



GESUNDHEITSLEXIKON

Diabetes mellitus - die Zuckerkrankheit

GUT AUFGEKLÄRT

Notfallsituation - Unter- und Überzuckerung

Blutzuckermessung

TIPP

Reisen mit
Diabetes

S.15

Xantener Pflegepost
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin
für Angehörige & Patienten:
Xantener Pflegeteam
Jessica Steinhöfel
Heinrich-Lensing-Straße 37
46509 Xanten
Tel.: 02801 - 988 40 35
Fax: 02801 - 988 40 36
www.xantenerpflegeteam.de

Redaktion und Anzeigenplanung:
pm pflegemarkt.com GmbH
Oberbaumbrücke 1
20457 Hamburg
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer:
Herr Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :
Xantener Pflegeteam, Autoren der pfle-
gemarkt.com GmbH

Grafische Gestaltung:
Charlene Groß,
c.gross@pflegemarkt.com

Beiträge, die mit vollem Namen oder
auch Kurzzeichen des Autors ge-
zeichnet sind, stellen die Meinung des
Autors, nicht unbedingt auch die der
Redaktion dar. Die Wiedergabe von
Gebrauchsnamen, Warenbezeich-
nungen und Handelsnamen in dieser
Zeitschrift berechtigt nicht zu der An-
nahme, dass solche Namen ohne Wei-
teres von jedermann benutzt werden
dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig
um geschützte Warenzeichen.

Druck:
Griebisch & Rochol Druck GmbH &
Co. KG
Gabelsbergerstraße 1
59069 Hamm

Bildnachweise:
Titelfoto © Xantener Pflegeteam
S. 4, S. 17-19 © Xantener Pflegeteam

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen
Texten unter
www.xantenerpflegeteam.de

Ausgabe: 02/2018

Auflösung Rätsel Ausgabe 01/2018:
NEBENWIRKUNGEN

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“

Hermann Hesse

**Helfen Sie notleidenden Kindern
in Europa, Afrika, Asien
und Amerika. Unterstützen Sie
die SOS-Kinderdörfer.**



**SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**

Tel.: 0800/50 30 300 (gebührenfrei)
IBAN DE22 4306 0967 2222 2000 00
BIC GENO DE M1 GLS

2015/1

www.sos-kinderdoerfer.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

endlich ist der Sommer mit vollen Kräften bei uns angekommen und beglückt uns mit seinen schönen Facetten. Wir lieben den Sommer, doch er bringt nicht nur Freude sondern birgt auch viele Gefahren. Eine große Gefahr ist die Dehydratation, also der Flüssigkeitsmangel. Wir zeigen auf, worauf Sie achten sollten.

Ebenso informieren wir Sie mit dieser Ausgabe über das Thema Diabete mellitus. Sie erfahren was Sie in Notfallsituationen wie etwa eine Unter- oder Überzuckerung tun müssen und was Sie beim Blutzuckermessen beachten sollten. Auch das Thema Reisen als Diabetiker wird von uns aufgegriffen, denn auch im Urlaub sollte das eine oder andere beachtet werden.

Wenn Sie die bisherigen Ausgaben verpasst haben, so können Sie die archivierten Zeitungen auf unserer Homepage nachlesen.

www.xantenerpfl egeteam.de

Nun viel Spaß beim lesen...

Ihre Jessica Steinhöfel & Team



Inhalt

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 04 | GUT AUFGEKLÄRT | 14 | TIPPS |
| | Dehydratation | | Kontrolltermine wahrnehmen! |
| | | | Reisen mit Diabetes |
| 05 | GESUNDHEITSLEXIKON | 16 | RÄTSEL |
| | Diabetes mellitus — Zuckerkrankheit | | Schwedenrätsel |
| 08 | GUT AUFGEKLÄRT | 14 | TIPPS |
| | Notfallsituation —
Unter- und Überzuckerung | | Verhinderungspflege - Urlaub von
der Pflege |
| | Blutzuckermessung | 18 | GESUND & LECKER |
| | Blutzuckermessung richtig
durchführen | | Heidelbeeren |
| | | | Overnight-Oats |

Dehydratation

Flüssigkeitsmangel

Eine Dehydratation (Flüssigkeitsmangel) liegt vor, wenn der Körper mehr Flüssigkeit verliert als ihm zugeführt wird. Folge ist die Exsikkose (Austrocknung). Insbesondere bei älteren Menschen tritt ein Flüssigkeitsmangel oft aufgrund mangelndem Durstgefühl ein.

Ursachen

Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr ist der häufigste Grund einer Dehydratation. Starkes Schwitzen bei hohen Temperaturen oder körperlicher Anstrengung führen ebenfalls, wie Durchfälle und starkes Erbrechen zu einem Flüssigkeitsmangel, sofern der Flüssigkeitsverlust nicht angepasst wird. Hoher Blutverlust, durch innere Blutungen oder Verletzungen kann ebenso eine Dehydratation auslösen, wie Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten.

Symptome

Die klarsten Symptome einer Dehydratation sind Kopfschmerzen, Müdigkeit, eine verringerte Konzentrationsfähigkeit, Schwindelgefühl bis hin zu Verwirrheitszuständen. Verstopfung und ein dunkel gefärbter Urin können ebenfalls Symptome sein, sowie Mundtrockenheit, trockene Schleimhäute und Hautfalten, die sich nach dem Loslassen nicht wieder zurückbilden.

2 Liter am Tag!



Tipps um mehr Wasser zu trinken

Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr liegt bei 2 Liter am Tag.

