



*Ehemalige Poststation in Kastel
Heute unser „KKV-Haus“*

In dieser Ausgabe:

- ❖ Telefonnummern
- ❖ Allgemeine Infos
- ❖ KKV Termine
- ❖ Mitgliederversammlung
- ❖ Haus Maaraue - Spenden
- ❖ Begegnungsstätte Kastel
- ❖ Tagespflege Kostheim
- ❖ Betreutes Wohnen
- ❖ Tricks von Betrügern
- ❖ Alltagshilfen
- ❖ Ambulante Pflege
- ❖ Für Sie gelesen...
 - Mund-Nase-Schutz bei Hörgeräten
 - Schlaganfall erkennen
 - Obst länger frisch
 - Gutes tun
- ❖ Mitgliederwerbung

Verantwortlich für die Ausgabe:
Eberhard Faßbender

**»Es kommt darauf an, das
Hoffen zu lernen. Wenn wir
aufhören, kommt, was wir
befürchten, bestimmt«**

Ernst Bloch (Philosoph)





Ihre KKV-Ansprechpartner/in:

Pflegedienstleitung:

Sr. Roswitha

Stellvertretung:

Sr. Sabine

Telefon 061 34 – 298 69 - 13

Leitung Alltagshilfen:

Frau Schmitt-Maschmann

Telefon 061 34 – 298 69 - 14

KKV-Begegnungsstätte:

Frau Lahyani

Telefon 061 34 – 298 69 - 0

KKV-Tagespflege „Haus Maaraue“

Sr. Michaela

Telefon: 061 34 – 58 44 000

Haus- Wohnungs- und

Mitgliederverwaltung:

Frau Roie

Telefon 061 34 – 298 69 - 11

Geschäftsführung:

Herr Scholz

Telefon 061 34 – 298 69 - 0

Telefonzentrale:

061 34 – 298 69 - 0

FAX: 061 34 – 16 52

Anschrift:

Kloberstraße 2

55252 Mainz-Kastel

Mailadresse: info@kkv-pflege.de



Ihre SPENDEN

**wir sagen - herzlichen
Dank.**

Der **KKV** ist durch das Finanzamt Wiesbaden als gemeinnützig anerkannt und darf auch steuerlich abzugsfähige Spendenbescheinigungen ausstellen.

Spendenkonto:

Mainzer Volksbank e.G.

Mainz-Kastel

IBAN:

DE89551900000119014017

BIC: MVBMD55

Spendenbescheinigungen ab einem Betrag von 50 € erhalten Sie von uns unaufgefordert zugesandt.

Internetadresse des KKV:

www.kkv-pflege.de

KKV-Pflegenotruf

für unsere Patienten:

Tel.: 061 34 – 43 44



Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde des KKV,

sind Sie schon geimpft? Lassen Sie sich impfen? Haben Sie gar Bedenken, sich impfen zu lassen? Ich habe mich impfen lassen! Nach dem Motto: – besser geimpft, als Patient auf einer Intensivstation zu sein! Ja, ich habe mich mit AstraZeneca impfen lassen. Ich bin über 70 Jahre und überlasse gerne das Serum von biontech/Pfizer den jüngeren Menschen. Dies mag vielleicht manche/r von Ihnen nicht zu verstehen, nicht nachvollziehbar zu sein. Aber, ja, ich lebe gerne. Ich hoffe und wünsche mir noch viele Jahre in Gesundheit. Und ich hoffe, dass mir der Impfstoff von AstraZeneca gut tut! Und nochmals ja, ich finde es gut, dass die jüngeren Menschen das Serum von biontech/Pfizer erhalten! Wir wissen alle noch nicht, ob es bei allen Seren evtl. Spätfolgen geben könnte. Risiken gibt es so vielfältige in unserem Leben. Ich bin der Überzeugung, dass wir damit leben – überleben können. Das Gesagte – Geschriebene ist ausdrücklich meine persönliche Meinung! Selbstverständlich respektiere

ich jede andere Meinung und auch Entscheidung.

Vor ein paar Tagen fragte mich ein Bekannter, was ich in der Corona-Zeiten auch noch vermisst hätte? Ich musste nicht lange überlegen. Den Besuch in einer Straußwirtschaft, ja den vermisse ich schmerzlich! Mit anderen Menschen, die man nicht kennt, nur hier trifft, ins Gespräch zu kommen. Andere Ansichten, Informationen, Meinungen zu hören, sich auszutauschen. Und, ja – natürlich auch ein gutes Glas Wein dabei trinken. Ein sicherlich nicht unbedeutendes Zitat aus dem „Alten Testament“ lautet: „*Und was ist das Leben ohne Wein? Denn er ist geschaffen, dass er die Menschen fröhlich machen soll*“.

