Lohmann & Rauscher

PflegeLeicht

Informationen rund um die ambulante Pflege.

02 | 2015

App-date:
der Wundnavigator
Seite 4 und 5

www.Lohmann-Rauscher.com

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie sich die Zeit nehmen und die aktuelle Ausgabe der PflegeLeicht lesen. Auch dieses Mal haben wir wieder spannende Themen für Sie aufbereitet. In einem Artikel widmen wir uns einem heißen Eisen: Missständen in der Pflege. **Was unternimmt man als Pflegekraft, wenn bei der Pflege durch Angehörige etwas nicht stimmt?** Mehr dazu auf den Seiten 12 und 13.

Wie überall sonst im Leben spielt auch in der PflegeLeicht das Internet eine Rolle. Genauer gesagt geht es auf den Seiten 10 und 11 um das **PflegeWiki** und ähnliche Projekte. Aber auch **gesetzliche Rahmenbedingungen rund um die Pflege** greifen wir auf. Lesen Sie dazu den Artikel auf den Seiten 6 und 7.

Und vergessen Sie nicht, am Gewinnspiel teilzunehmen. **3 mal 1 Kochbuch** mit leckeren vegetarischen Rezepten wartet auf die glücklichen Gewinner!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen
Ihr Redaktionsteam von PflegeLeicht

Impressum:
PflegeLeicht – die Pflegeinfo 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
© 2015. Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Die Generation 60 plus entdeckt die WG	3
Der L&R Wundnavigator	4
Die neuen Pflegestärkungsgesetze	6
Rosidal K für die starke Kompression	8
Das Internet als Informationsquelle	10
Was, wenn bei der Pflege etwas nicht stimmt?	12
Rätsel und Gewinnspiel	14
Unterwegs gut unterhalten	15

Wir gratulieren den Gewinnern unseres letzten Gewinnspiels zu je einem isolierten Trinkbecher:

Karl Geschwendner
93426 Roding

Monika Gampe
82418 Murnau

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Worms
67547 Worms

Marion Meuter
29485 Lemgow

Mediana GmbH
36043 Fulda

Häusl. Alten- und Krankenpflege Haller
Claudia Bauer, 85570 Markt Schwaben

Herzlichen Glückwunsch!

Alters-WGs
liegen im Trend!

Mehrgenerationenhäuser, Seniorenresidenzen, Pflegeheime ... es gibt viele Wohnmodelle, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Aktuell entdeckt diese Generation eine neue Wohnidee für sich: die Senioren-WG.

Ausgelassene Partys, Streit um den Abwasch und nächtelange Diskussionen … Das klingt nach dem ganz normalen Alltag in einer Wohngemeinschaft. Doch das stimmt so nicht mehr ganz. Denn mittlerweile wohnen nicht nur junge Menschen in WGs, sondern auch die Generation 60 plus findet dieses Wohnkonzept zunehmend interessant. Man könnte auch sagen, dass sie die WG neu für sich entdeckt. Schließlich handelt es sich dabei um die 68er-Generation. Und diese hat die WG ja praktisch „erfunden“.

Ruhiger – aber nicht langweilig!

Ganz so wild wie in den WGs der 70er Jahre geht es in heutigen Senioren-WGs nicht zu. Das heißt aber nicht, dass sich die Bewohner dort den ganzen Tag über langweilen. Zumindest nicht, wenn man Cornelia P. Glauben schenken darf. Und die ehemalige Leiterin eines Pflegedienstes weiß genau, wovon sie spricht. Denn sie hat sich vor kurzer Zeit „Altersgenossen“ gesucht, um in Hamburg eine WG zu gründen. „Dafür sprechen viele verschiedene Argumente“, erzählt die 67-Jährige. „Ich bin inzwischen geschieden und meine Kinder sind schon lange aus dem Haus. Meine Wohnung ist für mich alleine zu groß, und ich habe keine Lust, immer nur für mich alleine zu kochen und alleine zu putzen.“ Also hat sie ihre Wohnung in eine WG verwandelt. Und wohnt jetzt mit 2 Hamburgern und 1 Schwäbin zusammen. Diese hat es, wie viele andere Menschen dieser Generation, vom Land in die Stadt gezogen. Barrierefreie kleine Wohnungen sind dort aber schwer zu finden. Doch die 68er wären nicht die 68er, wenn sie nicht aus der Not eine Tugend machen würden: Wie früher schließen sie sich zu WGs zusammen, leben fröhlicher, günstiger sowie aktiver und genießen ihr Alter lieber gemeinsam als einsam. ■

Ihr Wundberater –
der praktische Begleiter für unterwegs.