Stellen Sie Ihr Wasser immer griffbereit und gut sichtbar auf. Platzieren Sie überall im Haus eine Flasche Wasser. So können Sie immer Flüssigkeit zu sich nehmen und müssen das Wasser nicht umhertragen. Auch unterwegs sollten Sie immer gut mit Wasser versorgt sein.

Es muss nicht immer pures Wasser sein. Verfeinern Sie Ihr Getränk mit Minze, Zitrone oder Himbeeren. So schmeckt das Wasser gleich viel besser und Sie werden mehr davon trinken. Ungesüßter Tee, wie Kräuter- oder Früchtetee sind ebenfalls eine sehr gute Alternative.

Trinken Sie vor, während und nach jeder Mahlzeit ein Glas Wasser, um Ihren täglichen Wasserkonsum zu erhöhen und sich so an die Flüssigkeitszufuhr zu gewöhnen.

Diabetes mellitus

Zuckerkrankheit

Der Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper nicht mehr in der Lage ist, den Blutzuckerspiegel selbstständig im Gleichgewicht zu halten. Es gibt zwei Hauptformen des Diabetes mellitus, die Typ 1 und Typ 2 genannt werden.

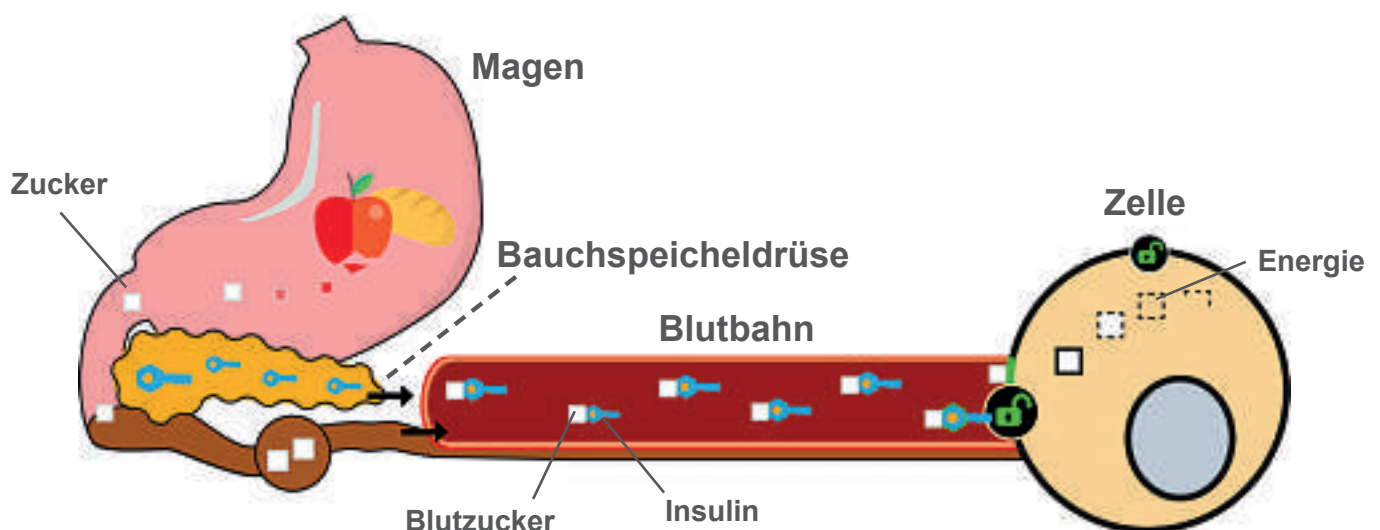
Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, bei der die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden und dadurch dem Körper kein eigenes Insulin mehr zur Verfügung steht. Betroffene müssen ihrem Körper dann künstlich Insulin zuführen, indem sie Insulin spritzen. Diabetes Typ 1 tritt meist im Kindes- oder Jugendalter auf. Er ist die seltenere Form des Diabetes, daher wird im Folgenden nur der sehr viel häufigere Typ 2 behandelt.

Diabetes Typ 2 ist die Form des Diabetes, an der ca. 90 % aller Diabetiker erkrankt sind. Beim Diabetes Typ 2 reagiert der Körper nicht mehr ausreichend auf das von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttete Insulin. Als häufigste Ursache für Diabetes Typ 2 wird Übergewicht und falsche Ernährung angesehen, er wird aber auch auf Vererbung zurückgeführt. Beide Typen des Diabetes mellitus sind zurzeit nicht heilbar. Der Diabetes Typ 2 lässt sich jedoch in vielen Fällen sehr gut mit einer Gewichtsabnahme und der richtigen Ernährung „behandeln“, sodass Betroffene lange Zeit keine Medikamente einnehmen oder Insulin spritzen müssen.