Bleiben Sie auch weiterhin fröhlich, zuversichtlich, voller Hoffnung. Bleiben Sie uns auch weiterhin verbunden. Ihr

Eberhard Faßbender

1. Vorsitzender

Mitgliederversammlung 2021:

Wir hoffen derzeit alle, dass die Impfungen nun bis zum Ende August diesen Jahres für viele von uns erfolgt sein werden.



Somit könnten wir, aus heutiger Sicht, am Dienstag, den 07. September 2021, um 18:00 Uhr, im Bürgerhaus Mainz-Kostheim endlich unsere Mitgliederversammlung abhalten. Notieren Sie sich bitte diesen Termin. Und bereits heute schon unsere Bitte an Sie alle, kommen Sie zu unsere Mitgliederversammlung. Nehmen Sie sich diese Zeit. Zeigen Sie auch hier Ihre Verbundenheit zu Ihrem - unserem KKV. Unsere Einladung mit den entsprechenden TOP erhalten Sie rechtzeitig zugesandt – bzw. auch auf unserer Internetseite.

Verein – Termine 2021

Termine und Informationen auf unserer Internetseite www.kkv-pflege.de

„Haus Maarau“ - Spenden

Ein solches Haus konnten wir nicht aus eigenen Mitteln finanzieren. Eine „starke Bank“ gehörte dazu an unsere Seite. Diese „starke Bank“ hatten wir mit der Mainzer Volksbank eG gefunden. Mit Förderkrediten der KfW, Bausparverträgen sowie zusätzlichen Krediten der MVB, wurde in vielen gemeinsamen Gesprächen eine sinnvolle und notwendige Gesamtfinanzierung

gefunden. Nach Abschluss aller Arbeiten hat uns die Mainzer Volksbank eG überrascht. Die MVB, vertreten durch Direktor des Regionalcenter Mainz-Kastel/Mainz-Kostheim, Herrn Bastian Rauhut, hat dem KKV Ende März eine Spende in Höhe von **5 TEURO** zukommen lassen.



Im Namen aller Mitglieder, aller Menschen, denen die Hilfsangebote des KKV zugutekommen, an dieser Stelle ein „herzliches Dankeschön“ an die MVB.

Eine weitere Spende, die uns bereits im vergangenen Jahr erreicht hatte, soll nicht unerwähnt bleiben. Von einer mir persönlich bekannten Person, die ihren Namen nicht genannt haben möchte, haben wir eine Spende in Höhe von **3 TEURO** erhalten. Diesen Spendenbetrag haben wir bewusst für die Außen-



Fitness-Geräte in unserer Tagespflege eingesetzt. An dieser Stelle herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung.

Dank aber auch an die vielen anderen Spender/innen, die uns über das Jahr verteilt, mit ihren vielen „kleineren“ Spenden unterstützen. Auch diese vielen „Kleinbeträge“ benötigen wir. Eine soziale Gemeinschaft lebt immer von einem Miteinander!

„KKV-Begegnungsstätte“

Unserer „Begegnungsstätte“, in der Mainzer Straße 3, in Mainz-Kastel, war in den vergangenen Monaten Corona bedingt geschlossen. Endlich konnten wir nun, ab Montag, den 21. Juni 2021 wieder öffnen! Der Plan mit den entsprechenden Öffnungszeiten hängt wieder an der Begegnungsstätte aus. Außerdem ist er wieder auf unserer Internetseite eingestellt. Das Team mit Frau Lahyani freut sich, viele der Gäste wieder in unseren Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen.

„KKV-Tagespflege“

Neues aus der Tagespflege „Haus Maarau“

Unsere Tagespflege ist nun schon seit fünf Monaten sehr er-

folgreich in der Betreuung von Senioren aktiv. Wir bieten älteren Menschen tagsüber eine liebevolle und abwechslungsreiche Betreuung. Dies ermöglicht auch hilfsbedürftigen Menschen das Verbleiben in der eigenen Wohnung. Darüber hinaus werden auch ihre Angehörigen durch die Tagespflege entlastet. Dass unser Start mitten in der Corona-Krise stattfand, hat uns nicht davon abgehalten, unseren Gästen von Anfang an ein liebevolles Ambiente und abwechslungsreiches Unterhaltungs- und Betreuungsprogramm zu bieten. Hierzu waren viele Vorbereitungen nötig. Das Wichtigste jedoch war der Aufbau eines Teams, das die erforderlichen Aufgaben mit Herzblut und Motivation erfüllt. Dies ist uns sehr gut gelungen.