Im Dienst für Kunden setzt L&R immer auf moderne Technik. Ein Beispiel dafür ist der kostenlose L&R Wundnavigator. Mit dieser praktischen App finden Sie schnell und sicher die richtigen Verbände für unterschiedlichste Wunden.

Für die nachhaltige und sichere Förderung der Wundheilung ist es unerlässlich, jede Wunde mit dem richtigen Wundverband zu versorgen sowie einzelne Wundversorgungsprodukte richtig miteinander zu kombinieren. Denn nur, wenn das Zusammenspiel zwischen allen Elementen der Wundversorgung stimmt, verbessert sich auch das Wundheilungsmilieu. Aber welcher Verband passt zu welcher Wunde? Und wie setzt man ihn richtig ein?

Nachschlagen leicht gemacht

Auf diese Frage gibt es keine einfache Antwort. Daher hat L&R den L&R Wundnavigator entwickelt. Dieses kleine Programm führt Sie in nur wenigen Schritten zum richtigen Verband. Sie legen die Wundart fest, bestimmen das Wundstadium sowie den Exsudationsgrad der Wunde und beurteilen, ob es sich um eine oberflächliche oder tiefe Wunde handelt. Schon schlägt die App passende Produkte für die Wundversorgung vor. Das ist praktisch, doch das Beste kommt erst noch …

Ein mobiles Lexikon

Neben einem Produktvorschlag finden Sie über die App weitere Informationen: Was kann ein Verband? Worin liegen seine Stärken? Wie oft sollte er gewechselt werden? Welche Kombinationsmöglichkeiten gibt es? Wie kann man den Verband richtig fixieren und wie ist die Wirkweise des Verbandes? Über all das informiert die App. Und das macht sie zu so etwas wie einem mobilen Lexikon der Wundversorgung. Aber testen Sie diesen mobilen Wundberater am besten selbst. Natürlich kostenlos und unverbindlich. ■

Mit dem L&R Wundnavigator: in 4 Schritten zum richtigen Wundverband.

1. Welche Wundart liegt vor?
- nicht infiziert
- infektgefährdet
- infiziert

2. In welchem Stadium ist die Wunde?
- nekrotisch
- belegt
- granulierend
- epithelisierend

3. Wie ist der Exsudationsgrad?
- schwach
- mittel
- stark

4. Wie tief ist die Wunde?
- oberflächlich
- tief

5. Ihr Ergebnis:
- Auswahl passender Verbände
- Anwendungs- und Wechsel-Infos
- empfohlene Kombinationen
- passende Wundreinigung
- Tipps für die Fixierung
- Erklärung der Wirkweise

QR-Code einscannen → App downloaden → und starten!

app.lohmann-rauscher.com

Einfach praktisch, einfach gut: der L&R Wundnavigator.

- mit der App finden Sie schnell den richtigen Verband für jede Wundart
- profitieren Sie von Zusatzinformationen zu passenden Verband-Kombinationen
- ergänzende Hinweise zur richtigen Wundreinigung und Fixierung
- kostenlos und einfach downloaden: Holen Sie sich jetzt den aktualisierten L&R Wundnavigator

Die Pflege stärken – in jeder Hinsicht.

Mitte vergangenen Jahres wurde das Pflegestärkungsgesetz 1 beschlossen. In Kraft getreten ist es Anfang 2015. Noch in dieser Legislaturperiode soll es durch das Pflegestärkungsgesetz 2 ergänzt werden. Dieses wird die Pflege in Deutschland auf neue Beine stellen. Was hat sich schon geändert? Was ist noch geplant?

Pflegebedürftigen, Pflegeprofis und pflegenden Angehörigen den Rücken zu stärken … Das war und ist das Ziel der sogenannten Pflegestärkungsgesetze. Die Kernidee ist dabei, die Pflege noch konsequenter auf die Bedürfnisse der einzelnen an der Pflege beteiligten Menschen abzustimmen.