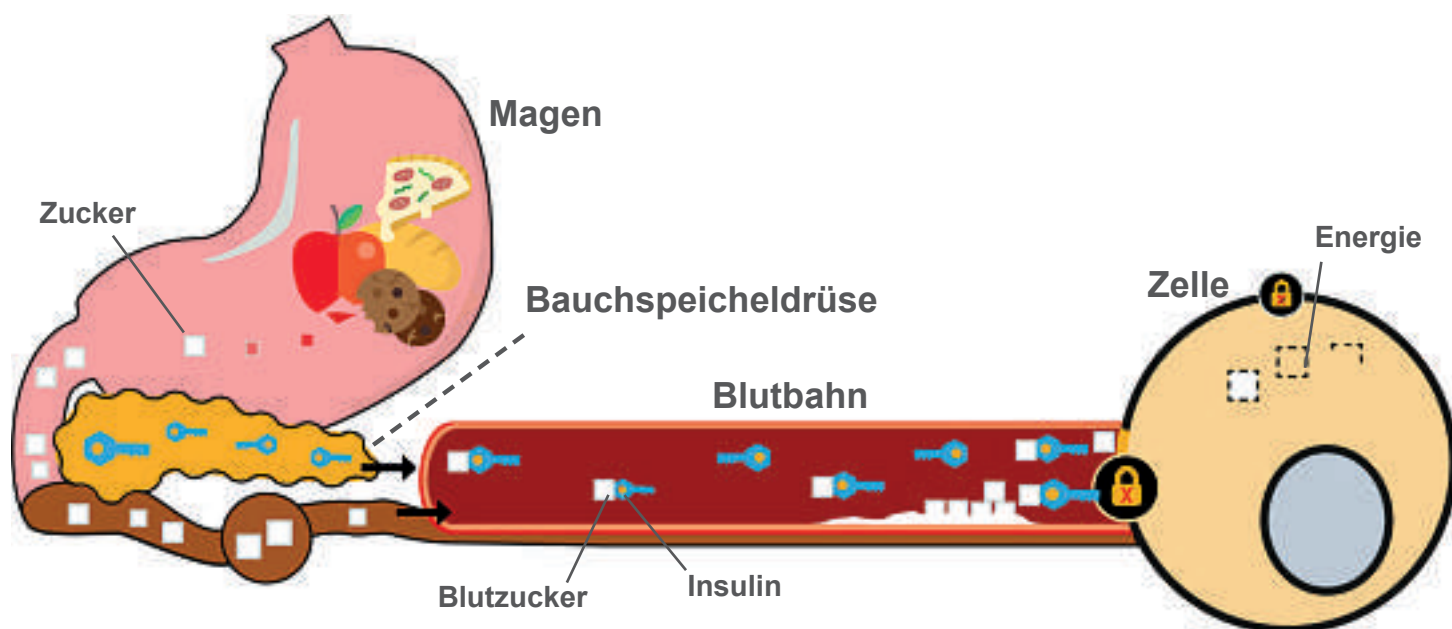
Wie funktioniert der gesunde Zuckerstoffwechsel?

Bei der Aufnahme von Kohlenhydraten („Zucker“) über den Magen steigt der Blutzuckerspiegel an. Die Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin Insulin aus, das die Zellen wie ein Schlüssel öffnet, sodass sie den Zucker aufnehmen und Energie erzeugen können.

GESUNDER Zuckerstoffwechsel



Zuckerstoffwechsel bei ÜBERGEWICHT



Was passiert bei übergewichtigen Personen mit Diabetes Typ 2?

Es wird viel kohlenhydratreiche Nahrung über den Magen zugeführt, wodurch der Blutzuckerspiegel stark ansteigt. Die Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin Insulin aus. Bedingt durch den Diabetes reagieren aber nicht mehr alle Zellen auf das Insulin. In der Folge lassen sich für die Verarbeitung von Zucker nicht genügend Zellen öffnen. Der Blutzuckerspiegel kann nicht ausreichend gesenkt werden.

In diesem Fall ist eine medikamentöse Behandlung der Betroffenen durch Tabletten oder durch das Spritzen von Insulin nötig.

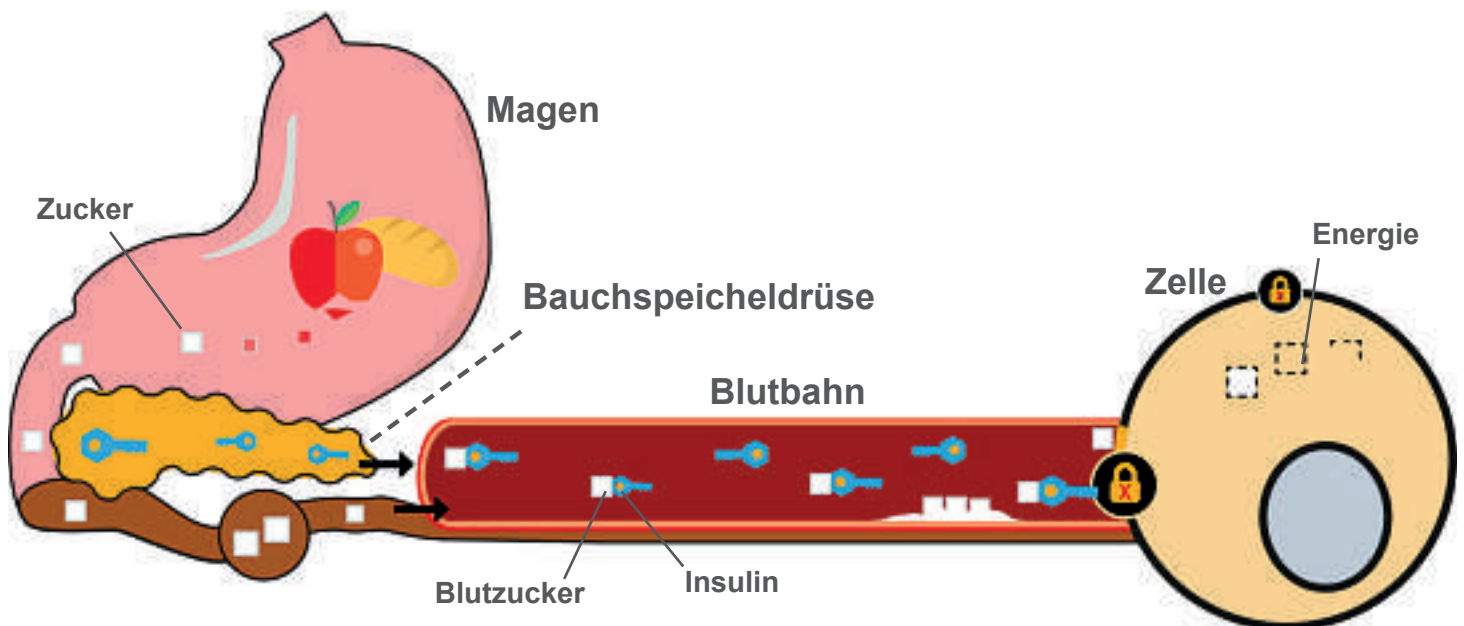
Was passiert, wenn eine Person mit Diabetes Typ 2 abnimmt?

