



People. Health. Care.

GRAUE HAARE SIND TRENDY S. 14

EINLEITUNG

WILLKOMMEN ...

ZUR NEUEN PFLEGELEICHT!

Liebe Leserinnen und Leser, fast zehn Jahre gibt es die PflegeLeicht, unsere Zeitschrift für die ambulante Pflege, jetzt schon. Und immer noch wird sie von vielen Pflegeprofis in ganz Deutschland gerne gelesen.

Das freut uns sehr – und es war ein Grund dafür, dass wir uns entschlossen haben, ihr ein neues Gesicht zu verleihen.

Wir haben ihr ein kleines Grafik-Make-up verpasst und sie optisch aufgehübscht. Ein wenig mehr Umfang hat die neue PflegeLeicht jetzt auch. Der Themenmix ist abwechslungsreich wie eh und je. Und das ist uns auch wichtig. Denn wir wollen Sie nach wie vor über Aktuelles aus der Welt der Pflege informieren. Wie zum Beispiel über die Neuerungen durch die Pflegegesetze. Fünf Milliarden mehr gibt es ab Januar für die Pflege. Mehr dazu auf der Seite 26.

In dieser Ausgabe geht es auch um so wichtige Themen wie MRSA und andere resistente Keime. Welche Gefahren bergen sie? Und was hilft gegen sie? Mehr dazu ab Seite 8. Coole DIY-Kissen und schmucke Bijouterie, schnelle Schminktipps und einen Artikel über die Schönheit grauer Haare, die Gefühlsecke zum Thema Freude und ein Interview zum Thema Burnout ... das und noch mehr erwartet Sie in dieser Ausgabe.

Übrigens: Wir senden Ihnen gerne Ihr Exemplar der PflegeLeicht direkt nach Hause – kostenlos und unverbindlich. Mehr dazu auf Seite 31.

Und jetzt wünschen wir Ihnen viel Freude mit der neuen PflegeLeicht!





Das erwartet Sie!

CARLA CARELUMNA

Die rasende Pflegerin S. 4

NEUER BERICHT

Wie geht's der Pflege? S. 5

FRISCHE BRISE

Strandurlaub im Frühling S. 6

MRSA

Wissenswertes und Fakten S. 8

GEGEN KEIME

Suprasorb® P + PHMB S. 10

UNTERSTÜTZUNG

Hilfe für pflegende Angehörige S. 12

NEUER TREND

So schön ist grau S. 14

EDLES DESIGN

Schmuck mal anders S. 15

GEFÜHLSSACHE

Die Emotion Freude S. 16

ÜBFRI ASTUNG

Durch Stress ins Burnout S. 18

POWERFRAU

Hildegard von Bingen S. 20

UNTER DRUCK

Mission Kompression S. 21

NEUE AUSBILDUNG

Generalistik jetzt! S. 22

GEPFLEGTE NÄGEL

Einfache Tipps S. 24

GEWINNSPIEL

Jetzt Becher to go sichern S. 24

EINFACH UND LECKER

Die Rezepte-Ecke S. 25

REFORM IN KRAFT

5 Milliarden mehr für die Pflege S. 26

ACHTUNG, GESUNDHEIT

Rücksicht auf den Rücken S. 27

SAUG GUT

Exsudierende Wunden und Vliwasorb S. 28

NATÜRLICH GEPFLEGT

Omas Mittel für schöne Haut S. 30

PELEGEL FIGHT NACH HAUSE

Bestellen, gewinnen und informieren S. 31











KOLUMNE

DIE RASENDE PFLEGERIN WILLKOMMEN BEI CARLA CARELUMNA

Ich sag's Ihnen! Es gibt Tage, in denen ist der Wurm schon drinnen, bevor sie noch richtig begonnen haben.

Wie bei mir letzten Mittwoch. Da wollte ich eine halbe Stunde früher aufstehen. Wegen Yoga. Und vielleicht sogar eine Tasse Tee in Ruhe. Bevor die Kids meine Bude rocken. Und was mach ich? Entspannt im Bett liegen. Mich wundern, dass ich wach bin, bevor der Wecker klingelt. Und dass sogar die Kids schon in der Küche herumtapsen. Brave Kinder hab ich, hab ich mir gedacht. Als ich gehört habe, dass sie den Tisch zu decken beginnen. Aber dass der Wecker nicht funktionieren könnte – darauf wäre ich nie gekommen. Hätte nicht eines der Kids gerufen: Mama. Du hast verschlafen!

Also raus aus den Federn und Kids anziehen, Brote für die Schule machen, mir Wasser ins Gesicht werfen, die Haare der halben Familie bändigen, Katze füttern, Zähne putzen, Jacken zumachen, Kids zum Schulbus, Stiefel anziehen, Autoschlüssel suchen und Hals über Kopf bei der Tür hinaus. Und das in unter 30 Minuten. Wundert mich immer wieder, dass sowas klappen kann. Wobei: Klappen ist übertrieben. Denn ich stand zwar vor der Wohnungstür. Aber der Schlüssel steckte innen. Toll, Carla! Wieder mal ein paar Hundert Euro für den Schlüsseldienst ausgegeben. Man gönnt sich ja sonst nichts!

Ehrlich. Wäre ich nicht spät dran gewesen, hätte ich mich schon da hingesetzt und geheult. Aber

so: Treppe runter, raus aus dem Haus und ab ins Auto. Schlüssel ins Schloss und ... Klack, klack, klack. Mehr ging da nicht mit Starten. Also in der Arbeit anrufen, Begeisterung der Chefin mitbekommen und Pannendienst verständigen, der ... in zwei Stunden da sein wird. Gott sei dank ist mein Nachbar vorbeigekommen. Mit einem Starterkabel in der Hand ... Also war ich doch wenig später in der Arbeit. Dann ist ja alles paletti?

Nicht ganz. Denn dann hat noch die Schule angerufen, weil mein Kleiner Bauchschmerzen hatte. Ich musste also früher nach Hause. Die Autobatterie hat zum zweiten Mal ihren Dienst versagt und musste getauscht werden. Der Schlüsseldienst ließ drei Stunden auf sich warten. Mit seiner Rechnung und den Kosten für die neue Autobatterie waren meine Urlaubsträume geschrumpft. Aber da machste manchmal nichts, habe ich gedacht. Als ich endlich meinen Entspannungstee in der Hand hatte. Und meine Freundin Kathi anrief. Ich nahm ab und sie heulte,

ohne was zu sagen, direkt los ... Liebeskummer wieder einmal, dachte ich.

Für sowas hätte ich auch mal gerne Zeit!

Eure Carla!



Pflegerin. Sie ist 38, stolze Mutter von zwei Jungs:
Max (7) und Julian (9). Ihr Mann ist als Außendienstler
während der Woche meistens unterwegs.
Und Carla deshalb oft ein wenig überfordert.

WIE GEHT'S DER PFLEGE?

Ende 2016 wurde der sechste Bericht der Bundesregierung über die Entwicklung der Pflegeversicherung und den Stand der pflegerischen Versorgung vom Kabinett beschlossen. In ihm kann man sich einen Überblick darüber verschaffen, wie es um die Pflege in Deutschland steht. Wir haben genauer hingeschaut – und uns dem Thema Pflege als Job gewidmet.

Weit mehr Pflegende

Jedes Jahr arbeiten mehr Menschen in der Pflege. Ihre Zahl ist zwischen 2003 und 2013 um ganze 40 % gestiegen. Und auch, wenn man ins Jahr 2015 zurückblickt, stellt man Erstaunliches fest: Der Jobmotor Pflege hat in diesem Jahr nämlich geschätzte 48.000 neue Stellen geschaffen.

Das liebe Geld ...

Verdienen Pflegende mehr oder weniger als andere Berufsgruppen? Das lässt sich nicht pauschal sagen. Denn während Altenpfleger in den meisten Bundesländern weniger verdienen als andere Fachkräfte, ist es bei Gesundheits- und Krankenpflegern genau umgekehrt.