Pflegebedürftige besser unterstützen

Die beste Pflege hilft wenig, wenn sie nicht an die Lebensumstände der Menschen angepasst ist. Die Mehrheit von uns möchte zum Beispiel zu Hause gepflegt und dabei auch von Angehörigen mitbetreut werden. So können Menschen länger selbstständig bleiben, auch, wenn sie dabei Unterstützung brauchen. Das zu gewährleisten, dazu trägt das Pflegestärkungsgesetz 1 bei. Es hat einige Leistungen der ambulanten Pflege ausgedehnt. So steigen die meisten Leistungssätze um 4 Prozent und auch der Umbau der eigenen Wohnung wird jetzt mit bis zu 4.000 Euro statt bisher maximal 2.557 Euro finanziell unterstützt. Zudem steigt der Zuschuss für Pflegehilfsmittel pro Person von 31 Euro auf 40 Euro im Monat.

Angehörige werden gestärkt

Gerade im Hinblick auf die Zukunft verändert sich in dem Bereich der Pflege durch Angehörige viel. Ein Beispiel dafür ist die neu eingeführte Familienpflegezeit. Doch auch das Pflegestärkungsgesetz 1 geht auf die Bedürfnisse der Angehörigen, Nachbarn oder ehrenamtlichen Pfleger ein. Zum Beispiel geschieht das dadurch, dass Pflegeleistungen schneller und kurzfristiger abrufbar werden. Dadurch können wichtige Instrumente wie die Verhinderungspflege einfacher und flexibler in Anspruch genommen werden.

Ein Plus für Pflegekräfte

Mehr Zeit für die Pflege … Diese Forderung hört man beinahe täglich in vielen verschiedenen Medien. Aber auch in der Pflege arbeitende Menschen klagen immer wieder über Zeitmangel. Und das sind nicht wenige, denn in Deutschland arbeiten aktuell etwa 1 Million Menschen in diesem Bereich. Und in den kommenden Jahren wird der Bedarf an Pflegefachkräften sogar noch steigen. Um ihm gerecht zu werden, soll die Ausbildung für diese Berufe attraktiver gemacht werden. Geplant ist außerdem, bürokratische Hürden für Pflegekräfte abzubauen und auf diese Weise mehr Zeit für die tatsächliche Pflege zu schaffen. Eine weitere Maßnahme, die Pflegende in ihrer Arbeit entlasten soll, ist die Schaffung neuer Arbeitsplätze in diesem Bereich. Allein in der stationären Pflege werden dafür aktuell 500 Millionen Euro zusätzlich zur Verfügung gestellt.

Die finanzielle Seite

Seit 1. Januar 2015 stehen jährlich insgesamt an die 2,4 Milliarden Euro mehr für Leistungsverbesserungen in der Pflege zur Verfügung. 1,4 Milliarden Euro davon kommen der verbesserten Pflege zu Hause zugute. Finanziert wird das durch eine Anhebung der Beiträge zur Pflegeversicherung. Diese steigen um 0,3 Prozent auf 2,35 Prozent für Versicherte mit Kindern und 2,6 Prozent für Kinderlose. ■

Pflegestärkungsgesetz 2: ein Ausblick

Mit dem noch in dieser Legislaturperiode geplanten Pflegestärkungsgesetz 2 soll die Pflege grundlegend reformiert werden. Eine der wesentlichen Änderungen dabei: In Zukunft soll es 5 statt der aktuellen 3 Pflegestufen geben. Mehr dazu lesen Sie in einer der nächsten Ausgaben der PflegeLeicht.

Für mehr Informationen:
www.pflegestärkungsgesetz.de

Eine starke Sache:
Kompressionstherapie mit L&R.

Sowohl in der Phlebologie als auch in der Lymphologie ist immer wieder starke Kompression gefordert. Das gilt auch für die Sportmedizin, wenn man stützende und entlastende Wirkungen erzielen will. Ihr verlässlicher Partner dabei: die Rosidal K Kurzzugbinde. Sie lässt sich zudem mit anderen L&R Produkten für die Kompressionstherapie kombinieren.