Wir stolz darauf, dass sich unsere Gäste untereinander so gut verstehen, sich bei uns sichtlich wohlfühlen, sehr viel Spaß bei gemeinsamen Aktivitäten wie z. B. Basteln, Gesellschaftsspiele und Kochen haben oder auch einfach nur gesellige Gespräche führen.



Unser erstes jahreszeitliches Projekt im Frühjahr war die gemeinsame Bepflanzung unseres Gartens. Es ging los mit einem kleinen Ausflug: Im hauseigenen Bus haben wir gemeinsam mit unseren Gästen die Gärtnerei Lynch besucht, Pflanzen ausgewählt und anschließend unseren Garten verschönert. Weitere Unternehmungen dieser Art sind geplant, der Sommer hat ja schließlich erst begonnen. Kennen Sie Verwandte, Bekannte oder einsame Menschen, für die unsere Tagespflege eine wertvolle Bereicherung ihres Alltags wäre?

Auf der Website kkv-pflege.de finden Sie alle wichtigen Informationen rund um unsere Tagespflege. Allen Interessenten bieten wir einen kostenfreien Schnuppertag im „Haus Maarau“ an.

Herzliche Grüße aus dem „Haus Maarau“! Michaela Alker, Pflegedienstleitung

„KKV-Betreutes Wohnen“

Für alle Bewohner/innen in unserem „Haus Maarau“, steht unsere Mitarbeiterin, Frau Roie, 14-tägig in der Wohnanlage zu Gesprächen zur Verfügung. Bei

dringenden, nicht aufschiebbaren Fragen, können sich die Mieter gerne auch telefonisch bei ihr melden.

„Der Enkeltrick und sonstige Tricks von Betrügern“

Seit vielen Jahren werden wir ständig durch Zeitung – Rundfunk und TV über die kriminellen Machenschaften von Trickbetrüchern informiert. Tagtäglich können wir in den Medien lesen und hören, dass gerade ältere Menschen wieder auf fiese Tricks hereinfallen. Warum eigentlich? Ältere Menschen sind zu gut! Sie sind gewohnt, auch innerhalb der Familie Hilfen zu gewähren. Vom Grundsatz her erstmal nichts Falsches. Deswegen haben es die Trickbetrüger so leicht. Was raten wir den älteren Menschen? Immer erst einmal richtig zuhören – hinhören, wie sich der Anrufer meldet. Was will er von mir? Soll ich raten, wer da anruft? Und warum ruft mich mein Verwandter an? Warum kommt er nicht selbst bei mir vorbei? Zeigen Sie bei solchen Anrufern Größe! Sagen Sie dem Anrufer, dass Sie solche Anrufe kennen und die Polizei verständigen



werden. Legen Sie den Hörer sofort auf. Keine Angst, die Betrüger melden sich nicht mehr bei Ihnen. Sie können stolz auf sich sein. Sie haben diese Situation gut und selbstständig gemeistert. Sie haben Ihr Geld, Ihren Schmuck, Ihre Wertpapiere, die Sie als Ihre Alterssicherung gut für sich gebrauchen können, geschützt, sich erhalten. Toll!

Doch es gibt unzählige weitere Tricks. Eine sogenannte Überprüfung von Zählern für Wasser-, Gas- oder Stromzufuhr bzw. Leitungen, nutzen viele. Lassen Sie sich von den Monteuren erst den Ausweis in die Hand geben. Schließen Sie Ihre Eingangstür, lassen Sie den Monteur draußen warten! Rufen Sie Ihr Versorgungsunternehmen an und fragen, ob wirklich Monteure zur Überprüfung geschickt wurden. ACHTUNG!!! – nicht die Rufnummer auf dem Ausweis anrufen. Nehmen Sie die letzte Abrechnung zur Hand, rufen Sie die dort angegebene Telefonnummer an. Nur damit erreichen Sie Ihr Versorgungsunternehmen. Seien Sie ruhig ein wenig misstrauisch.

