durch seine vielfältige Landschaft einen ganz besonderen Charme besitzt. Da es einen Teil meiner Familie nach Norwegen verschlagen hat, haben wir das Glück mindestens einmal im Jahr dieses wunderschöne Land besuchen zu dürfen.

Hamar ist eine Stadt in der Provinz Hedmark, welche ca. 130 km nördlich von Oslo liegt und durch die direkte Lage am berühmten Mjøsa-See eine wahre Natur-Oase ist.

Das Wetter war zu unserem Reisezeitpunkt sehr abwechslungsreich. Am Tag unserer Ankunft war es bewölkt und nass, was uns jedoch nicht davon abhielt, die Ruinen der Domkirche Domkirkeodden zu besuchen.

Die Domkirche wurde 1152 erbaut und erinnert stilistisch stark an die Kathedrale Hallvard in Oslo. Leider wurde die Kirche während des Angriffes der Schweden auf Hamar im

Dreikronenkrieg zerstört, sodass nur noch die Besichtigung der Ruinen im archäologischen Freilichtmuseum Hedmark möglich ist. Die Domkirche befindet sich gut geschützt unter einer Glaskuppel und Besucher können sich den aktuellen

Stand der Ausgrabungsstätte ansehen. Sehenswert ist auch die Ausstellung, in der das Leben der Bevölkerung vom 16. Bis ins 20. Jahrhundert gezeigt wird. Die Archäologen haben über 60 Gebäude restauriert.





serquelle für die gesamte Stadt Hamar.

Der gesamte See ist von mehreren Wanderwegen umgeben und bietet hervorragende Gelegenheiten für lange Spaziergänge entlang des Ufers. Er ist ein idealer Ort, um zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, der von jungen und alten Menschen gleichermaßen geschätzt wird.

Der Mjøsa-See ist der größte See des Landes. Er ist zwar kleiner als unser deutscher Bodensee, jedoch umfasst er trotzdem stolze 365 m² mit einer Länge von 115 km. Da es sich

bei dem See um einen Stausee handelt, in den 17 verschiedene Flüsse fließen, wird von Winter bis zum Ende des Frühlings der Pegel stark reguliert. Das Wasser dient übrigens als Trinkwas-

In der Mitte des Sees liegt die Insel Helgøya „die heilige Insel“. Im 9. Jahrhundert war dies der Regierungssitz des Hedmark-Königs Øystein.



Anzeige

www.tegeler-pflege.de


tegeler
AMBULANTE UND
HÄUSLICHE PFLEGE

Das Leben voll auskosten – so intensiv wie möglich!

Wir unterstützen Sie bei der Palliativ- und Intensivpflege Ihrer Angehörigen.

Wir sind für Sie da! Sprechen Sie uns gerne an! Jederzeit!

Wir kümmern uns. 



KURZURLAUB HAMAR – EINE ERHOLUNGSOASE IM HERZEN NORWEGENS

Die knapp 18 km² große Insel ist ein beliebtes Ziel bei Touristen. Auf ihr befinden sich mehrere Cafés, Pensionen und kleine Läden, die nach einer Wanderung über die Insel zu einer Rast einladen, bevor es zurück aufs Festland geht.

Während unseres Kurzurlaubs gestaltete sich das Wetter sehr abwechslungsreich. Wir wurden nass, sind in der Hitze der Frühlingssonne ins Schwitzen gekommen und froren tatsächlich im Schnee.