Gewichtsabnahme und eine richtige Ernährung führen dazu, dass der Blutzuckerspiegel bei der Aufnahme von Kohlenhydraten („Zucker“) weniger stark steigt. Trotz des nicht ausreichend wirkenden Insulins können dann aber immer noch genügend Zellen für die Verarbeitung von Zucker geöffnet werden, sodass der Blutzuckerspiegel sinkt.

In vielen Fällen ist so über lange Zeit keine Behandlung zur Senkung des Blutzuckerspiegels durch Tabletten oder durch das Spritzen von Insulin nötig.

Es lohnt sich daher, auf die richtige Ernährung zu achten und an einer Gewichtsreduktion zu arbeiten.

Zuckerstoffwechsel bei REDUZIERTEM ÜBERGEWICHT



Wie erkenne ich einen Diabetes ?

Diabetes mellitus ist eine der am weitesten verbreiteten Krankheiten der Welt. Rund 350 Millionen Menschen sollen laut Weltgesundheitsorganisation betroffen sein. Die Diagnose ist einfach, jedoch wird ein Diabetes mellitus meist nur zufällig erkannt, etwa bei einer Blutuntersuchung aufgrund anderer Erkrankungen. Ein Diabetes entwickelt sich schleichend und verursacht besonders beim Typ 2 lange keine Beschwerden, weshalb er teilweise erst diagnostiziert wird, wenn bereits Folgeschäden vorliegen.

Das Messen des Blutzuckerwerts kann den Verdacht einer Diabeteserkrankung erhärten. Wenn Ihr Blutzuckerwert nüchtern über 126 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) liegt, ist es ratsam, von einem Arzt abklären zu lassen, ob ein Diabetes besteht.

Folgende Symptome treten häufig bei überhöhten Blutzuckerwerten auf und können Anzeichen für eine Diabeteserkrankung sein:

- ständiger Durst
- häufiges Wasserlassen
- Müdigkeit, Antriebsarmut, Kraftlosigkeit
- Sehstörungen, Juckreiz und Entzündungen der Haut
- schlecht verheilende Wunden
- Gewichtsverlust
- Azetongeruch (an Nagellackentferner oder fauliges Obst erinnernd) in der Ausatemluft
- Fußprobleme (Pilzbefall, Nervenstörungen)
- Harnwegsinfekte

Notfallsituation

Über- und Unterzuckerung

Die bedrohlichsten Situationen für Diabetiker sind die Hyperglykämie (Überzuckerung) und die Hypoglykämie (Unterzuckerung). In beiden Fällen liegt ein akuter Notfall vor, der Lebensgefahr bedeutet.

Jeder Diabetiker sowie auch sein Umfeld (z. B. Angehörige und Freunde) sollten daher die Anzeichen von Unter- und Überzuckerungen kennen und wissen, wie sie sich dann verhalten müssen. Leichte Blutzuckerentgleisungen können meist problemlos von den Betroffenen selbst reguliert werden. In schweren Fällen ist jedoch Hilfe durch andere erforderlich.

Anzeichen einer ÜBERZUCKERUNG (Hyperglykämie):

- starker Durst
- ständiger Harndrang
- trockener Mund
- Müdigkeit, Kraftlosigkeit
- gesteigerter Appetit
- Atemprobleme
- Schwindel nach dem Aufstehen
- verminderte Sehschärfe
- Verwirrtheit
- Bewusstlosigkeit bis hin zum Koma

Maßnahmen

Der Blutzuckerwert muss gemessen werden. Liegt der Blutzuckerwert über 250 mg/dl (14 mmol/l), liegt eine Überzuckerung vor. Es ist dann Insulin nach dem verordneten Schema zu geben. Steht kein Insulin zur Verfügung, ist ein Notruf zu tätigen oder ein Krankenhaus aufzusuchen. In der Zwischenzeit ist es wichtig, viel zu trinken (Wasser, ungesüßter Tee oder – besonders gut geeignet – Brühe).

Anzeichen einer UNTERZUCKERUNG (Hypoglykämie):

- Kaltschweißigkeit, Blässe
- Heißhunger
- Herzrasen, Zittern, Nervosität
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Übelkeit, Erbrechen
- Krampfanfall
- Empfindungsstörungen, Lähmungen
- Orientierungsstörungen, Verwirrtheit
- Sprachstörungen
- Sehstörungen
- Bewusstlosigkeit

Maßnahmen

Der Blutzuckerwert muss gemessen werden. Liegt der Blutzuckerwert unter 65 mg/dl (3,64 mmol/l), liegt eine Unterzuckerung vor. Es sind dann schnell wirkende Kohlenhydrate wie Traubenzucker, Gummibärchen, Limonade oder Fruchtsäfte zu geben.