Weitere Tricks – die Betrüger geben sich als Beschäftigte von ambulanten Pflegediensten aus. Sie versuchen sich mit Hinweise auf Überprüfung von Pflegeleistungen, Zutritt zu Ihrer Wohnungen zu verschaffen. Seien Sie hier misstrauisch! Es darf sich kein anderer Pflegedienst, keine andere externe Person Zutritt zu Ihre Wohnung verschaffen. Überprüfungen von Pflegeleistungen können nur durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) erfolgen. Und dieser kündigt seinen kurzfristigen Besuch – bei unseren Patienten – bei uns rechtzeitig an. Auch der Hinweis darauf, ob Wohnungen alten- oder behindertengerecht oder auch pflegerecht sind, wird ausschließlich durch den MDK vorgenommen. Es gibt immer wieder neue Tricks, um sich Zutritt zu Ihrer Wohnung zu beschaffen. Also – gut aufpassen. Corona bedingt gibt es weitere Tricks. Von Schockanrufe haben wir in den letzten Tagen in der Presse und im Fernsehen erfahren. Vertrauen Sie all diesen nicht. Bevor Sie sich auf irgendetwas einlassen, rufen Sie immer erst Ihre



Verwandten, oder gute Freunde an. Sicherlich haben Sie deren Telefonnummern in Ihrem Telefongerät gespeichert. Geben Sie all den Betrügern keine Chance!

„KKV - Alltagshilfen“

Mit Hauswirtschaft und häuslicher Betreuung – unterstützen, Freiräume und Lebensqualität schaffen!

Viele betagte, kranke oder Menschen mit Behinderung stehen irgendwann vor der Frage, wie es weitergehen soll, wenn der Haushalt zur kaum überwindbaren Last wird. Eine individuelle, auf die Bedürfnisse abgestimmte Unterstützung, kann den Alltag in den eigenen vier Wänden schon erheblich erleichtern. Auch die pflegenden Angehörigen benötigen aufgrund der Belastungen des täglichen Lebens Hilfe und Entlastung. Die anfallenden Arbeiten in einem privaten Haushalt sind sehr vielfältig: u.a. Reinigen von Fußböden, Bad/WC, Fenster, Schränken innen und außen, Staub wischen, Reinigung von Kühlschränken, Hausordnung, Wäschepflege, Müllentsorgen, Einkäufe und vielem mehr.

Die Zahl der Menschen mit Demenz die in der Familie oder auch alleine leben, nimmt kontinuierlich zu. Die Betreuung und Versorgung der Menschen mit Demenz ist eine große körperliche und psychische Belastung. Menschen mit Demenz und deren Angehörige unterstützen wir in der stundenweisen Einzelbetreuung. Zu den Leistungen gehört deren Beaufsichtigung, Begleitung und Unterstützung. Zur biographisch gestützten Begleitung gehört u.a. das Anschauen von alten Fotos oder Gespräche über Ereignisse aus der Vergangenheit zur Förderung der Kommunikation und des Gedächtnisses. Daneben bieten wir das Training von Alltagskompetenzen, Tagesstrukturierung und Anleitung zur Selbstbeschäftigung, bspw. aufräumen von Schränken, Staub wischen, Zubereiten von Mahlzeiten. Im Rahmen der Betreuungsleistungen bieten wir, auch zur Anregung von sozialen Kontakten außerhalb der Häuslichkeit, unter anderem Begleitung bei Spaziergängen zu Freunden und Bekannten, zum Einkaufen oder zum Friseur an.



Bei einem Erstgespräch rund um unsere Leistungen zu Hauswirtschaft und Betreuung tragen wir individuelle Wünsche, Interessen und Vorstellungen zusammen, klären den Leistungsumfang und die Finanzierung der Leistung. Interessenten mit einem Pflegegrad werden ausführlich über die Möglichkeiten der Abrechnung über die Pflegeversicherung beraten. Interessenten ohne Pflegegrad können wir - durch finanzielle Unterstützung der Landeshauptstadt Wiesbaden - hauswirtschaftlich versorgen und betreuen. Alle Leistungen erbringen wir mit einer hohen personellen Kontinuität.

Haben Sie weitere Fragen zu unseren Hauswirtschafts- und Betreuungsangeboten und deren Finanzierungsmöglichkeiten?

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen, kostenfreien Beratungstermin bei Ihnen zuhause.