Zudem gibt es auch in diesen Berufen ein West-Ost-Lohngefälle: Altenpfleger verdienen im Osten im Schnitt 29 % weniger als im Westen. Bei Gesundheits- und Krankenpflegern sind es 18 % weniger.

Viele unbesetzte Stellen

Insgesamt waren in der Pflege – laut Bundesagentur für Arbeit – im Dezember 2015 etwa 32.000 Stellen unbesetzt. Und es dauert lange, bis solche Stellen besetzt werden. Nämlich 138 Tage in der Altenpflege. Nur zum Vergleich: Bei der Durchschnitts-Stellenausschreibung in Deutschland geht das beinahe zwei Monate schneller.



An der Bezahlschraube drehen

Damit die Attraktivität des Pflegeberufes steigt, muss auch die Bezahlung für diese Berufe attraktiver werden. Aktuell bringt die Bundesregierung mit dem Pflegestärkungsgesetz III diesbezüglich einiges auf den Weg. Mehr dazu in einer der kommenden Ausgaben ...

FRISCHE BRISE

Frühling ...

Ich fahre ans Meer – das hört man nur im Sommer? Stimmt nicht! Denn sogar im Winter fahren viele Deutsche gerne ans Meer. Und wer einmal im Winter an der Ostsee war, weiß auch, warum. Noch schöner ist es dort allerdings im

Wenn das Eis in den Buchten einer freundlichen Brise gewichen ist. Und man sich für ausgedehnte Spaziergänge nicht mehr ganz so warm einpacken muss.

Wenn die Osterglocken und die Märzenbecher sprießen und der Sanddorn Mitte März auf dem Darß oder Zingst, auf Rügen oder an irgendeinem anderen Ort der Ostsee zu blühen beginnt, ist er dader Frühling. Und viele sagen, das sei dort die schönste Zeit des Jahres. Klar: Badeurlaub ist da noch keiner drin.

Und Mitte März kann es, wenn der Wettergott das so will, sogar noch einmal richtig knackig kalt werden. Auch bei Eis und Schnee ist die Ostsee übrigens wunderschön. Aber in der Regel dürfen sich Frühlingsurlauber an der Ostsee auf eine warme Brise einstellen – und auch auf das eine oder andere Urlaubsschnäppchen.

IM FRÜHLING?

Frühsommer an der Ostsee

Vorsaison heißt der Frühling in Ostsee-Touristiker-Fachsprache. Und in dieser Vorsaison locken viele Hotels und Pensionen, aber auch private Vermieter ihre Gäste mit günstigen Preisen an. Oft sogar inklusive Meerblick. Und wenn wir schon beim Meer sind: Auf ihm gibt es im Frühling an der Ostsee ein besonderes Schauspiel zu bewundern: den Seenebel.

Weil die Wasserflächen dann noch kälter sind als die von der Frühlingssonne aufgewärmte Umgebungsluft, bilden sich Nebelfäden und Nebelbänke direkt über dem Wasser. Sie tauchen die Landschaft in eine fast mystische Atmosphäre, die atemberaubend schön sein kann. Besonders, wenn die Sonne später zart durch den Nebel dringt.

Spaziergänge und Souvenirs

Spazieren zu gehen, macht an den ausgedehnten Ostseestränden viel Freude. Dabei kann man unbezahlbare Ausblicke genießen. Und Schätze der Natur werden einem im wahrsten Sinn des Wortes



vor die Füße gelegt. Gemeint ist das Gold der Ostsee – Bernstein. Er wird hier mit dem Seetang angespült. Und mit einem Stock in der Hand und etwas Glück kann man ihn leicht aufstöbern.

Daheimgebliebene Freunde und Bekannte freuen sich über so ein selbstgefundenes Mitbringsel. Genau wie über die Donnerkeile (Fossilien von Kopffüßlern) und Hühnergötter (die bekannten Lochsteine), die man hier finden kann.

Zuerst Luft holen, dann Energie tanken

Die Ostseebäder sind für ihre jodhaltige Luft berühmt. Und nachdem man diese ausgiebig genossen hat, bietet sich ein ganz anderes Vergnügen an: Wellness.

Darauf haben sich verschiedene Hotels und Ressorts an der Ostsee spezialisiert. Und man findet hier Angebote, die in fast jedes Budget passen. Aber auch Wellness-Hotels, die keinen Wunsch mehr offenlassen. Wie das A-Rosa Travemünde – ein Ort für einen echten Traumurlaub.

Lecker genießen und pflegen

Sanddornsaft und Marmelade, Sanddornkuchen und Desserts ... die kleinen orangen Beeren sind im Ostseeraum wirklich beliebt. Und sie haben es auch in sich ... Nämlich Vitamin C.

Das macht Sanddorn zum perfekten Starter in den Frühling. Außerdem soll Sanddorn als Öl wahre Wunder wirken. Zum Beispiel bei trockener und schuppiger Haut.

Chronische Hauterkrankungen wie Neurodermitis lassen sich mit ihm behandeln. Und es schützt sogar vor schädlicher UV-Strahlung ...



MRSA UND AMBULANTE PFLEGE



Wie sieht das aus?

Man hört immer wieder von MRSA und anderen multiresistenten Keimen. Und weil diese Erreger im Volksmund Krankenhauskeime genannt werden, könnte man ja eigentlich davon ausgehen, dass sie nur in Krankenhäusern und in stationären Pflegeeinrichtungen vorkommen. Aber das ist schon lange nicht mehr richtig.

Haben Sie es eigentlich selbst schon erlebt, dass sich ein Pflegebedürftiger in Ihrer Obhut mit einer MRSA-Infektion zu kämpfen hatte? Nicht? Dann haben Sie vielleicht einfach nur Glück gehabt. Denn mehr als die Hälfte aller ambulanten Pflegedienste in Deutschland betreut mindestens einen Pflegefall mit einem von einem multiresistenten Erreger ausgelösten Infekt im Jahr. Das berichtet die Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) schon 2015. Dieses nach eigenen Angaben unabhängige Wissensinstitut für die Pflege hat 400 Pflegedienste befragt. Und als Grund für die Übertragung von MRSA und Co. mangelnde Hygiene benannt.

Wie schütze ich mich?

MRSA, das ist die Abkürzung für das Methicillin-resistente Staphylococcus-aureus-Bakterium. Und laut dem Zentrum für Qualität in der Pflege haben mehr als 25 % der Fachkräfte in der ambulanten Pflege Angst davor, sich an MRSA oder einem anderen multiresistenten Keim anzustecken. Diese Angst ist sicher gerechtfertigt. Aber mit Hygienemaßnahmen kann man einer Ansteckung wirkungsvoll vorbeugen. Denn anders als beim Methicillin-empfindlichen Staphylococcus aureus - der beinahe überall vorhanden ist - findet eine Ansteckung mit MRSA in der Regel direkt bei einem betroffenen Patienten statt. Meistens über den direkten Kontakt mit der Haut oder über die Hände. Gerade deshalb sind Hygienemaßnahmen wie Händewaschen, Desinfektion und Co. sinnvolle Präventivmaßnahmen. Zudem gibt es spezielle MRSA-Sets, die man bei Patienten verwenden sollte, bei denen eine Infektion festgestellt wurde.

Wer ist besonders gefährdet?

Nicht immer, aber manchmal lösen MRSA-Keime Infektionen aus, die nur schwer behandelbar sind. Besonders gefährdet sind hier Menschen mit geschwächtem Immunsystem, aber auch Diabetiker, Patienten mit offenen/chronischen Wunden oder solche, die mit Kathetern versorgt werden. Auch Pflegeprofis in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und in der ambulanten Pflege gehören zu der Risikogruppe. Ebenso wie Mitarbeiter von landwirtschaftlichen Großbetrieben.

Welche Infektionen sind die Folge?