Chronisch venöse Insuffizienz, Thrombosen oder Varikosen … das sind nur die gängigsten Beispiele von Indikationen, bei denen eine Kompressionstherapie angeraten sein kann. In der Pflege gehört die Versorgung von Patienten mit diesen Krankheiten zum Alltag. Ebenso mit Kompressionstherapie behandelt werden Wunden, die durch chronisch venöse Insuffizienz verursacht werden – etwa das Ulcus cruris venosum (UCV). Gerade in diesem Bereich besteht akuter Handlungsbedarf, wie die Ergebnisse des aktuellen Barmer GEK Heil- und Hilfsmittelreports belegen. Laut diesem erhalten nur etwa 40 Prozent der Patienten mit einem UCV eine Kompressionstherapie. Genaueres dazu lesen Sie im Report der Barmer GEK, den sie auf unserer Website herunterladen können.

Macht Druck – aber richtig!

Bei der Kompressionstherapie wird in der Regel ein hoher Arbeitsdruck erzeugt. Gleichzeitig ist eine Druckentlastung in den Ruhephasen gefordert. Beides erreichen Sie mit Rosidal K, der bewährten Kurzzugbinde von L&R. Diese Kombination aus hohem Arbeits- und geringem Ruhedruck bringt bei Bewegung einen zusätzlichen Massageeffekt mit sich. Die Wirkung der Muskelpumpe wird verstärkt und der venöse Rückstrom des Blutes verbessert. Ermöglicht wird das durch die spezielle Elastizität von Rosidal K. Diese sorgt auch dafür, dass der Druck gleichmäßig verteilt wird.

Griffig und hautfreundlich

Sicherer Halt ist bei der Kompression immer gefragt. Rosidal K erreicht diesen durch eine speziell griffige Gewebestruktur. Durch sie haben die Bindentouren einen guten Halt aufeinander. Das wirkt dem Verrutschen entgegen und ist ein Sicherheitsplus für Anwender und Patienten. Ebenso wichtig wie der sichere Halt ist die Hautfreundlichkeit von Kompressionsbinden. Daher wird Rosidal K aus 100 % Baumwolle gefertigt. Zudem haben die Rosidal K Binden feste Webkanten, die ein Ausfransen verhindern.

Eine gute Kombination

Als erste Lage in der Kompressionstherapie empfiehlt sich Rosidal SC (Soft Compression). Diese weiche Kompressionsbinde trägt kaum auf, verbessert die Druckverteilung und beugt dem Verrutschen des Verbandes vor. Ihre weiche textile Unterseite sowie die wasserdampf- und luftdurchlässige Textur sorgen für erhöhten Tragekomfort.

Zug um Zug behandeln …

Mit Rosidal K gehen starke Kompressionsverbände leicht von der Hand. Die Kurzzugbinden sind in unterschiedlichen Ausführungen in der Breite zwischen 4 und 12 cm erhältlich. Bei der Rosidal Elko handelt es sich um die praktische Verpackung von zwei 10 cm breiten Rosidal K Binden in einer Schachtel. ■

Praktische Eigenschaften von Rosidal K

- längselastisch (ca. 90 %)
- textilelastisch durch gezwirnte Kettfäden
- luftdurchlässig
- griffige Gewebestruktur
- mit Webkanten
- 50 Mal bei 95 °C waschbar

Mehr Informationen zu den Kurzzugbinden Rosidal K und Rosidal Elko sowie zum Barmer GEK Heil- und Hilfsmittelreport erhalten Sie unter www.lohmann-rauscher.de

Freies Wissen für Pflegekräfte
PflegeWiki und Co.

„Wissen ist Macht.“ – Dieses Zitat prägte der englische Philosoph Francis Bacon vor etwa 400 Jahren. Und bestimmt wäre er begeistert davon, wie leicht Wissen heute verfügbar ist: Man muss nicht einmal mehr in Bibliotheken gehen, um es zu sammeln, sondern kann praktisch frei übers Internet auf Wissensdatenbanken zugreifen.

Gerade ist es 25 Jahre alt geworden: das Internet. Und es ist schon verrückt, was diese Vernetzung von Computern im vergangenen Vierteljahrhundert verändert hat: Wir kaufen anders ein, hören anders Musik und sehen mit 3 Klicks nach, wie das Wetter in Australien ist. Wir schauen uns Internet-Videos an, schreiben übers Web, telefonieren via Internet und kochen nach Rezepten, die wir aus dem Netz haben. Diese Liste ließe sich lange fortführen. Trotzdem kann man all diese Dinge auf einen Nenner bringen: Das Internet erweitert unseren Horizont.