Bezüglich der Mengen gilt: Zu viel zu geben, ist weniger problematisch, als zu wenig zu geben, da gegen eine zu hohe Zuckeraufnahme schnell Insulin gespritzt werden kann.

TIPP:

Für Diabetiker sind in der Apotheke spezielle Zuckertlösungen für den Notfall erhältlich, die sehr schnell bei Aufnahme über den Mund wirken.

Achtung!

Ist die betroffene Person bewusstlos, dürfen in keinem Fall Nahrung oder Getränke über den Mund gegeben werden, da Erstickungsgefahr besteht. Es ist dann sofort ein Notruf zu tätigen und die Person in die stabile Seitenlage zu bringen. Einige Diabetiker besitzen auch ein Glukagon-Notfall-Set mit einer Spritze, die in den Muskel oder das Unterhautfettgewebe gespritzt werden muss.

Ursachen einer Unterzuckerung

Zu viel zugeführtes Insulin kann den Blutzuckerspiegel ebenso ungewollt senken wie eine ausgelassene Mahlzeit nach dem Spritzen von Insulin. Auch Sport bzw. ungewohnt viel Bewegung oder Schwitzen durch starke Temperaturunterschiede können Auslöser einer Unterzuckerung sein. Infekte, Durchfall und Erbrechen können den Blutzuckerspiegel ebenfalls erheblich absinken lassen.

Vorsicht ist auch beim Genuss von Alkohol geboten!

Alkohol hemmt die Freisetzung von Zucker in der Leber, wodurch die Gefahr einer Unterzuckerung zunimmt. Zudem werden die Warnzeichen für eine Unterzuckerung in alkoholisiertem Zustand nicht erkannt.

Besonders gefährlich ist das Trinken alkoholischer Getränke am Abend, da die Unterzuckerung gegebenenfalls erst im Schlaf eintritt.



Blutzuckermessung

So machen Sie es richtig

Die Blutzuckerkontrolle ist die wichtigste Maßnahme in der Diabetesbehandlung. Obwohl die Messung relativ leicht durchzuführen ist, gibt es etliche Fehlerquellen.

Es empfiehlt sich daher, an einer Diabetes-Schulung teilzunehmen, in der u. a. die richtige Blutzuckermessung erläutert wird. Diese Schulungen werden vom behandelnden Arzt verschrieben und in der Regel von den Krankenkassen getragen.

Aber auch dieser Artikel soll Ihnen mögliche Messfehler aufzeigen und hilfreiche Tipps sowie eine Anleitung für die Durchführung der Blutzuckermessung geben.

Die Anleitung beschreibt eine Durchführung der Blutzuckermessung durch die betroffene Person selbst. Sie gilt nicht für die Blutzuckermessung durch eine Pflegefachkraft. Diese unterliegt gesetzlichen Regelungen, die bestimmte Hygienemaßnahmen wie Hände- und Hautdesinfektion vorschreiben, die bei der Eigenmessung nicht praktikabel und nicht notwendig sind und daher nicht beschrieben werden.



Die Häufigkeit der Blutzuckermessung ist abhängig von der Art der Diabetestherapie und den Schwankungen in den Werten. In der Regel wird stets vor den Mahlzeiten gemessen. Für die Erstellung eines Tagesprofils wird ebenfalls 1,5 bis 2 Stunden danach gemessen. Außerdem sollte grundsätzlich bei Anzeichen einer Unter- oder Überzuckerung eine Blutzuckerkontrolle erfolgen.

Ursachen falscher Messwerte

1. Die Hände wurden vor der Blutabnahme nicht gewaschen: Essensreste am Finger können zu erhöhten Messwerten führen.
2. Die Hände wurden nicht richtig getrocknet: Feuchtigkeit am Finger verdünnt den Blutropfen und kann zu niedrigeren Messwerten führen.
3. Der Finger bzw. das Ohrläppchen wurde bei der Blutabnahme gedrückt: Austretendes Gewebewasser verdünnt den Blutropfen und kann zu niedrigeren Messwerten führen.
4. Der Blutropfen war für das Blutzuckermessgerät zu klein: Es kann kein Messwert ermittelt werden.
5. Teststreifen bzw. Sensoren wurden feucht gelagert oder waren verschmutzt: Die Messwerte können verfälscht werden.

6. Das Verfallsdatum der Teststreifen bzw. Sensoren wurde überschritten: Es sind keine zuverlässigen Messungen möglich.
7. Es wurden bestimmte Medikamente (z. B. hoch dosierte Schmerzmittel) eingenommen: Die Messwerte können verfälscht werden.
8. Es wurde eine falsche Codenummer eingegeben: Da ältere Blutzuckermessgeräte bei jeder neuen Teststreifenpackung codiert werden müssen, können die Messwerte falsch sein.



Tipps

1. Waschen Sie Ihre Hände mit warmem Wasser: Kalte Finger sind schlecht durchblutet und geben nur schwer Blut ab.
2. Nutzen Sie Stechhilfen: Sie erleichtern das Stechen und die Stichtiefe ist individuell wählbar.
3. Benutzen Sie Lanzetten nur einmal: Mehrmaliger Gebrauch erhöht die Infektionsgefahr und die Lanzetten werden stumpf, sodass sie zusätzlich Verletzungen verursachen.
4. Stechen Sie die Finger seitlich an: In der Mitte sind sie schmerzempfindlicher.
5. Sparen Sie Daumen und Zeigefinger aus: Diese Finger werden im Alltag am meisten gebraucht.
6. Wechseln Sie die Einstichstellen: Wiederholtes Stechen derselben Stelle ist schmerzhafter und führt zu Vernarbungen.
7. Entsorgen Sie Lanzetten immer sofort in einen Abwurfbehälter (erhältlich in der Apotheke): So schützen Sie sich und andere vor Stichverletzungen.
8. Pflegen Sie Ihre Hände: Durch das Stechen ist die Haut gereizt. Cremes mit Milchsäure oder Harnstoff tun der Haut besonders gut.