MRSA-Keime können eine Vielzahl von Infektionen auslösen. Besonders häufig sind es Wund-

infektionen und Infektionen der Haut. Ein wirkungsvolles Mittel gegen infizierte Wunden stellen wir Ihnen auf der nächsten Doppelseite vor. Weitere mögliche Infektionen betreffen die Atemwege, den Mund- und Rachenraum; Mittelohrentzündungen und sogar besonders schwere Infektionen wie Hirnhautentzündungen, Lungenentzündungen oder Blutvergiftungen sind ebenfalls möglich.

Wie kann man den Keim wieder loswerden?

MRSA besiedelt vorrangig die Haut und die Schleimhäute. Und das Robert Koch-Institut empfiehlt, bei einer Kolonialisierung immer einen Versuch zu unternehmen, MRSA wieder zu entfernen. Für diese Sanierung gibt es spezielle Nasensalben, desinfizierende Mundspülungen und antiseptische Seifen, mit denen man sich waschen kann. Diese Therapie sollte immer in Absprache und nach der Vorgabe eines Arztes erfolgen. Und leider sind diese Sanierungsmaßnahmen der Haut und Schleimhäute nicht immer von Erfolg gekrönt.

MRSA in Zahlen*

Infektionen in Deutschland	3.591 (2015)
Veränderungen zum Vorjahr	-6,7 %
Anteil von über 80-jährigen Patienten	Mehr als 82 %

Häufigste Infektionen

MRSA-Infektion von zentralvenösen Kathetern bzw. invasiven Zugängen 31 %

MRSA-Infektion der Haut und der Weichteile (hierzu zählen auch Wunden) 21 %

18 %

MRSA-Infektion des Respirationstrakts

Mehr Informationen im Detail: www.rki.de

*Infektionsepidemiologisches Jahrbuch meldepflichtiger Krankheiten für 2015 Robert Koch-Institut, Berlin, 2016 **PRODUKT**

KEI(M)NE CHANCE!

Wir haben was gegen MRSA UND VRE!

Resistente Keime treten immer häufiger auf – nicht nur in Krankenhäusern. Und wie alle Keime können auch sie in Wunden gelangen. Genau in diesen Situationen sind spezielle Wundauflagen gefragt, die diesen Bakterien zu Leibe rücken. Traditionell sind das Wundauflagen mit Silber-Ionen. Aber mit Suprasorb P + PHMB haben Sie jetzt eine zusätzliche und starke Waffe gegen MRSA, VRE und Co. zur Hand.

Die gesamte Suprasorb P Produktfamilie besticht durch Tragekomfort und Wirksamkeit. Und diese Produkte gefallen auch Patienten. Bei Suprasorb P + PHMB ist zusätzlich der antimikrobielle Wirkstoff Polyhexamethylenbiguanid (PHMB) im Verband enthalten. Und genau dieser antimikrobielle Wirkstoff macht Bakterien und Viren schnell den Garaus. Zudem schafft Suprasorb P + PHMB ein feuchtes Wundmillieu, das die Heilung fördert. Er ist weich, anschmiegsam und für die Anwendung unter Kompressionsverbänden geeignet.

Suprasorb® P + PHMB hat Wundexsudat und Keime im Griff

- Suprasorb P + PHMB hat eine schnelle und langanhaltende antimikrobielle Wirkung
 - Nimmt exzellent
 Wundexsudat auf

Suprasorb® P + PHMB ist effektiv

Suprasorb P + PHMB weist eine breite, hocheffektive antimikrobielle Wirksamkeit auf



Suprasorb® P + PHMB

Das macht diesen Verband zu Ihrem starken Partner bei infizierten und infektgefährdeten Wunden:



- Ist hocheffektiv gegen eine breite Palette von grampositiven und gramnegativen Bakterien
- Reduziert das Risiko einer Re-Kolonialisierung

- Kann bis zu sieben Tage auf der Wunde bleiben
- Wirtschaftlich durch längere Verbandwechselintervalle
- Auch unter Kompression einsetzbar
- Exzellent bei der Aufnahme von Exsudat
- Einfach anzuwenden und schnell wirksam





Angehörige

unterstützen – wie wichtig ist das?



Die meisten Menschen, die Pflege brauchen, haben einen Wunsch: Sie möchten zu Hause in vertrauter Umgebung gepflegt werden. Dieser Wunsch erfüllt sich bei vielen offenbar auch. Denn von den fast 3 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden über 72 % zu Hause betreut. 1.384.604 Menschen sogar nur von den eigenen Angehörigen. Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber viele Möglichkeiten geschaffen, Angehörigen unter die Arme zu greifen. Zum Beispiel mit dem Pflegestärkungsgesetz II – mehr dazu auf der Seite 26.

Angebote da – aber werden sie genutzt?

Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, ambulante Pflege ... Es gibt verschiedene Angebote, die pflegende Angehörige entlasten können. Aber sie werden relativ selten in Anspruch genommen. Warum das so ist, dem ist der Pflege-Report 2016 des Wissenschaftlichen Institutes der AOK nachgegangen. Insgesamt wurden 1.000 pflegende Angehörige befragt. Und die wichtigsten Ergebnisse dieser Befragung stellen wir Ihnen auf dieser Seite vor.

Finanzen, persönliche Gründe und Flexibilität

Zusammenfassend gilt: Die Meisten haben gute Erfahrungen mit ambulanten Pflegediensten und Co. gemacht. Vielen ist die Unterstützung aber zu teuer. Der wichtigste Grund, aus dem Hilfe nicht angenommen wird, ist aber ein persönlicher: Die Angehörigen wollen nicht von "Fremden" gepflegt werden. Interessant ist auch, dass sich über 65 % aller Befragten sehr gut/eher gut bei der Pflege unterstützt fühlen. Obwohl noch Luft nach oben ist, wurde also auch vieles richtig gemacht.

Welche Angebote kennen Angehörige?

	Kenne ich (%)	Nutze ich (%)
Ambulanter Pflegedienst	92,5	63,6
Tagespflege	83,9	15,1
Kurzzeitpflege	77,5	19,6
Verhinderungspflege	71,5	16,1

Wie zufrieden sind die Angehörigen mit den Angeboten der ambulanten Pflege?

	Stimme ich zu (%)
Das Personal ist kompetent	87,8
Die gepflegte Person kommt gut	
mit den Pflegekräften zurecht	84,2
Der Pflegedienst ist zuverlässig	82,8

Warum werden Angebote nicht genutzt?

Angehöriger möchte nicht von Fremden gepflegt werden 59,5 75,9
Angebote sind viel zu teuer 56,9 70,2
Zeiten nicht flexibel genug 46,2 57,1
Kein Angebot in der Nähe 27,6 34,6
Schlechte Erfahrung gemacht 27,1 42,6



WOW! SO SCHÖN IST GRAU!

Mit 25 oder mit 30, mit 50 oder erst kurz vor der Rente? Wie alt ist man, wenn man morgens ins Bad schlendert, in den Spiegel schaut und sein erstes graues Haar entdeckt (und vermutlich sofort auszupft)? Das kann man nicht so genau sagen. Dass es aber den Allermeisten von uns früher oder später passiert, liegt auf der Hand – und fällt inzwischen auch immer mehr ins Auge. Denn Grau ist schick geworden. Immer mehr Männer und Frauen zeigen stolz ihre grauen Mähnen. Damit aber nicht genug: Manche finden Grau inzwischen so elegant, dass sie sich die Haare absichtlich grau färben. Granny-Look nennt sich das. Und viele Promis, darunter auch die Sängerin Pink, haben schon gezeigt, wie trendy das aussehen kann.

TÖNEN - IST DAS VON GESTERN?