Wissen ist für alle da!

Um seinen Blick zu schärfen und über den Tellerrand zu schauen, braucht man Informationen und Wissen. Je freier beides zugänglich ist, desto besser … Das fanden viele Internet-Aktivisten schon vor Jahren. Aus heutiger Sicht waren das echte Visionäre, weil sie neue und freie Wissensdatenbanken erstellen wollten. Jeder, so glaubten sie, sollte selbst einen Beitrag zu diesen Datenbanken leisten können. Und alle, die es wollten, sollten Artikel bearbeiten und kommentieren können. Aus heutiger Sicht klingt das fast normal, aber damals fanden selbst Universitätsprofessoren diese Vorstellung atemberaubend. Denn genau wie der Dichter Victor Hugo wussten auch sie: „Nichts ist stärker als eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“ Und wie stark diese Idee war, belegen zum Beispiel das Verschwinden des Brockhaus-Lexikons und der Siegeszug von Wikipedia und Co.

Seit 2004 „online“: das PflegeWiki

Auch für den Bereich der Pflege entstanden verschiedene freie Wissensdatenbanken. Die bekannteste dieser Internetplattformen ist wohl das PflegeWiki. Der Startschuss zu ihm fiel im Jahr 2004, im Rahmen eines Schülerprojektes in einem Seminar für Altenpflege. Heute umfasst diese vom DBfK (Deutscher Berufsverband für Krankenpflege) unterstützte Plattform viele tausend Einträge. Von Atrophie über Makuladegeneration bis hin zu Zyanose können Sie dort beinahe alle Begriffe rund um die Pflege „nachschlagen“. Angemeldete Nutzer des PflegeWiki können ihr Wissen außerdem direkt in die Datenbank einbringen. Etwa dadurch, dass sie Artikel kommentieren und verändern und damit zum stetigen Wachstum und zur Aktualität des PflegeWiki beitragen.

Wie tief soll freies Wissen gehen?

Manche sagen, dass Wikipedia und Co. nur „oberflächliches Wissen“ bereitstellen. Die generellen Möglichkeiten, sich im Internet zu informieren und sich Wissen zu erarbeiten, gehen aber noch viel weiter. Denn inzwischen ist es so weit, dass verschiedene Vorlesungen der unterschiedlichsten Universitäten und Fachrichtungen online verfügbar sind. Vorangetrieben wird diese Entwicklung unter anderem von Eliteuniversitäten wie Harvard und Oxford. Denn dort und an vielen anderen Orten hat man die Wichtigkeit dieser Bewegung längst erkannt und treibt sie aktiv voran. Es ist spannend, wie sich diese Entwicklung in Zukunft fortsetzt und wie das frei zugängliche Wissen unsere Welt in Zukunft noch verändern wird. ■

Wenn bei der Pflege
etwas nicht stimmt.

In vielen Fällen übernehmen Angehörige Aufgaben in der Betreuung von älteren Menschen. Das funktioniert in den meisten Fällen sehr gut, aber leider nicht immer. Denn manchmal sind Angehörige einfach überfordert, weil sie Beruf, Familie und Betreuung unter einen Hut bringen müssen. Doch was macht man, wenn man als Pflegekraft auf solche Überforderungssituationen aufmerksam wird?

Je schwerwiegender ein Missstand in der Pflege durch Angehörige ist, desto schneller und energischer sollte man auch als Pflegekraft darauf reagieren. Idealerweise erfolgt das in einem direkten und klärenden Gespräch mit den Angehörigen. Dafür kann und sollte man sich als Pflegekraft allerdings Unterstützung im eigenen Pflegedienst suchen. Denn wenn man bei sensiblen Themen wie diesen Rückendeckung vom Chef oder von Kollegen hat, ist man klar im Vorteil.