Blutzucker richtig messen

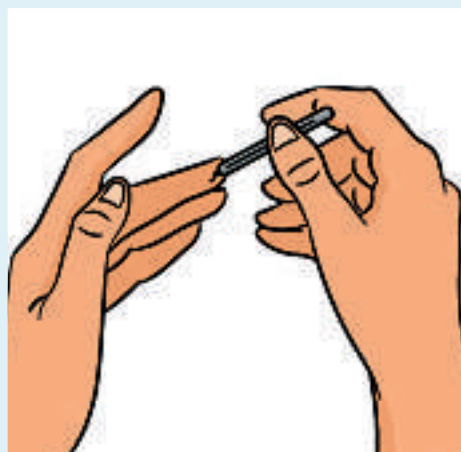
Schritt-für-Schritt-Anleitung

1



Die Hände möglichst mit warmem Wasser waschen und gut trocknen.

3



Den Finger seitlich anstechen.

2



Teststreifen in das Messgerät einstecken.

4



Den Blutropfen auf den Sensor geben.

5



Das Messergebnis ablesen.

Wird die Blutzuckermessung von Angehörigen durchgeführt, kann statt des Fingers das weniger empfindliche Ohrläppchen als Einstichstelle gewählt werden.

Vor der Blutzuckermessung Folgendes beachten:

1



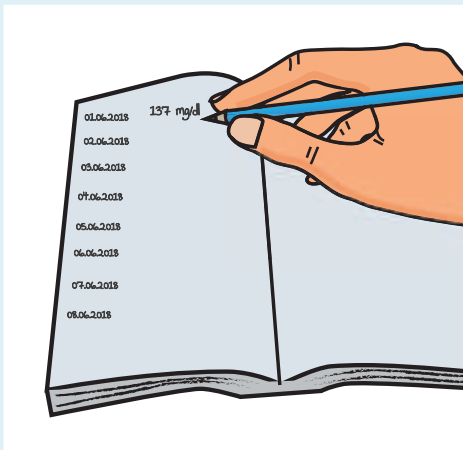
Die Hände waschen, trocknen und desinfizieren.

2



Handschuhe anziehen.

6



Das Messergebnis im Blutzuckertagebuch dokumentieren.

TIPP:

Wenn Sie einen Pflegegrad haben, stehen Ihnen monatlich 40 € für Pflegehilfsmittel zu. Hierfür können Sie sich u. a. Handschuhe und Desinfektionsmittel nach Hause liefern lassen.

Kontrolltermine wahrnehmen!

Diabetes verursacht Folgeschäden

Diabetes mellitus ist zwar eine Stoffwechselerkrankung, jedoch kann sie zu Folgeschäden führen, die primär gar nicht den Stoffwechsel betreffen. Die wohl häufigsten Spätfolgen von Diabetes sind Gefäßkrankungen.

Diese treten insbesondere dann auf, wenn der Blutzuckerwert schlecht eingestellt ist und es häufig zu überhöhten Blutzuckerwerten kommt.

Die hohe Konzentration des Blutzuckers schädigt die Gefäßwände, an denen es zu Ablagerungen kommt. Aufgrund dieser Ablagerungen entstehen Verengungen oder Verschlüsse, die nicht selten zu Durchblutungsstörungen führen. Dieses Krankheitsbild ist unter der Arteriosklerose bekannt. Je nachdem, wo die Durchblutungsstörung auftritt, können Extremitäten oder auch Organe im Körper betroffen sein und Schäden davontragen. Am häufigsten sind jedoch die sehr kleinen Blutgefäße betroffen, die in Augen, Nieren und Füßen zu finden sind.

Dies kann an den Füßen z. B. zu dem sogenannten diabetischen Fußsyndrom führen. Hierbei reichen kleinste Verletzungen oder Druckstellen durch zu enges Schuhwerk aus, um daraus große chronische Wunden werden zu lassen, die oftmals Teilamputationen des Fußes erfordern.

Um solche Schädigungen möglichst früh zu erkennen, sollten regelmäßig die folgenden – von den Krankenkassen auch geförderten – Untersuchungen durchgeführt werden:

- **Augenspiegelung**
(Untersuchung mit einer Speziallampe)
- **Nierencheck**
(Urin- und Bluttest)
- **Fußinspektion**
(Abtasten der Füße zur Prüfung, ob Nerven oder Durchblutung beeinträchtigt sind)
- **Blutdruckmessung**
(einmalig oder in einer 24-Stunden-Messung)
- **Kontrolle des Blutzuckerlangzeitwerts HbA1c** (Bluttest)

Zusätzlich sollte eine regelmäßige Zahnkontrolle durchgeführt werden, da Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, häufiger an einer Parodontitis (Entzündung des Zahnbetts) leiden.

Außerdem sollten ein Herz- und Schlagadercheck sowie eine Cholesterinmessung erfolgen, da schlechte Cholesterinwerte eine Arterienverkalkung zusätzlich fördern.

Reisen mit Diabetes

Das Wichtigste auf einem Blick

Reisen als Diabetiker ist heute kein Problem mehr. Das A und O für einen stressfreien Urlaub ist dabei die rechtzeitige und gute Vorbereitung. Vor der Abreise kann mit einer Packliste geprüft werden, ob alles Benötigte im Koffer ist. Bei Medikamenten ist anzuraten, etwas mehr als die doppelte Menge des eigentlichen Bedarfs mitzunehmen. Es ist zudem wichtig zu wissen, unter welchem Namen die Medikamente am Reiseziel bei Bedarf zu erhalten sind.