Wer kennt das nicht aus dem Bekanntenkreis oder von Verwandten: Sobald sich die ersten grauen Härchen einstellen, beginnt man mit dem Färben. Am Anfang nur selten ... und dann immer öfter. Denn sonst ist der graue Rand an den Haarwurzeln einfach zu deutlich zu sehen. Und genau das macht das Färben zu einem Teufelskreis. Denn von gefärbten Haaren auf graue "umzusteigen", das geht – ohne Kurzhaarschnitt – nicht einfach so von heute auf morgen. Und es sieht in der Übergangszeit bescheiden aus. Oder?

LANGSAMER UMSTIEG ODER KNALLEFFEKT?

Mit etwas Geduld und Feingespür kann man "in Würde ergrauen". Und zwar, indem man jedes Mal ein wenig heller tönt – bis man bei seinem natürlichen Grau angelangt ist. Vielleicht nicht ganz so gesund für die Haare, aber ein echter Knaller ist es, wenn man quasi über Nacht ergraut. Dafür werden die Haare stark gebleicht – und danach in einem schönen Grau getönt. Das ist ein echtes Statement. Und sagt ...



SCHNIJOSE DINGER VON TRENDIGEN OHRRINGEN UND ECHTEN SCHÄTZEN

FÜR EINEN VERLOBUNGS- ODER EHERING GEHEN WIR ZUM GOLD-SCHMIED. ABER ALLTAGSSCHMUCK KAUFEN WIR VON DER STANGE. DAS MUSS NICHT SEIN. WEIL ES INZWISCHEN VIELE MENSCHEN GIBT, DIE INDIVIDUELLEN SCHMUCK HERSTELLEN. UND DAS ZU PREISEN, DIE LEISTBARER SIND, ALS MAN VERMUTEN WÜRDE.

UPCYCLING – SCHON FAST EIN ALTER HUT

Upcycling, das ist, wenn man gebrauchte Materialien nimmt und aus ihnen mit geschickter Hand etwas Neues zaubert. Dieser Trend hält schon seit Jahren an. Und ist besonders bei Schmuck beliebt. Ein Grund dafür: Aus Gebrauchtem entstehen oft schöne Unikate. Die überraschend anders sind. Wie Ringe, die aus alten Briefmarken, geschliffenem Glas und einer einfachen Schmuckfassung bestehen. Oder aus Münzen, die eine kundige Hand zu einem Ring geformt hat ... Kaum zu glauben, aber wahr: Auch Ringe aus Elektroschrott sind trendy. Und das Beste: Upcycling-Schmuck wird oft zum wirklich fairen Preis angeboten.

EDLES DESIGN, CLEVERE MATERIALIEN

Von Korallen über Meteoriten bis zu feinen Drähten, die Steine einfassen ... Schicker Schmuck wird auch in Deutschland gerne selbst gemacht. Dabei geht es weniger darum, teure Materialien wie Gold oder Brillanten zu verwenden. Nur das Gesamtergebnis muss stimmen. Wie bei den Segelschiff-Ohrringen des Berliner Labels Tukadu (www.tukadu.com). Auf deren Website gibt es übrigens weit mehr als die Segelschiff-Kollektion. Und Tukadu ist nur eines der vielen coolen Labels, die Sie schnell und einfach auch im Internet finden.

ARTAUREA – DIE HOHE KUNST

Ein Hochzeitstag steht an? Ein runder Geburtstag? Oder Sie wollen sich was Besonderes gönnen? Dann sollten Sie die hohe Kunst des Schmuckhandwerks kennenlernen. Ein Ort, wo das vom eigenen Sofa aus möglich ist: www.artaurea.de. Unter Schmuckkunst finden sich hier echte Schätzchen und Kostbarkeiten. Zum Beispiel die Ringe aus Treibholz von Martina Dempf. Oder die filigranen Arbeiten von Irene Bischoff. Besonders schick ist das Label Fingerglück aus Stuttgart. Hier gestaltet Iris Merkle individuelle Ringe, die einfach bezaubernd und atemberaubend schön sind.



GEFÜHLSECKE

JETZT WIRDS EMOTIONAL!

DIE FREUDE

Freude, Liebe, Trauer, Frust ... Wenn man mit Menschen zusammenarbeitet, kommt man immer wieder auch mit ihren Emotionen in Kontakt. Das nehmen wir zum Anlass, einmal genauer hinzusehen. Und herauszufinden, was eigentlich hinter unseren Emotionen steckt. Heute steht die Freude als erstes großes Gefühl "auf dem Prüfstand" ...

"Freude ist der Gemütszustand oder die primäre Emotion, die als Reaktion auf eine angenehme Situation oder die Erinnerung an eine solche entsteht. Je nach Intensität äußert sie sich als Lächeln, Lachen oder Freudenschrei." – Das sagt Wikipedia zu Freude. Und erstmal klingt das ganz einleuchtend. Aber wenn man näher hinsieht, gibt's da noch viel mehr. Schadenfreude zum Beispiel. Das ist zwar eine positive Emotion. Aber kann man sie so ohne weiteres auf eine "angenehme" Situation zurückführen? Wohl eher nicht. Und das führt uns zu der Frage: Was passiert eigentlich mit uns, wenn wir uns freuen? Ist Freude ein Bauchgefühl oder doch eher Kopfsache?

Hunger nach Freude

Ob man nun Philosophen oder Naturwissenschaftler zu Rate zieht ...Man wird feststellen: So ganz sicher weiß eigentlich niemand, was Freude eigentlich ist. Manche Neurowissenschaftler setzen Freude mit grundlegenden körperlichen Bedürfnisse in Verbindung: mit Essen und Sex. Werden diese Bedürfnisse gestillt, entsteht Freude. Und das kann man im Gehirn nachvollziehen. Bisher dachte

man, dass der Botenstoff Dopamin verantwortlich für das Gefühl der Freude wäre. Neuere Studien legen aber nahe, dass es körpereigene Opioide (Endorphine) sind, die uns glücklich machen. Und man weiß heute, dass zwei Gehirnregionen dabei eine wichtige Rolle übernehmen: das ventrale Pallidum in der Nähe des Belohnungszentrums im Gehirn. Und der orbitofrontale Kortex direkt hinter unseren Augen. – Dort ist die Freude also "zu Hause".

Ist Freude gesund?

Der Volksmund sagt, man könne sich zu Tode ärgern. Aber kann man sich auch ins Leben freuen? Neueste Studien sagen: ja. Zum Beispiel hat ein US-amerikanisches Forscherteam mehr als 150 wissenschaftliche Arbeiten zu diesem Thema ausgewertet. Und festgestellt, dass Freude das Leben der untersuchten Menschen tatsächlich verlängert. Eine Studie behauptet sogar, dass überwiegend positiv gestimmte Menschen um bis zu 14 % länger leben. Also gilt wohl nicht nur das Sprichwort: "Lächle, und die Welt verändert sich", sondern auch: "Lächle, und du bleibst der Welt länger erhalten."

FAKTEN ZUR FREUDE

Schenken macht glücklich!

Eine Studie der Harvard Business School legt nahe, dass wir glücklicher werden, wenn wir Geld für andere ausgeben, als wenn wir für uns etwas kaufen.

50 % unseres Glücks sind angeboren

40 % werden von unserer Selbstkontrolle bestimmt und nur 10 % von den äußeren Umständen. Das hat die Psychologie-Professorin Sonka Lyubomirsky in Zwillingsstudien herausgefunden.

Glauben macht froh

Umfragen des Gallup-Institutes, des US-amerikanischen National Research Center und der Pew-Organisation legen nahe, dass sich spirituelle Menschen tendenziell öfter freuen und dass sie glücklicher sind.