Helga Schmitt-Maschmann,
Leitung Alltagshilfen

„KKV – ambulante Pflege“

**Pflege zu Hause: Teil 1:
Finanzielle Unterstützung und
Leistungen**

Wer sich dazu entschieden hat, einen nahestehenden Menschen zu Hause zu pflegen, dem bietet die Pflegeversicherung verschiedene Hilfen und Leistungen. Hier erfahren Sie, welche finanzielle Unterstützung Sie in diesem Fall erhalten, welche Beratungsangebote Sie nutzen können und wie Sie die Pflege eines Angehörigen mit Ihrem Beruf in Einklang bringen können.

Tritt der Pflegefall ein, haben Pflegebedürftige die Wahl: Sie können sich für Pflegesachleistungen entscheiden, das sind zum Beispiel Pflegeeinsätze zugelassener ambulanter Pflegedienste, die von der Pflegekasse bis zu bestimmten Höchstgrenzen bezahlt werden, oder Geldleistungen wie das Pflegegeld in Anspruch nehmen, das den Pflegebedürftigen von der Pflegekasse oder dem privaten Versicherungsunternehmen ausbezahlt wird.

Außerdem gibt es die Möglichkeit, im Wege der Kostenerstattung bestimmte - nach Landesrecht anerkannte Angebote - zur Unterstützung im Alltag zu nutzen. Zur Unterstützung der häuslichen Pflege können auch



teilstationäre Leistungen der Tages- oder Nachtpflege sowie vorübergehende vollstationäre Leistungen der Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden

Pflegeleistungs-Helfer:

Nutzen Sie den Pflegeleistungs-Helfer. Dieser stellt Ihnen Fragen welche Leistungen Sie benötigen und zeigt Ihnen, wie Sie die Leistungen nutzen können, wie hoch diese Leistungen sind.

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungs-helfer.html>

Finanzielle Unterstützung (Pflegegeld):

Pflegebedürftige sollen selbst darüber entscheiden können, wie und von wem sie gepflegt werden. Die Pflegeversicherung unterstützt deshalb auch, wenn sich Betroffene dafür entscheiden, statt von einem ambulanten Pflegedienst von Angehörigen, Freunden oder anderen ehrenamtlich Tätigen versorgt zu werden. Hierfür zahlt die Pflegeversicherung das sogenannte Pflegegeld.

Pflegedienste und Pflegesachleistungen:

Pflegebedürftige können auch einen ambulanten Pflegedienst

nutzen. Dieser unterstützt Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bei der Pflege zu Hause. Er bietet Familien Unterstützung und Hilfe im Alltag, damit pflegende Angehörige zum Beispiel Beruf und Pflege sowie Betreuung besser organisieren können.

QUELLE: Bundesministerium für Gesundheit

Kombinationsleistung: Können Pflegegeld und ambulante Pflegesachleistungen gleichzeitig in Anspruch genommen werden?

Durch die Kombinationsleistung wird es Pflegebedürftigen in den Pflegegraden 2 bis 5 ermöglicht, dass die Pflegesachleistung mit dem Pflegegeld kombiniert wird. Kann beispielsweise eine ehrenamtliche Pflegeperson die Pflege nicht vollumfänglich sicherstellen und wird deshalb ein Pflegedienst involviert, kann sowohl die Pflegesachleistung als auch ein anteiliges Pflegegeld geleistet werden.

Die Höhe des anteiligen Pflegegeldes wird nach dem Verhältnis berechnet, welches sich aus dem jeweiligen Höchstbetrag der Pflegesachleistung und der tatsächlich in Anspruch genomme-



nen Pflegesachleistung ergibt. Fragen? - unsere PDL, Sr. Roswitha informiert Sie gerne.

QUELLE: KKV-eigener Teil

„Der Mund-Nasen-Schutz“ – Träger von Hörgeräten leiden darunter“

Der Mund-Nasen-Schutz ist bundesweit an vielerlei Orten zur Pflicht, ja fast schon zur Gewohnheit geworden. Wir haben uns fast alle daran gewöhnt. Doch, die Träger von Hörgeräten leiden besonders darunter. Allzu leicht verheddern sich Bänder beim Abnehmen des Mundschutzes im Hörgerät. Diese Tipps helfen im Alltag.