Empfohlene Mindestausstattung auf Reisen:

- Blutzuckermessgerät
- Ersatzblutzuckermessgerät
- Ersatzbatterien für das Messgerät
- Insulinpatronen
- Teststreifen
- Tabletten
- Insulin-Pen, ggf. einen Ersatz-Pen
- Einmalspritzen
- Stechhilfe
- Blutzuckertagebuch

Bei Flugreisen ist für alle mitgeführten Medikamente ein vom Arzt bestätigtes Attest zu beschaffen, um es bei Kontrollen am Flughafen vorlegen zu können. Am besten wird je eine Hälfte der Medikamente und Hilfsmittel getrennt im Handgepäck und im übrigen Gepäck transportiert, damit bei Verlust eines Gepäckstücks immer noch genügend Ausstattung im Handgepäck zur Verfügung steht. Für den Notfall sollten Traubenzucker und als Zwischenmahlzeit z. B. Vollkornkekse oder Obst im Handgepäck verfügbar sein.

Es ist außerdem ratsam, einen internationalen Diabetikerausweis auf Englisch oder in der Landessprache des Reiseziels mitzuführen.

Während der Reise sind die Medikamente kühl zu lagern. Insulin darf nicht zu stark abgekühlt werden, da es sonst unwirksam wird. Wichtig ist, den Blutzucker regelmäßig zu messen und zu dokumentieren. Zeitverschiebungen müssen bei der Insulingabe berücksichtigt werden. Je Zeitzone nach Osten kann die Insulinmenge um ein 24stel reduziert werden, je Zeitzone nach Westen kann sie um ein 24stel erhöht werden. Patienten, die Tabletten einnehmen, klären mit dem Diabetologen, wie in diesen Fällen zu verfahren ist. Mit dem Diabetologen ist ebenfalls zu besprechen, wie die Diabetesbehandlung bei einer eventuell auftretenden Magen-Darm-Erkrankung anzupassen ist.

Am Urlaubsziel ist zu empfehlen, den Blutzuckerwert in den ersten Tagen oft zu kontrollieren, da sich Veränderungen in der Ernährung und ein verändertes Klima auf den Stoffwechsel auswirken können. Gegenüber dem normalen Alltag gesteigerte oder verminderte körperliche Aktivitäten sind hier gleichfalls zu berücksichtigen. Auch in der Unterkunft sind das Insulin und die Teststreifen nach Möglichkeit kühl zu lagern, idealerweise in einem Kühlschranks bei 4 bis 8 °C. Es ist darüber hinaus sinnvoll, eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen, damit die Kosten für einen gegebenenfalls erforderlichen Arztbesuch oder einen Krankenrücktransport erstattet werden.

Käse- sorte	Bogen- maß (math.)	Kult- hand- lungen	ital. Rechts- gelehrter † 1220	germa- nisches Schrift- zeichen	österr.: Lieb- schaft	Saiten- auflage der Gitarre	nieder- trächtig	persön- liches Fürwort (3. Fall)
▶	▼	▼		▼	stumpf- sinnig		▼	
▶			nicht diese, son- dern ...		ein Vorname von Rubens			Ruhe- geld- empfän- gerin
drei Musizie- rende			förm- liche Männer- kleidung	7		US-Re- gis- seur (Robert)		ital. Dra- matiker (Nobel- Preis)
▶	4				infor- mieren	Kletter- tier, Primat		
Buße			süd- schwe- dische Insel	kleinste sieben- stellige Zahl		5		
aller- orts	unrund laufen	Trost- losig- keit			engli- sche 'GmbH'			schotti- sches Adelsge- schlecht
▶	▼					nichts davon	chem. Zeichen für Zinn	
▶				Kinder- bau- stein	äußere Begren- zung			
Milieu- zeichner † 1929		Teil eines Pull- overs	flach posi- tionieren				Ersatz	
Schul- tasche			2		auf- frischen	Meeres- bucht		
engli- scher Männer- name			Treue- bruch		ein Schiff erobern			
Verlade- bühne	Gerichts- schreiber		Privileg					brit. Mathe- matiker † 1954
▶	▼			kurz für: an das		3	vollstän- diges Bienen- volk	Zeit- alter (Mz.)
irische Graf- schaft					Spiel- klasse beim Sport	eine Farbe		
▶			Wende- ruf beim Segeln	der Teufel			1	
privater TV- Sender (Abk.)		China- gras			6	en vogue	japani- sches Längen- maß	
franzö- sischer Schrift- steller †				vergnügt lautlos lachen				
franzö- sisch: Straße			poetisch: Nadel- wald			dicht zusam- men		

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Verhinderungspflege

Urlaub von der Pflege

Wer einen Angehörigen, Freund oder Bekannten pflegt, braucht auch mal Zeit für sich. Ob für einen Besuch beim Arzt, um zum Friseur zu gehen oder aber für eine Fahrt in den Urlaub.

Vor allem jetzt in der Sommerzeit stehen viele Familien, die ihre Angehörigen pflegen, vor dem selben Problem. Sie würden gerne in den Urlaub reisen, wissen jedoch nicht was mit den zu pflegenden Angehörigen wie der Oma oder dem Opa, in der Zeit passieren soll.

Für solche Situationen bieten wir die Verhinderungspflege an!