BURNOUT

Mit Feuer und Flamme ins Burnout

Burnout erkennen – wichtige Symptome:

- Emotional erschöpft und dauerhaft ausgelaugt
- Innere Distanzierung von Pflegebedürftigen Menschen erscheinen einem wie Objekte
- Weniger leistungsfähig und das Gefühl, den Anforderungen nicht zu genügen
- Erhöhter Blutdruck und erhöhte Herzfreguenz
- Anspannung, Ärger, Nervosität, Angstzustände, Frustration und Konzentrationsverlust
- Psychosomatische Beschwerden
- Affektive Entgleisungen, Wut und Zynismus
- Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, verminderte Libido

WIE KRAFTSCHENKEN UNS DIE KRÄFTE RAUBEN KANN

Pflege ist eine Herzenssache – allzu oft aber echte Knochenarbeit. Und eine Herausforderung für die Psyche ist sie auch. Denn Stress steht bei Pflegeprofis auf der Tagesordnung. Genau wie schlechte Ernährung. Weil man sich auf dem Weg vom einen Pflegebedürftigen zum anderen selten die Zeit nimmt,

sich bei einer Pause mit gesundem Essen zu stärken. Wir haben mit Martha K. gesprochen. Sie ist Anfang 40, hat ihr Berufsleben als Kauffrau begonnen, mit Mitte 20 zur Pflegerin umgeschult und sie hat ein echtes Burnout hinter sich.



Frau K., Sie sind in der ambulanten Pflege unterwegs. Und das schon seit einigen Jahren. Warum? Wie wird man Pflegekraft?

Martha K. lacht: Ich weiß nicht, wie man auf diese Idee kommt. Nein, im Ernst: Als Jugendliche habe ich eine Ausbildung zur Bürokauffrau gemacht. Und in dem Beruf gearbeitet. Aber irgendwie hat mich das nicht erfüllt. Ich wollte weniger mit Zahlen arbeiten – dafür mehr mit Menschen. Und weil ich auf dem Land lebe, habe ich immer die Autos der Pflegedienste gesehen. Da hab ich gedacht: Das wär was für mich ...

Sie haben den Job gekündigt und noch eine Ausbildung begonnen?

Martha K.: Ja, genau. Und das hat mir auch vom ersten Tag an Freude bereitet. Der Kontakt mit Menschen hat mir Kraft gegeben. Und einige von ihnen habe ich ja persönlich gekannt oder zumindest Verwandte von ihnen. Da kommt man ins Gespräch. Und merkt, dass die eigene Arbeit geschätzt wird.

Das Gefühl war aber nicht von Dauer, oder warum sind Sie ins Burnout gerutscht?

Martha K.: Ich würde sagen, dass der Stress bei der Arbeit mit meinem Verantwortungsbewusstsein zu tun hatte. Denn ich habe mir immer wieder gesagt, dass "die Martha alles schafft". Ich glaube, dazu sagt man heute "stressresistent" und "belastbar". Und das war ich echt. Wenn irgendwo Not an der Frau war, und das war ja eigentlich immer, war ich da. Ich wollte ja meine Kollegen nicht enttäuschen. Außerdem habe ich keine Kinder – und viele andere Kolleginnen schon. Da springt man eben gerne mal ein, wenn die Kleinen krank sind. Oder in den Ferien.

Das klingt nach chronisch zu viel zu tur

Martha K.: Ja, so könnte man das sagen. Das haben ja viele Pflegekräfte generell. Und am Anfang hat mir

das sehr viel Kraft gegeben. Aber irgendwann habe ich gemerkt, dass die Kraft – na ja, man kann nicht sagen, dass sie nachgelassen hat. Vielmehr war sie auf einmal einfach weg. Ich musste mich am Morgen fast zum Aufstehen zwingen. Dabei bin ich ein Morgenmensch! Ich war ständig erschöpft und das Schlimmste: Auch nach einem Zehnstundentag hatte ich das Gefühl, nichts geschafft zu haben.

Das sind ja klassische Symptome eines Burn out. Haben Sie das selbst erkannt?

Martha K.: Ich habe es vielleicht geahnt. Aber eine gute Freundin von mir hat mich zur Seite genommen. Und gesagt: Wenn du jetzt nichts unternimmst, mach ich das. Damit hat sie mich zwei, drei Wochen genervt. Bis ich es dann endlich selbst eingesehen habe. Und das ist ja der wichtigste Schritt.

Und wie ging es dann weiter's

Martha K.: Mit Verständnis, zum Glück. Denn meine Chefin war da sehr sensibel und hat mir auch sofort geraten, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Deshalb bin ich zu einem Therapeuten in meiner Nähe gegangen – und damit habe ich gute Erfahrungen gemacht. Inzwischen bin ich wieder froh. Und ich habe auch wieder angefangen, zu arbeiten.

Immer noch in der Pflege?

Martha K.: Ja, der möchte ich schon treu bleiben. Im Moment habe ich nur eine halbe Stelle. Aber ich werde bald wieder Vollzeit arbeiten. Und bei meiner Therapie habe ich gelernt: Nicht nur Stress, auch mein eigenes Verhalten ist schuld am Burnout. Und das ist ja eine Stellschraube, an der ich drehen kann und werde.

Dann wünschen wir Ihnen, dass das gelingt

Martha K.: Das wird es, da bin ich mir sicher!

DEADLINE 5 24h
MESSENGER OF SECHEF
ARBEIT OF BURNOUT
BALANCE 7 ?E-MAIL 7
ZEIT STRESS
NOLLEGEN STRESS
NOCHENENDE 7
MOBBING WOCHENENDE 7
MOBBING TERMIN TEAM

SERIE - Powerfrauen



WIR BRINGEN BEWEGUNG INS LEBEN!

Die allermeisten Pflegeprofis sind Frauen. Das heißt: Frauen geben unserer Gesellschaft Power. Und das nicht nur in der Pflege. Sondern in vielen anderen Bereichen. Daher stellen wir Ihnen in jeder PflegeLeicht eine Frau vor, die etwas bewegt hat. Den Anfang macht jemand, von dem wir wohl alle schon gehört haben:

Hildegard von Bingen

Steckbrief

- * wahrscheinlich 1098
- † 1179 bei Bingen am Rhein
- Beruf: Benediktinerin, Dichterin, Komponistin und Universalgelehrte
- Wird in der römisch-katholischen Kirche als
 Heilige und Kirchenlehrerin verehrt
- Andere Kirchen feiern Gedenktage für Hildegard von Bingen

Leben

Als zehntes Kind der Eltern sollte Hildegard ihr Leben der Kirche widmen. Daher wurde sie schon als Kind auf ihre geistliche Laufbahn vorbereitet. In ihren Jahren auf dem Disibodenberg in Rheinland-Pfalz tat sie sich bald als Vorbild hervor – und geriet auch immer wieder in Konflikt mit männlichen Würdenträgern aus ihrem Umfeld. Um 1150 gründete sie das Kloster Rupertsberg an der Nahe. Von dort aus wirkte sie so erfolgreich, dass sie ein zweites Kloster gründete, um alle ihr nacheifernden Frauen unterbringen zu können.

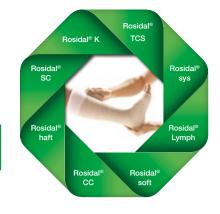
Heute kennt man Hildegard als eine der wichtigsten mittelalterlichen Mystikerinnen in Deutschland. Ihre Werke behandeln Themen wie Religion und Medizin, Musik, Ethik und Kosmologie (die Lehre von den Zusammenhängen in der Welt). Sie gilt als die vielleicht einflussreichste Universalgelehrte ihrer Zeit.

Dafür kennt man sie heute

Hildegards Werke über Heilpflanzen und Krankheiten stoßen auf großes Interesse. Und sie sind eine Grundlage dafür, dass man heute mancherorts die "Hildegard-Medizin" praktiziert.



MISSION KOMPRESSION



Schon seit 55 Jahren ist Rosidal K auf ihrer Mission für eine gelungene Kompression. Und immer noch ist sie dabei kompromisslos. Wie sie das macht? Wenn es darauf ankommt, macht sie einfach den richtigen Zug. Und wo nötig, übt sie den richtigen Druck aus.