Chancen aufdecken statt Probleme ansprechen

Kritik anzunehmen ist für keinen Menschen einfach. Aber besonders in Überforderungssituationen fällt es schwer, die eigenen Versäumnisse einzugestehen. Das sollte man als Pflegekraft bei Gesprächen mit Angehörigen immer bedenken. Oftmals ist es besser, sie nicht auf Versäumnisse aufmerksam zu machen, sondern ihnen Chancen aufzuzeigen. Zum Beispiel, indem man mit ihnen über die konkrete Pflegesituation spricht und gemeinsam die Verteilung der Aufgaben hinterfragt. Wenn die Angehörigen dabei aus ihrer Sicht erzählen, sprechen sie oft ganz von selbst über die Dinge, die sie überfordern. Und damit ist man bereits einen wesentlichen Schritt weiter ...

Nicht wegschauen, dranbleiben!

Leider reichen solche Gespräche nicht immer aus, um die Situation nachhaltig zu verbessern. Dann ist man als Pflegekraft gefordert, zusätzliche Hilfen anzubieten. Ein Beispiel dafür sind Zusatzleistungen, die man Angehörigen erklären und näherbringen kann. Oder man klärt sie über die Chancen der Pflegestufen auf und versucht gemeinsam, Veränderungen umzusetzen.

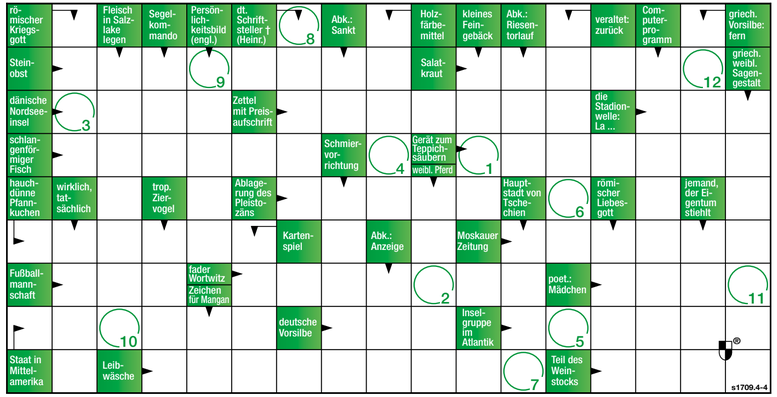
Verhinderungspflege als Chance

Eine Möglichkeit, pflegende Angehörige zu entlasten, ist die Verhinderungspflege. In der Regel wird sie von Angehörigen bei Urlaub oder Krankheit in Anspruch genommen. Sie greift aber auch, wenn Angehörige sich überfordert fühlen und einfach einmal eine „Auszeit“ brauchen. Genau wie im Urlaubsfall oder bei Krankheiten übernimmt die Pflegeversicherung dafür in der Regel die Kosten. Insgesamt stehen pflegenden Angehörigen bis zu 6 Wochen Verhinderungspflege im Jahr zu. Allerdings nur, wenn sie die Pflegebedürftigen bereits 6 Monate in ihrer häuslichen Umgebung gepflegt haben.

Extremfall Aggression

Auf jeden Fall Handlungsbedarf besteht, wenn Sie als Pflegekraft Aggressionen oder gar Gewalt in der Pflege erleben. Darauf richtig zu reagieren, ist besonders heikel. Daher gibt es verschiedene Anlaufstellen, die Angehörigen und Pflegenden mit Rat und Tat zur Seite stehen. Etwa die von der Stiftung „Zentrum Qualität in der Pflege“ ins Leben gerufene Internetseite **www.pflege-gewalt.de.** Dort finden Sie telefonische Kontaktmöglichkeiten und mehr. ■

Gute Unterhaltung
Rätseln und entspannen.



Mitmachen und gewinnen!

Vegetarische Ernährung ist nicht nur lecker, sondern liegt auch voll im Trend. Daher verlosen wir unter allen Einsendungen mit dem richtigen Lösungswort 3 mal 1 vegetarisches Kochbuch.
Viel Glück beim Rätseln!

Einsendeschluss: 15.09.2015

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

Zur Teilnahme am Gewinnspiel tragen Sie bitte das Lösungswort auf der anhängenden Faxantwort ein und faxen Sie diese an die angegebene Faxnummer oder schicken Sie sie per Post an die angegebene Adresse.
Einsendeschluss ist der **15.09.2015.** Eine Teilnahme am Gewinnspiel ist unabhängig von einer Anforderung von Informationsmaterial. Eine gleichzeitige Anforderung von Informationsmaterial hat keinen Einfluss auf die Gewinnchance. Die Gewinner werden per Los ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg sowie eine Barauszahlung sind ausgeschlossen. Mitarbeiter von Lohmann & Rauscher und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Gute Unterhaltung
für unterwegs.