„Welche Schwierigkeiten haben Hörgeräte-Träger?“ Der Mund-Nasen-Schutz schluckt Schall. Schwerhörige Menschen können sich außerdem nicht mehr an den Lippenbewegungen von Gesprächspartnern orientieren. Trotzdem ist es keine Option, auf Masken zu verzichten! Ein Mund-Nasen-Schutz verringert das Ansteckungsrisiko um zirka 80 Prozent. Wer die Maske also nicht trägt, gefährdet sich und andere! Zu einer Herausforderung wird das Maske tragen trotzdem: Nimmt man die Mas-

ke ab, verheddern sich deren Bänder oft im Gestell der Brille oder im Hörsystem. Verrutscht die Brille, merkt man das schnell. Ein Hörgerät, das aus dem Ohr fällt, bleibt unter Umständen unbemerkt. Man kann versehentlich auf das Hörgerät treten, es kann verloren gehen, durch Nässe zerstört werden. Das muss nicht sein. Moderne Geräte sind zwar spritzwassergeschützt, zu viel Nässe kann ihnen aber dennoch schaden.

Tricks der Bundesinnung der Hörakustiker:

- beide oberen Bänder des Mund-Nasen-Schutzes vorsichtig nach oben ziehen
- die Bänder leicht nach hinten ziehen
- die Maske seitwärts nach vorne abziehen, ohne sich am Hörsystem zu verheddern
- prüfen, ob die Hörgeräte noch an Ort und Stelle sind.

Am besten übt man die einzelnen Schritte zu Hause, um Routine zu bekommen. Dann funktioniert es auch unterwegs.

„Welcher Mund-Nasen-Schutz eignet sich für Träger von Hörhilfen?“



Es gibt eine umfangreiche Auswahl an Modellen. Man unterscheidet zwischen Einmalmasken, die nach längerem Tragen zu entsorgen sind, und Behelfsmasken, die man waschen und mehrfach verwenden kann.

Für Träger von Hörgeräten spielt dieser Unterschied kaum eine Rolle. Wichtiger ist, auf die Fixierung zu achten.

Masken mit Ohrschlaufen bergen die Gefahr, Hörhilfen mit herauszureißen. Daher gilt: Masken vorsichtig entfernen!

Mund-Nasen-Masken mit Kopfgummi: haben den Vorteil, dass die Träger das obere Band individuell positionieren können. Das Risiko, Hörgeräte herauszuziehen, verringert sich.

Masken mit Bindebändern: werden hinter dem Kopf zusammengebunden und kommen dem Hörgerät nicht in die Quere. Das Binden ist gewöhnungsbedürftig, lässt sich aber trainieren.

Maske mit Ohrenheld: extra für Hörgeräte-Träger entwickelt. Der Ohren-Held besteht aus einem Halteband mit Haken, das im Nacken positioniert wird. Träger hängen die Bänder der Maske einfach in die Haken ein.

„Was sollte man tun, wenn man ein Hörgerät findet?“

Jedes System wird für einen bestimmten Anwender konfiguriert. Es trägt eine individuelle Seriennummer. Wer ein Gerät findet, bringt es einfach zu einem Fachgeschäft für Hörgeräteakustik. Dort wird es seinem Besitzer zugeordnet und zurückgegeben.

QUELLE: AOK - Die Gesundheitskasse

„Schlaganfall Notruf: 112

– jede Minute zählt!“

Jedes Jahr erleiden rund 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Wie einen Schlaganfall erkennen und was dann schnellstens tun? Welche Symptome deuten auf einen Schlaganfall hin?

Bei einem Schlaganfall handelt es sich um eine lebensgefährliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Die Symptome hängen davon ab, welcher Bereich des Gehirns betroffen ist. So kann sich ein Schlaganfall auf das Sehvermögen auswirken: Das Gesichtsfeld ist plötzlich eingeschränkt oder das räumliche Sehvermögen ist gestört. Auch Sprachstörungen können auftreten. Betroffene sprechen dann



abgehackt, stockend, verwachsen oder lallend. Einige fangen an, Silben zu verdrehen oder Buchstaben zu verwechseln. Manche Betroffene sprechen gar nicht mehr. Bei anderen ist das Sprachverständnis gestört.

Weitere typische und relativ häufige Symptome sind einseitige Lähmungs- und Taubheitsgefühle in Armen, Beinen oder Gesicht. Möglich sind zudem Schluckstörungen. Auch typisch sind sehr heftige Kopfschmerzen, zum Teil mit Übelkeit und Erbrechen.

Haben Frauen andere Anzeichen beim Schlaganfall?