Wir haben Rosidal K getroffen. Und sie gefragt, warum sie auch nach 55 Jahren noch gerne im Auftrag von Innovation und Gesundheit im Einsatz ist.

Kompression ist ein "Family Business": mit der Rosidal Produktfamilie

Wie fühlen Sie sich als Hauptakteurin der Rosidal-Familie, liebe Rosidal K?

Vor allem freue ich mich, dass wir schon so lange die Kompressionstherapie erfolgreich vorantreiben. Und genau wie alle in meiner Familie setze ich mich weiterhin mit vollem Elan dafür ein.

Wie erklären Sie sich diese Erfolgsgeschichte?

Ganz einfach: Ich bin hocheffektiv, einfach und sicher anzuwenden sowie sehr vielseitig. Außerdem habe ich bei L&R eine Menge toller Kollegen – echte Experten in der Kompressionstherapie und der Wundbehandlung. Aber die Stars sind die Anwender. Die uns jeden Tag zum Wohl der Patienten einsetzen.

Was bedeutet Ihnen die Mission Kompression?

Sehr viel, denn es besteht ja immer noch eine gravierende Unterversorgung. Zum Beispiel bei Patienten mit einem Ulcus cruris venosum (UCV). Fast 60 % erhalten keine indikationsgerechte Kompression! Daran wollen wir was ändern.

Wie sehen Sie in diesem Zusammenhang Ihr jüngstes Familienmitglied Rosidal TCS?

Rosidal TCS gibt's ja erst seit 2012. Aber mich überzeugt dieses Zwei-Komponenten-Kompressionssystem voll. Es ist effizient und sicher – und macht die Kompression sehr einfach.

Und wie geht Ihre Arbeit jetzt weiter?

Wir haben noch viel vor. Und freuen uns auf die nächsten erfolgreichen 55 Jahre.

NameRosidal® KGeburtsjahr1961

Job Kurzzug-Kompressionsbinde

Spezialfähigkeiten Hoher Arbeitsdruck, niedriger Ruhedruck,

gute Verträglichkeit

Speziell ausgebildet

für die Einsatzgebiete: Starke Kompression von Extremitäten

Arbeitsfelder: In der phlebologischen und lymphologischen Therapie

55 JAHRE Happy Birthday!

GENERALIST FORDERUNG ZUR

Der Staatssekretär Karl-Josef Laumann (Beauftragter der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten sowie Bevollmächtigter für Pflege) hat im vergangenen Jahr den Aufruf "Generalistik jetzt!" gestartet.

Eines steht fest: Unsere Gesellschaft verändert sich. Wir werden immer älter. Und damit steigt die Zahl der Pflegebedürftigen – und die der für die Pflege benötigten Fachkräfte. Dieser Trend ist schon heute deutlich zu erkennen. Und er wird sich in Zukunft noch verstärken. Da ist es höchste Zeit, dass wir den Pflegeberuf attraktiver machen. Glaubt man Karl-Josef Laumann und seinen Mitstreitern, spielt dabei eine attraktivere Ausbildung eine entscheidende Rolle.

Generalistik, was ist das?

Altenpflege, Kinderpflege oder Krankenpflege ... bisher gibt es verschiedene Ausbildungen, die man als Pflegefachkraft absolvieren kann. Das soll sich, so die Befürworter der Generalistik, ändern. Es soll in Zukunft eine gemeinsame Ausbildung für alle Pflegeberufe geben. Innerhalb dieser soll man sich zwar noch spezialisieren können. Aber gleichzeitig eine umfassende Bildung erhalten.

Generalistik bringt mehr Chancen

Auf den ersten Blick klingt das wenig spektakulär. Aber wenn man die Konsequenzen aus diesem Vorschlag durchdenkt, begreift man schnell die Vorteile, die diese Art der Ausbildung bringen kann: Pflegefachkräfte wären damit in Zukunft weitaus flexibler, was ihre beruflichen Gestaltungsmöglichkeiten angeht. Zum Beispiel könnte eine junge Frau, die in der Stadt wohnt und in der Intensivpflege arbeitet, dann auch aufs Land ziehen und in die Alten- oder Krankenpflege wechseln. Und zwar ohne Umschulung oder Weiterbildung. So soll der Pflegeberuf generell flexibler und abwechslungsreicher werden.

Damit wirbt er für eine Reform der Pflegeausbildung. Die Ziele dabei sind eine Aufwertung des Pflegeberufes sowie mehr Attraktivität des Berufes für Auszubildende.

Nur ein Schritt, aber ein wichtiger

Damit allein wird es bestimmt nicht getan sein. Das sehen auch der Pflegebevollmächtigte der Bundesregierung und seine Mitstreiter nicht anders. Gestartet wurde der Aufruf ja schon vor einem Jahr, im Frühjahr 2016. Und mehr als 70 Institutionen aus dem Pflegeumfeld unterstützen diesen Vorstoß.

Warum das alles?

Wie bereits am Beginn dieses Artikels erwähnt, wird die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland in den nächsten Jahren und Jahrzehnten steigen. Gleichzeitig entwickelt sich auch der junge Teil unserer Gesellschaft weiter: Immer weniger Jugendliche werden immer mehr freie Ausbildungsstellen vorfinden. In diesem Zusammenhang spricht man heute schon davon, dass wir in Zukunft keinen vom Arbeitgeber bestimmten Arbeitsmarkt mehr haben werden, sondern einen von den jungen Arbeitnehmern bestimmten. Denn sie werden immer gefragter. Das sieht man auch daran, dass kleine und große Firmen sich immer direkter und umfassender um unsere jungen Talente bemühen. - Darauf muss auch die Pflege nicht nur mit neuen Formen der Ausbildung Antworten finden. Oder wie es auf der Website des Aufrufs zur Generalistik heißt: "Hier muss der Pflegeberuf mithalten können und für Schulabgänger attraktiv sein. Neben einer attraktiven Ausbildung zählen vor allem gute Arbeitsbedingungen, eine leistungsgerechte Bezahlung, vielfältige Einsatz- und Aufstiegsmöglichkeiten sowie ein gutes Image des Berufsbildes."

IK JETZT! FÖRDERUNG





2.860.293

2.076.877 (72,6 %)

692.273 (24,2 %)



1.384.604 (48,4 %)

783.416 (27,4 %)



Es gibt Hunderte, ja sogar Tausende Produkte, die uns schöne Nägel versprechen. Es gibt aber auch ein paar Hausmittel, mit denen Sie Ihre Hände und Nägel (wieder) zum Glänzen bringen.

Shiny Nails mit Olivenöl

Viele schwören auf Olivenöl, wenn es darum geht, den Nägeln Glanz zu verleihen. Einfach morgens und abends damit einreiben. Ein anderes Mittel, das super für die Nägel sein soll, ist die gute alte Vaseline. Verfärbungen wird man übrigens mit dem Saft einer Zitrone schnell und sicher los.

Kieselerde – stark gegen Risse

Eine Aufgabe unserer Nägel ist es ja, unsere Finger zu schützen. Und dabei müssen sie einiges aushalten können. Noch stärker werden Nägel, wenn sie lackiert sind. Aber auch von innen kann man Nägeln mehr Power verleihen. Zum Beispiel mit einem Tee aus Brennnesselblättern und Kieselerde. Man kocht die Brennnessel einfach auf. lässt sie fünf Minuten ziehen und gibt dann zwei Tabletten Kieselerde dazu denn in der Kieselerde ist Silizium enthalten. Und das wiederum kann die Nägel von innen stärken.



BECHER TO GO — designed to stay!