„Fifty Shades of Grey", „Darm mit Charme" oder die „Känguru-Chroniken" … So gut wie jeder Bestseller ist heutzutage auch als Hörbuch erhältlich. Und zwar nicht nur als CD. Sondern auch als MP3. Damit kann man Hörbücher auf Smartphones speichern und sie im Auto genießen.

Wie kommt das Buch ins Radio?

USB-Eingänge, AUX-IN oder Bluetooth® sind die gängigsten Arten, wie man Musik oder Hörbücher von seinem Telefon aus an das Autoradio übertragen kann. Für die Übertragung per USB reicht es, wenn Sie Ihr Ladekabel mitnehmen und es an das Radio anstecken. Dabei wird in der Regel sogar der Akku des Telefons geladen. Klappt das nicht, bietet sich der „AUX-IN"-Eingang an. Mit seiner Hilfe verbindet man das Handy über den Kopfhörerausgang mit dem Radio. Dafür braucht man ein eigenes Kabel. Dieses bekommt man aber für kleines Geld im Fachhandel.

Praktisch ist auch Bluetooth®. Es verbindet Handys kabellos mit dem Radio. Doch Bluetooth® schluckt viel Energie und „saugt" Akkus schnell leer. Da ist es praktisch, wenn man auch ein Auto-Ladegerät besitzt.

Hörbuch-Abos und Podcasts

Viele Internet-Anbieter versorgen Kunden mit Hörbuch-Abos. Da bekommt man zum Beispiel jeden Monat ein Hörbuch für 10 Euro. Das ist günstiger, als sie einzeln zu kaufen. Und praktischer ist es auch.

Spar-Tipp: Hörbücher gibts in vielen Bibliotheken …

Eine clevere Alternative zu Hörbüchern sind Podcasts. Diese kann man sich kostenlos aufs Handy laden und sich so Einblicke in verschiedenste Themen verschaffen. Natürlich gibt es auch einige auf das Thema Pflege spezialisierte Podcasts. Aber auch Podcasts zu medizinischen Themen sorgen unterwegs für informative Unterhaltung. ■

Lohmann & Rauscher

Absender:

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

Faxantwort: 02634 922094

☐ **Ja, ich nehme am Gewinnspiel teil*** (bitte Lösungswort eintragen):

Mitmachen und gewinnen!*

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

* Unter allen Einsendungen mit dem richtigen Lösungswort verlosen wir 3 mal 1 vegetarisches Kochbuch. Ihre Antwort mit dem richtigen Lösungswort muss bis zum Einsendeschluss am **15.09.2015** bei uns eintreffen. **Viel Glück!**

☐ **Ja, ich möchte „PflegeLeicht“ künftig kostenlos zu Hause lesen:**

Vorname/Name Straße/Nr. PLZ/Ort

☐ **Ja, bitte senden Sie die „PflegeLeicht“ künftig in der angegebenen Stückzahl an:**

Stückzahl

Pflegedienst/Firma Straße/Nr. PLZ/Ort

☐ **Ja, ich bestelle die kostenlose Informationsbroschüre**
Gesunde Beine für mehr Lebensqualität –
Ratgeber für die Kompressionstherapie bei Venenleiden

Ihre Daten werden für eigene Zwecke unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt.
Mit der Angabe Ihrer Daten erteilen Sie die jederzeit widerrufliche Zustimmung zum Erhalt von Informationen von L&R.

■ Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG · Postfach 23 43 · D-56513 Neuwied

INFOPOST
Ein Service der Deutschen Post

Lohmann & Rauscher

2000811 0515 d

Rosidal® K – Kurzzugbinde

Wenn es um starke Kompression geht.

- starke Kompression in der Phlebologie und Lymphologie
- zur Behandlung akuter und chronischer Ödeme
- luftdurchlässig und hautfreundlich, da 100 % Baumwolle
- Stützen und Entlasten in der Sportmedizin
- wiederverwendbar und bis zu 50 Mal bei 95 °C waschbar

www.Lohmann-Rauscher.com

Die neue **Pflege**Leicht ist da.
Viel Spaß beim Lesen!