Nicht nur ein Herzinfarkt kündigt sich bei Frauen anders an, sondern mitunter auch ein Schlaganfall. So kann es beispielsweise zu Schluckauf in Verbindung mit Brustschmerzen kommen. Auch plötzlich auftretende Kopfschmerzen können ein Anzeichen für einen Schlaganfall sein. Generell sind Frauen deutlich häufiger als Männer betroffen. Wichtig ist es in jedem Fall, diese Warnsignale ernst zu nehmen und sofort den Notarzt zu rufen.

Welche Ursachen hat ein Schlaganfall?

Die häufigste Ursache für einen Schlaganfall sind Gerinnsel, die ein Gehirngefäß verstopfen und so die Durchblutung stören. Die Gerinnsel werden meist durch den Blutkreislauf aus anderen Körperregionen in das Gehirn geschwemmt: Sie entstehen im Herzen oder in entzündeten und verkalkten Gefäßen. Ist ein verstopftes Gefäß die Ursache für den Schlaganfall, spricht man von einem ischämischen Schlaganfall. In anderen, sehr seltenen Fällen kommt es zu Durchblutungsstörungen, weil Blutgefäße im Gehirn reißen. Der Fachbegriff dafür lautet hämorrhagischer Schlaganfall.

Wie bleiben die Folgen eines Schlaganfalls gering?

Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute. Kommt es zu den typischen Symptomen, ist sofort ein Notarzt zu rufen. Die Erstversorgung geschieht direkt vor Ort. Betroffene bekommen intravenös Flüssigkeit und Medikamente verabreicht. Manche Patienten erhalten auch Sauerstoff. Dann geht es ins Krankenhaus, meist in eine sogenannte



„Stroke Unit“. Das sind auf Schlaganfall spezialisierte Zentren. Mithilfe bildgebender Verfahren wie Computer- und Magnetresonanztomografie sowie einer Duplex-Sonografie ermitteln Ärzte Art und Ursache des Schlaganfalls. Ein Gerinnsel versuchen sie mit Medikamenten aufzulösen. Manchmal ist eine Hirnoperation erforderlich.

Kann ich einem Schlaganfall vorbeugen?

Am besten können Sie einem Schlaganfall vorbeugen, indem Sie Risikofaktoren meiden. Dazu gehören Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel. Wer unter einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, beispielsweise Bluthochdruck, einer Herzkrankheiten oder einer Stoffwechselstörungen, sollte sich regelmäßig ärztlich untersuchen und behandeln lassen.

Wenn Sie bereits einen Schlaganfall erlitten haben oder als Risikopatient gelten, raten Ärzte meist zur Einnahme von Gerinnungshemmern.

Quelle: „DAK-Magazin fit!“

„Gesunde Ernährung“

So bleibt Obst länger frisch! Auch wenn Äpfel, Aprikosen

und Co. auf dem Esszimmertisch toll aussehen – die wertvollen Inhaltsstoffe gehen bei Licht und Wärme mit der Zeit verloren. Das fängt schon beim Transport und der Lagerung nach der Ernte an. Damit die Vitamine in Früchten und Gemüseerhalten bleiben, sollte

Äpfel: Die meisten der rund 30 Mineralstoffe verstecken sich unter der Schale. Regelmäßig verzehrt, beugen Äpfel Asthma vor. Vitamin C im Fruchtfleisch ermöglicht die Eisenaufnahme und stärkt das Bindegewebe. Die Frucht weder schälen noch kochen, das zerstört die Nährstoffe. Klarer Gewinner: die Apfelschnitze. Aber dick geschnitten, denn Vitamin C wird durch Sauerstoff und Licht an der Fruchtfleischoberfläche zerstört. Die Vitaminbomben lieben es kühl (Gemüsefach oder Keller).

Erdbeeren: Sie übertrumpfen mit ihrem Vitamin-C-Gehalt den von Zitronen und Orangen. Eine 200-Gramm-Schale deckt den Tagesbedarf von ca. 100 Milligramm. Klarer Vorteil für die regionale Erdbeere, die von Mai bis Juli Hochsaison hat. Da sich ihr Aroma beim Lagern ver-



flüchtig, lieber frisch pflücken und am gleichen Tag essen. Denn Erdbeeren schimmeln schnell und verlieren rasch das sauerstoff- und wärmeempfindliche Vitamin C.