Sie lieben Coffee to go? Dann haben wir einen Tipp: die neuen, haltbaren Cups aus Bambusfasern. Sie sind schick und trendy. Und wenn man sich die Zahlen ansieht, muss man eigentlich zu so einem Cup greifen:



Auch Papierbecher enthalten

Plastik oder Wachs
und können kaum recycelt werden.

ma kermen kaam ree jeek weraem

Nur für Kaffee werden etwa

Einwegbecher jedes Jahr gefüllt – und direkt nach dem Trinkgenuss weggeworfen. Insgesamt produzieren wir an die 500 Milliarden

Einwegbecher im Jahr. Das sind

70 Einwegbecher pro Jahr und Person.



WINTER ADE DANK CHICORÉE

Appetizer mit Lachs und Avocado

Das brauchen Sie für 4 Personen:

- 1 kleine Chicorée
- Schnittlauch und frischen Salat nach Geschmack
- Ein wenig frischen Ingwer
- 1 Zwiebel
- 200 g Räucherlachs
- 1 reife Avocado
- 1 frische Zitrone
- 2 Esslöffel Balsamico
- Salz, Pfeffer, Honig und Öl

Fertig in 25 Minuten!



Los geht's!

Vorbereitung Entfernen Sie die äußersten Blätter der Chicorée und waschen Sie die restlichen Blätter mit dem frischen Salat. Auch den Schnittlauch waschen und fein schneiden.

Los geht's Zaubern Sie eine Vinaigrette mit fein geschnittenem Ingwer und einer gehackten Zwiebel. Dazu geben Sie den Saft der Zitrone, Balsamico, Salz, Pfeffer, Honig und Öl. Das Ganze mit einem kleinen Schneebesen verquirlen.

Und fertig Den Lachs würfelig schneiden, die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch (ohne Schale) fein würfeln. Lachs und Avocado mischen und mit etwa 60 % der Vinaigrette übergießen.

Die restliche Salatsauce kommt über den Salat. Jetzt nur noch die Chicorée-Blätter auf einem Teller drapieren, mit Salat und Lachs/Avocado füllen und servieren ...

POWER PORRIDGE

PERFEKTER STARTER IN DEN TAG

Ein schnelles Müsli am Morgen vertreibt Hunger und Sorgen. Aber es gibt noch einen besseren Starter in den Tag: Porridge. Klingt nach Kinderkram? Ist es aber nicht. Denn seit Jahrtausenden essen wir Menschen Brei. Und versorgen unseren Körper so mit Kraft für den Tag.

So geht lecker:

Haferflocken in Milch (bzw. Hafer-, Soja- und anderen Milchersatz) kurz aufkochen und dabei rühren. Sobald der Brei eingedickt ist, kommt er in eine Schale. Und wird mit Ihren Lieblingszutaten gekrönt. Für Leckermäuler können das Schokostreusel sein. Fruchtfans verwenden Erdbeeren, Himbeeren, Apfel, Birne, Banane ...





Fünf statt drei Pflegestufen -

besser angepasste Leistungen.

Kostenloser Pflegekurs für pflegende Angehörige und Anspruch auf Beratung.

Die Tages- und Nachtpflege werden nicht mehr mit Geld- und Sachleistungen verrechnet.

Kurzzeitpflege

für bis zu acht Wochen.





Körperliche, geistige und seelische Beeinträchtigungen sind gleichberechtigt.

Familienpflegezeit bis zu zwei Jahre und bis zu zehn Tage Freistellung mit Pflegeunterstützungsgeld.

Bis zu 4.000 Euro Zuschuss beim Umbau der Wohnung.

Das Jahr 2017 beginnt stark für die Pflege. Dank der Pflegestärkungsgesetze, die in den vergangenen Jahren auf den Weg gebracht wurden. 5 Milliarden Euro stehen zusätzlich zur Verfügung. Und das heißt: mehr Leistung für Pflegebedürftige, mehr Unterstützung für Angehörige und mehr Zeit für Pflegefachkräfte.

Pflegende Angehörige können bis zu sechs Wochen jährlich "Urlaub" von der Pflege nehmen - Verhinderungspflege.

> Anspruch auf höhere Pflegesachleistungen für die häusliche Pflege.

Ab 1. Januar gibt es mehr Pflegegeld für zu Hause Betreute. Bis zu 40 Euro mehr pro Monat und Person für Verbrauchsprodukte.



Sie wollen mehr wissen? www.pflegestaerkungsgesetz.de





Umbetten oder verbinden, waschen oder Hilfe bei der Toilette ... In der Pflege ist körperlicher Einsatz gefragt. Und wenn man nicht aufpasst, schadet diese Belastung dem Rücken. Vor allem, wenn man als ambulante Pflegekraft auch viel im Auto sitzt.

Einen angespannten Rücken kann man in kürzester Zeit lockern. Das geht auch unterwegs ... zum Beispiel mit folgenden Übungen.

Schultern lockern

Stehen Sie aufrecht, ziehen Sie die Schultern hoch und kreisen Sie die Schultern ca. 50 Mal locker von vorne nach hinten.

Wirbelwind

Lassen Sie Ihre Arme rückwärts kreisen – zuerst zwanzig Mal den rechten, dann den linken Arm. Und am Schluss beide Arme um eine halbe Kreisbewegung versetzt.

Nacken entspannen

Neigen Sie Ihren Kopf in Richtung rechter Schulter. Strecken Sie Ihren linken Arm nach unten – die Handfläche zeigt Richtung Boden. Sanft dehnen. Und Seite wechseln.

Sanftes Drücken

Heben Sie Ihren rechten Arm hinter den Kopf und beugen Sie ihn in Richtung ihrer linken Schulter. Umfassen Sie den Ellenbogen mit der anderen Hand und ziehen Sie leicht. Danach Seite wechseln und wiederholen.

Brustkorb dehnen

Aufrecht stehen und beide Arme nach hinten führen.

Dabei die Handflächen nach oben. Sanft für 20
Sekunden dehnen.

Tipp fürs Auto:

Schon mal dran gedacht, eine mobile Lordosestütze zu verwenden? Die sorgt im Auto für die richtige Haltung. Und ist für kleines Geld erhältlich.

PFLEGE

SAUG GUT!

Wie Sie exsudierende Wunden richtig versorgen

Schon seit es Menschen gibt, sind exsudierende Wunden eine Herausforderung. Früher hat man versucht, solche Wunden trockenzulegen. Das ist heute anders. Denn innovative Wundversorgungsprodukte ermöglichen es, eine Wunde gleichzeitig feucht und sauber zu halten. Dabei schaffen diese cleveren Verbände das richtige Wundheilungsmilieu. Die Wunde kann schneller heilen und der Narbenbildung wird entgegengewirkt. Eines dieser Produkte ist Vliwasorb Pro. Diesen innovativen, superabsorbierenden Wundverband nehmen wir heute unter die Lupe:

Einfach super - weil superabsorbierend

Superabsorbierend ... das Wort ist beinahe ein Zungenbrecher. Trotzdem ist es diese Eigenschaft von Vliwasorb Pro, die wirklich überzeugt: Denn superabsorbierend heißt nichts anderes, als dass dieser Verband sehr schnell viel Exsudat aufnimmt – und es im Verband hält. Dafür ist der integrierte Saugkern – der Superabsorber – zuständig. Mit seinem proaktiven Reinigungseffekt und entzündungshemmenden Eigenschaften trägt Vliwasorb Pro zusätzlich zur Wundheilung bei. Und es ist sehr einfach anzuwenden.

So gut arbeitet der Superabsorber

GUT BEHANDELN

PRO effektives Exsudatmanagement Sehr hohe Saugkapazität und hohes Rückhaltevermögen

SAUBERE SACHE!