Während die pflegenden Personen (zum Beispiel die Familie) verhindert oder im Urlaub sind, springen wir gerne vertretungsweise ein und kümmern uns um die zu pflegende Person.



Die hierfür anfallenden Kosten rechnen wir ganz einfach bis zu einer pauschalen Obergrenze mit der Pflegekasse ab. Für Sie ganz problemlos.

Die Verhinderungspflege kann bis zu maximal sechs Wochen am Stück oder aber stundenweise über das ganze Jahr verteilt in Anspruch genommen werden.

Insgesamt stehen einer pflegebedürftigen Person, die mindestens Pflegegrad 2 hat, hierfür **1.612 € pro Jahr** zur Verfügung. Auf diese können zudem bis zu 50 % für Kurzzeitpflege angerechnet werden, sofern eine solche Leistung nicht bereits in Anspruch genommen wurde. Bis zu **806 €** kommen demnach für Verhinderungspflege hinzu, sodass die Verhinderungspflege mit bis zu **2.418 € pro Jahr** abgedeckt werden kann.

Wichtig ist, dass Sie die Verhinderungspflege bei der Pflegekasse beantragen. Wird ein solcher Antrag nicht gestellt, so verfällt der Anspruch.

Sie haben Fragen dazu? Kein Problem!

Wir stehen Ihnen gerne für die Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

Telefonische Beratung unter:

02801 988 40 35

Heidelbeeren

Die gesunden Runden

Heidelbeeren gehören zur Familie der Heidekrautgewächse. Je nach Region sind sie auch als Schwarz-, Bick-, Wald- oder Blaubeeren bekannt.

Unterschieden wird zwischen Wald- und Kulturheidelbeeren. Die Kulturheidelbeeren, die wir im Supermarkt und auf Wochenmärkten erhalten, stammen aus den USA. Seit dem 20. Jahrhundert wurden über 100 neue Sorten gezüchtet.

Die wohlschmeckenden Heidelbeeren gehören zu den gesündesten Obstsorten. Ihre Inhaltsstoffe wirken vorbeugend gegen viele Krankheiten und sollen sogar beim Abnehmen helfen. Vor allem bei Verdauungsbeschwerden und entzündlichen Veränderungen im Mund- und Rachenraum sollen die gesunden Runden ein wahres Wundermittel sein.



Ein Auslöser für Krankheiten sind freie Radikale im Körper. Antioxidantien sind in der Lage, diese freien Radikale zu binden. Besonders in dunklen Früchten wie der Heidelbeere sind solche Antioxidantien, die Anthocyane, enthalten – also je dunkler die Frucht, desto gesünder.

Ernährungsphysiologisch sind die Kulturheidelbeere und die Waldheidelbeere ziemlich identisch. Also greifen Sie ruhig nach Lust und Laune zu Ihrer Lieblingsorte, Sie erwischen definitiv die Richtige!

Außerdem können die kleinen blauen Früchte gegen Diabetes Typ 2 vorbeugen. Eine Handvoll Blaubeeren pro Tag steigert die Insulinsensibilität und verbessert den Blutzuckerwert, wie Tests mit Diabetesrisikokandidaten gezeigt haben.

Die Heidelbeere kann zudem unheimlich vielfältig und genussvoll verarbeitet werden.

Gebacken als schmackhafte Torte oder als klassische Heidelbeermarmelade, zubereitet als Salatdressing oder verkocht in einer leckeren Sauce zum Wildbraten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Also trauen Sie sich unsere runde Superfrucht vielfältig einzusetzen, sie werden es mit Sicherheit nicht bereuen!

Overnight-Oats

über Nacht eingeweichtes Superfrühstück

ZUBEREITUNG:

Die Banane in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Haferflocken, Samen, Körnern und Nüssen vermischen.

Dann wird alles in einem verschließbaren Gefäß (z. B. Marmeladenglas) über Nacht in den Kühlschrank gestellt.

Am Morgen kann das gesunde und sättigende Power-Frühstück einfach genossen werden.

Variieren Sie die Kombinationen auch gerne mal.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer exotischen Mischung aus Mango, Ananas und Kokosraspeln?

Seien Sie kreativ und starten Sie gesund und kraftvoll in den Tag!

Guten Appetit!



Zutaten:

- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Samen oder Körner*
z.B. Leinsamen
- 1 EL gehackte Nüsse*
z.B. Walnüsse
- 1 Banane
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 175 ml Hafermilch oder Milch



Essen auf Rädern



„WAS EIN GLÜCK DAS DIESE BEIDEN SICH GEFUNDEN HABEN“...

freuen sich die Kunden über diese hervorragende Idee des Zusammenschlusses für das **„Essen auf Rädern“** Angebot der Traditionsmetzgerei von **Ludger Lemken** und des **Xantener Pflage teams** von Jessica Steinhöfel.

Jessica Steinhöfel hat viele Kunden die auch gerne das Essen nach Hause bekommen möchten, warm und servierfertig und Ludger Lemken, der sein Essen auch gerne weiterhin bei Menschen sieht die den Weg nicht mehr so unbeschwert zu seiner Metzgerei auf der Marsstraße schaffen.

Weiterhin hat das Xantener Pflage team natürlich sein altbekanntes Angebot für Sie im Programm und versorgt seine Kunden neben den umliegenden Dörfern bis hin zur Weseler Rheinbrücke.

Sprechen Sie uns an!



XANTENER PFLEGETEAM

JESSICA STEINHÖFEL

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

Bestellnummer: 0176 3173 7575

info@xantenerpflage team.de

WWW.XANTENERPFLEGETEAM.DE