Die gesamte Region rund um Hamar kann man als einen Erholungsort für Naturbegeisterte bezeichnen, denn sie bietet viele Gelegenheiten für Angler, Wanderer und Bergsteiger. Und für den Fall, dass man doch mal Lust auf die Großstadt bekommt, kann man bequem mit der Bahn in einer Stunde Oslo erreichen, das natürlich ebenfalls viele kulturelle Möglichkeiten anbietet und einen eigenen Bericht wert wäre. ■



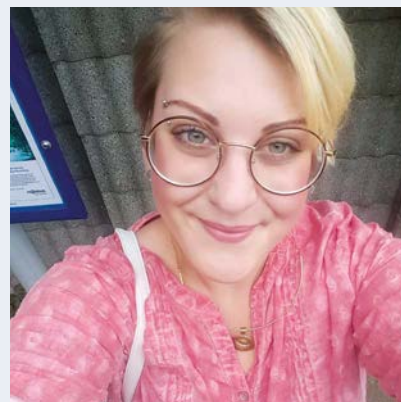
ZUR AUTORIN:

Isabell Schindel arbeitet seit 2017 bei Teraske und ist für das Qualitätsmanagement verantwortlich. In ihrer Freizeit kocht und liest sie gerne und beschäftigt sie sich mit japanischer und norwegischer Mythologie.

KONTAKTDATEN:

Sanitätshaus Teraske

Lohweg 44 · 30559 Hannover · Tel.: (0511) 66 10 74
isabell.schindel@teraske.de · www.teraske.de





Mozzarella-Hähnchen

in Basilikum-Sahnesauce

Zutatenliste:

| | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 4 Stücke Hühnerbrust-Filet | 100 gr. Sahne-Schmelzkäse |
| 1 EL Öl | 125 gr. Mozzarella |
| 250 gr. Cocktailtomaten | Parmesan |
| Frische Basilikumblätter | Kräuterbutter |
| 200 gr. Sahne | Pfeffer und Salz |

Zubereitung:

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von allen Seiten ca. 5 Min. kräftig anbraten. Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter abzupfen, waschen und fein hacken.

Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Schmelzkäse hineinrühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum unterrühren

Fleisch und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Sauce darüber gießen. Mozzarella in kleine Stückchen schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Wer mag, kann noch geriebenen Parmesan und 1 EL Kräuterbutter auf das Fleisch geben.

Im vorgeheizten Ofen (200 Grad bzw. 175 Grad bei Umluft) ca. 30 Min. backen.

Herausnehmen und mit restlichem Basilikum bestreuen.
Dazu schmecken Nudeln oder Reis.



*Guten
Appetit!*

Ihr Sebastian Grunner,
Buchhaltung



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.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 9 | 3 | 2 | | | |
| | | | | | | 4 | 8 | |
| 5 | | 3 | | | | | | |
| 8 | 1 | | | | 3 | | | |
| 9 | | | 4 | | | | 1 | |
| | | | 7 | | | 2 | 9 | 5 |
| | 8 | | | 2 | 1 | | 5 | |
| 4 | 5 | | | | 9 | | | |
| | | | | | 5 | 8 | 2 | |

Schwierigkeitsstufe: hoch

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

Schwierigkeitsstufe: leicht

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

Schwierigkeitsstufe: mittel

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

+ 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

+ Falkenstraße 1
30449 Hannover

Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr

Tel.: (0511) 44 21 77
Fax: (0511) 44 87 40

Sanitätshaus,
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

+ 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

+ 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

+ Hannoversche Str. 60
30823 Garbsen

Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr

Tel.: (05137) 78 28 4
Fax: (05137) 78 24 4

Sanitätshaus,
Orthopädieschuhtechnik

+ 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

+ Lindenbrunn 1
31863 Coppenbrügge

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

AUTO BARTELS HÄGER GMBH

Renault Vertragspartner



**KOMMEN
SIE VORBEI!**

Wir beraten Sie
gerne!

Sonderkunden-Rabatt für Menschen mit Behinderungen.

(Schwerbehindertenausweis mit GdB ab 50%)

Auch bei Verwandtschaftsgrad 1, bezugsberechtigt für alle Renault PKW Modelle.

PKW Umbauten über unsere Partner möglich.

Alles aus einer Hand!



Anderter Straße 71 • 30629 Hannover

Tel: (0511) 58 05 381 • Fax: (0511) 58 31 81

www.renault-haeger.de

Öffnungszeiten Verkauf:

Mo - Fr: 07.45 - 18.00 Uhr • Sa: 09.00 - 12.00 Uhr