PROaktiv in der Reinigungsphase

Reinigungseffekt mit entzündungshemmenden Eigenschaften, Keimlast- und Geruchsreduktion durch Bakterienbindung

IMMER FLEXIBEL BLEIBEN

PRO Komfort und Flexibilität für Patienten

Sehr gute Anmodellierbarkeit durch ergonomisches und flexibles Design, einfache und sichere Anwendung

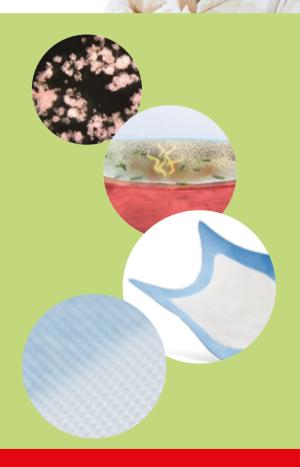
VOLLEN SCHUTZ GENIESSEN

PRO Schutz und Sicherheit

Blauer Wäscheschutz und anschmiegsame Wundkontaktschicht, atraumatischer Verbandwechsel und größere Wechselintervalle

FEUCHTE WUNDVERSORGUNG: www.lohmann-rauscher.de

Vliwasorb® Pro überzeugt: sehr hohe Saugkapazität und hohes Rückhaltevermögen, Wundrandschutz und feuchtes Wundmilieu, längere Verbandwechselintervalle



Endlich wieder raus!

Innovativ und einfach, sicher und gut ... das klingt fantastisch. Aber kann das nicht jeder Hersteller über seine Wundversorgungsprodukte sagen? Nein! Denn solche Aussagen muss man belegen können. Und unsere fachlichen Belege für die Eigenschaften von Vliwasorb Pro finden Sie unter www.lohmannrauscher.de. Der beste Beleg dafür ist aber, was uns Anna H. erzählt hat:

Wie hat Vliwasorb® Pro Ihr Leben verändert?

Wissen Sie, ich leide schon seit einiger Zeit an einem offenen Bein. Das kommt von meinen dicken Beinen. Ich habe wohl in meinem Leben sehr viel in unserer Bäckerei gestanden. Die Durchblutung bekomme ich durch Kompressionswickel in den Griff, aber meine Wunde heilt schlecht und sie nässt. Deshalb habe ich mich kaum vors Haus getraut. Ich dachte, die anderen könnten das sehen. Das wäre mir peinlich.

Und mit Vliwasorb® Pro ist das besser?

Viel besser sogar. Seit ich das trage, bin ich mir 100% ig sicher, dass keiner was von meinem Geschwür merkt, da die Feuchtigkeit von dem Verband aufgesaugt wird. Und ich verwende dieses Produkt ja erst seit Kurzem. Aber meine Pflegerin hat mir gesagt, dass dieser Verband auch die Heilung fördert. Und das kann ich echt gut gebrauchen. Weil ich mich schon lange mit meinem offenen Bein herumärgere.

Dann wünschen wir Ihnen alles Gute für die Heilung!

Danke sehr, das wird schon. Wichtig ist ja, dass ich meine dicken Beine und das offene Geschwür in den Griff bekomme. Und weil ich mich jetzt mehr bewegen kann, wird das noch besser klappen!

HAUTSACHE GESUND

Es gibt Tausende Cremes für die Haut. Aber was hat man eigentlich früher gemacht, um die eigene Haut fit zu halten? Ganz einfach: auf Hausmittelchen zurückgegriffen. Zumindest, wenn man die Zeit dazu hatte ...

So ein Quark! Hilft gegen Tränensäcke

Tränensäcke sind alles andere als ein Schönheitsideal. Das war auch schon zu Omas Zeiten so. Aber statt teurer Cremes verwendete man früher zum Beispiel Quark. Den streicht man sich einfach unter die Augenpartien. Lässt ihn eine halbe Stunde lang einwirken. Und wäscht sich danach gründlich.

Wegen der Falten in den sauren Apfel beißen

Wer seinen Falten entgegenwirken will, der kann einfach einen sauren Apfel fein reiben, ihn dann mit Honig vermischen und auf die "Faltenproblemzonen" im Gesicht auftragen. Das Ganze darf etwa 20 Minuten einwirken und wird danach abgewaschen.

Lassen Sie andere vor Neid ergrünen!

Vitamine, Proteine und Omega-3-Fettsäuren – das sind Stoffe, die jeder Haut guttun. Und sie passen perfekt in jeden Anti-Aging-Drink. Es geht aber noch einfacher: grüner Tee. – Der funktioniert als Drink genauso wie von außen. Denn auf die Haut aufgetragen wirkt er antioxidativ und entzündungshemmend.

Super Süppchen!

Hirse hat eine Menge Kieselsäure in sich. Und diese stärkt den Säureschutzmantel der Haut. Da bietet es sich an, Hirse direkt als Süppchen oder im Brei zu genießen. Nicht umsonst ist die Hirse auch heute noch Bestandteil von Naturkosmetika und Cremes.

Die Ägypter und die Körperpflege

Schon die alten Ägypter wussten Körperpflege zu schätzen. Das zeigt sich daran, dass in Pharaonengräbern auch Reste von Ölen, Salben und Kosmetika gefunden wurden. Experten schätzen, dass dem berühmtesten Pharao Tutanchamun etwa 350 Liter davon mit ins Jenseits gegeben wurden. Nur zum Vergleich - das sind etwa 35 Zehnlitereimer voller Pflegeprodukte und Parfums.



Jetzt PflegeLeicht kostenlos zu Hause lesen!

Sie haben Lust, die neue PflegeLeicht direkt nach Hause geschickt zu bekommen? Kostenlos und vollkommen unverbindlich? Das ist ganz einfach: Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihrer Adresse an: Bestellung.MeinePflegeleicht@de.Irmed.com

PF EG

Informationen rund um die ambulante Pflege +++ Informationen rund um die ambulante Pflege +++ Informationen rund um die ambulante Pflege

Dieses Mal verlosen wir unter allen, die mitmachen,

10 wiederverwendbare

To-go-Becher aus hochwertigen Bambusfasern. Natürlich in einem schicken Design ...



Teilnahme per E-Mail:

Kennwort
BECHERLEICHT an
Bestellung.MeinePflegeleicht@de.lrmed.com

Die Gewinner werden unter allen Teilnehmern ausgelost. Teilnahmeschluss ist der 30.06.2017.

Impressum PflegeLeicht – das Pflegemagazin von Lohmann & Rauscher Herausgeber Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG, Westerwaldstraße 4 · D-56579 Rengsdorf, Telefon: 02634 99-0 · www.lohmann-rauscher.de Redaktion und inhaltliche Verantwortung: das L&R Redaktionsteam Konzeption, Text und Gestaltung: eberle & wollweber COMMUNICATIONS GmbH · www.euw.de © 2017. Alle Rechte vorbehalten.







Interessante Termine 2017

Jedes Jahr finden sich Mediziner und Pflegefachkräfte aus ganz Deutschland und aus den angrenzenden Nachbarstaaten zu Veranstaltungen und Kongressen zusammen. Dabei geht es um viel Wissenswertes rund um die Versorgung von Patienten. Und natürlich immer wieder auch um Themen, die für die Pflege relevant sind. Bei solchen Zusammenkünften werden Neuigkeiten vorgestellt und – vielleicht ebenso wichtig: Man kann sich unter Kollegen austauschen. Zwei solche Termine haben wir für Sie herausgesucht.

DEUTSCHER WUNDKONGRESS IN BREMEN

Pflege und Wundversorgung – beide Themen werden im Mai in Bremen auf der Tagesordnung stehen. Denn 2017 findet der Deutsche Wundkongress wieder gleichzeitig mit dem Bremer Pflegekongress statt. Es gibt also doppelt Grund, im Mai einen Ausflug nach Bremen zu machen.

TERMIN: 10.-12. Mai 2017

DGP-KONGRESS IN STUTTGART

Jedes Jahr wieder lädt die Deutsche Gesellschaft für Phlebologie zu ihrer Jahrestagung ein. Das Thema bei der 59. Ausgabe in Stuttgart wird "Fortschritt durch Bewegung" sein. Dabei werfen Fachleute einen Blick auf die aktuellen und künftigen Herausforderungen in der Phlebologie.

TERMIN: 20.-23. September 2017

Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG MI-KOM, Frau Petra Klein Westerwaldstraße 4 56579 Rengsdorf