Aprikosen: Unter den Obstsorten sind sie der optimale Vitamin-A-Lieferant: 100 Gramm Aprikosen enthalten laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung 1,6 Milligramm Beta-Carotin – das ist viermal so viel wie bei Pflaumen. Der sekundäre Pflanzenstoff wird zum Teil vom Körper in Vitamin A umgewandelt und schützt die Zellen vor freien Radikalen. Reif ist die Frucht, wenn sie einem Fingerdruck nachgibt. Wenn regionale Aprikosen von Juni bis August verfügbar sind, sollten die schnell verderblichen Früchte direkt verzehrt werden. Im Gemüsefach halten sie etwa vier Tage, verlieren aber um die Hälfte ihrer Vitamine.

QUELLE: AOK - Die Gesundheitskasse

„Gutes tun macht glücklich“, Warum geht es uns selbst gut, wenn wir anderen Gutes tun? Wie sorgen wir dafür, dass wir nicht ausgenutzt werden? Und warum macht Schenken so viel

Spaß? Junge Erwachsene z.B. helfen Älteren, sich in die digitale Welt einzufuchsen. Politisch Aktive engagieren sich für eine gerechtere Zukunft und den Schutz der Natur. Andere setzen Zeit und Geld ein, um Menschen oder Tiere zu unterstützen, die in Not oder einsam sind. Überall gibt es Gelegenheit, etwas für andere zu tun. Und das wird ausgiebig gemacht. Mehr als vier von zehn Bundesbürgern engagieren sich freiwillig für andere - jüngere Leute und Menschen mit höherem Bildungsabschluss sogar noch häufiger. Das zeigen Daten aus dem letzten Freiwilligensurvey aus dem Jahr 2014. Tendenz steigend. Warum tun wir das? Was bringt uns der Einsatz für andere? Warum Menschen anderen helfen? Wie konnte sich so ein Verhalten in der Evolution entwickeln? Seit der britische Sozialphilosoph Herbert Spencer im 19. Jahrhundert das Schlagwort vom "Überleben des Stärkeren" in die Welt setzte, glauben viele, dass es der reine Egoismus ist, der die Welt regiert und unser Verhalten bestimmt. Aber schon Darwin hatte erkannt, dass ko-



operative Gemeinschaften besser florieren und mehr Nachkommen hatten als Gruppen, bei denen jeder sich selbst der Nächste ist.

Sich selbst und anderen Gutes tun. Sich für andere einzusetzen, macht Arbeit, aber auch Freude. Und das sogar dauerhaft. Eine Längsschnittstudie aus dem Jahr 2016 von Forschern um den Berliner Psychologieprofessor Denis Gerstorf belegt: Wer sich sozial engagiert, fühlt sich bis ins hohe Alter wohler - unabhängig von Faktoren wie Gesundheit oder Bildungsgrad. Auch Analysen der größten und am längsten laufenden Langzeitstudie in Deutschland, dem "Sozio-oekonomischem Panel" (SOEP) stellen fest - zuletzt 2018 -, dass Menschen, die anderen gerne helfen, im Durchschnitt mit ihrem Leben zufriedener sind. Andere Studien zeigen sogar: Menschen, die sich für andere einsetzen, leben im Durchschnitt länger. Es gibt also mächtige Vorteile für kooperatives soziales Verhalten.

QUELLE: TK Techniker Krankenkasse

„Mitglieder werben - für den KKV“

Wir alle kennen die Redewendung *"Steter Tropfen höhlt den Stein"*. Sie besagt, dass Kontinuität und Beharrlichkeit sich auf Dauer auszahlen, so wie ein stetiger Wassertropfen einen Stein nach langer Zeit aushöhlt. All, die mich kennen, wissen um mein Bemühen, Mitglieder für unsere soziale Einrichtung zu werben. Der KKV versteht sich als eine sozial engagierte Einrichtung „VorOrt“. Werben auch Sie um Mitglieder für unsere Gemeinschaft.

Mitgliedsanträge auf unserer Internetseite zum Ausdrucken. Gerne senden wir Ihnen einen Antrag auch zu - oder bringen diesen bei Ihnen persönlich vorbei. Rufen Sie uns an.

PS: unser „kkv-aktuell“ einfach an Ihre Freunde - Bekannte - Verwandte weiterleiten. Auch das kann dazu beitragen, dass diese sich für den KKV, aber auch für unsere Hilfsangebote interessieren.

Wenn Sie unser „kkv-aktuell“ zukünftig gerne als Mail erhalten möchten, teilen Sie uns dies kurz mit. info@kkv-pflege.de

