

INHALT

Aktuelles
Aktivierunginseln
Trinken
Nette Worte für **K&K**
K&K informiert
Kursreihe
Apothekertipp
Rezept
Glückwünsche
Grüße
Impressum

Liebe Leserinnen und Leser,

die vergangenen Wochen waren wieder sehr aufregend: Da war die Fußball-WM, es gab politische Diskussionen und einiges mehr. In unserem Land verändern sich viele Dinge mit großer Geschwindigkeit und manchmal ist es gar nicht leicht, den Überblick zu behalten. Wir möchten Ihr zuverlässiger Ansprechpartner für Pflege und Gesundheit sein und gerne haben wir wieder wichtige Informationen in unserer Infothek bereitgestellt. Und wie immer finden Sie einige Tipps für den Sommer und Neuigkeiten rund um unseren **K&K** Pflegedienst. Gönnen Sie sich bei den Sommertemperaturen eine kleine Pause mit einem kühlen Getränk und unserer Infothek!

Es grüßen
Marianne und Willi Koppelmeier



Aktuelles: Neues von **K&K**



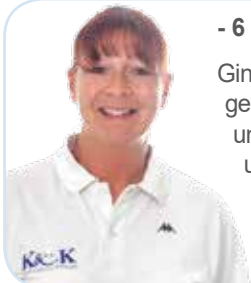
- 9 JAHRE -

Arzthelferin und Wundexperte Sengül Belci hat am 01.07.2009 ihre Arbeit bei **K&K** begonnen.



- 6 JAHRE -

Am 01.08.2012 begann Olga Walter eine Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen bei **K&K** und ist zu einer geschätzten Mitarbeiterin geworden.



- 6 JAHRE -

Gina Begemann ist ausgebildete Betreuungs- und Pflegeassistentin und stärkt das Team von **K&K** seit dem 08.09.2012.



- 5 JAHRE -

Die examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Denise Goltermann unterstützt zuverlässig seit dem 10.09.2013 das **K&K** Pfltegeteam.

Seit dem 01.06. ist die Gesundheits- und Krankenpflegerin Tanja Walter wieder bei **K&K** beschäftigt. Vor einer Arbeitspause gehörte sie schon einmal fast fünf Jahre zum Team.



Wir sagen Danke für die hervorragende Zusammenarbeit!

Alles Gute und herzlichen Glückwunsch!

Am 17. Juli wird Marianne Koppelmeier 65 Jahre alt. An diesem Tag wird sie mit ihrem Ehemann an der Eröffnungsveranstaltung des CHIO teilnehmen. Das ganze Team freut sich mit ihr.



Auch Sandra Timmerhaus hat allen Grund für ein fröhliches Fest, denn sie wird am 03. September 40 Jahre alt.





Neues von den Aktivierungsinseln

Die Nachmittage in den Aktivierungsinseln fördern nicht nur Lebenslust und Freude, sie erhalten auch die eigene Kompetenz der Teilnehmenden. In heiteren Gesprächsrunden kann jeder auf die individuellen Erlebnisse seines Lebens zurückblicken. Voller Freude und mit vielen Emotionen werden Erinnerungen ausgetauscht und von den anderen Gruppenmitgliedern nachempfunden und kommentiert. Jeder fühlt sich angenommen und wertgeschätzt. Die Gesprächsthemen sind sehr vielfältig und scheinbar grenzenlos.



An den Aktivnachmittagen werden auch die körperlichen Fähigkeiten gefördert.

Die gezielten Übungen und Spiele machen in der Gruppe besonders viel Freude. Jeder macht so mit, wie er es kann, denn eine Überforderung ist an dieser Stelle falsch. Oft wird auch der Ehrgeiz geweckt und die Teilnehmenden sind überrascht, welche Übungen sie alle mitmachen können. Manchmal müssen sich zwei Teilnehmende intensiv aufeinander einstellen; dann gibt mal der eine, dann die andere den Rhythmus vor. Dies fördert gleichzeitig das Miteinander und die Rücksichtnahme aufeinander.



K&K rät: Vergessen Sie das Trinken nicht

Um den Körper zu kühlen, gibt die Haut besonders in der warmen Jahreszeit und bei körperlicher Betätigung viel Flüssigkeit ab. Darum ist die Flüssigkeitszufuhr – im Idealfall schon vor dem Durst – wichtig. Wie viel wir trinken sollten, ist selbst unter Experten umstritten; entscheidend ist es, die Flüssigkeit, die der Körper verliert wieder zuzufügen; im Sommer sind das für einen gesunden Erwachsenen mindestens zwei Liter.

So bleiben Haut und Schleimhäute feucht, die Wirkung der Medikamente erhalten und die Harnwege vor Infektionen geschützt. Nur über die Flüssigkeit werden Schadstoffe aus dem Körper ausgeschieden und die Leistungsfähigkeit bleibt auf hohem Niveau. Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten ihren Arzt befragen, wie viel sie am Tag trinken dürfen!

Auch Haut und der Kopf brauchen im Sommer intensive Pflege. Darum benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel und tragen Sie eine Kopfbedeckung. Besonders zur Mittagszeit kann die Sonne auch bei uns große Schäden verursachen.

K&K freut sich über die lieben Worte einer Angehörigen

Liebe Pflegerinnen und Pfleger des K&K Pflegedienstes, auf diesem Weg möchte ich mich noch einmal ganz herzlich bei Ihnen allen bedanken!

Sie haben mir bei der Versorgung meiner Cousine Christel wirklich große Unterstützung gegeben. Auf diese Weise haben wir es gemeinsam geschafft, meiner Cousine die letzten Wochen und Tage ihres Lebens so erträglich, wie möglich, zu machen. DANKE!

*Herzliche Grüße
Erika Smutek*



K&K informiert über Hilfsmittel: Anspruch – Verordnung – Erstattung

Gesetzlich Versicherte haben einen Anspruch auf Hilfsmittel, die einer Krankheit vorbeugen, sie verbessern oder eine Behinderung ausgleichen können.

Zu den festgeschriebenen Hilfsmitteln gehören verschiedene technische Produkte, z. B. Inhalationsgeräte und Applikationshilfen, orthopädische Hilfsmittel und Prothesen, außerdem Hörhilfen, Inkontinenzhilfen oder Stomaartikel. Auch die wichtigen Einweisungen und Instandhaltungen sind in den Leistungen enthalten.

Eine Hilfsmittel-Richtlinie (HilfsM-RL) des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) gibt konkrete Auskunft, welche verbindlichen Voraussetzungen erforderlich sind.

Anträge über einen Hilfsmittelbedarf müssen von den Krankenkassen innerhalb von drei Wochen entschieden werden. Geschieht dies nicht, kann der Antragsteller die Leistung verlangen, ohne sie sich erst auf eigene Kosten zu beschaffen. Ist der MDK einbezogen, liegt diese Frist bei fünf Wochen. Nach Vollendung des 18. Lebensjahres müssen Versicherte für Hilfsmittel bis zu 10 % der Kosten übernehmen, jedoch mindestens 5€ und höchstens 10 €. Bei zum Verbrauch bestimmten Hilfsmitteln gilt die Regelung von 10 % des Erstattungsbetrags pro Kalendermonat (bei einer Obergrenze von 10 €). Überschreitet der Zuzahlungsbetrag 2 % der jährlichen Bruttoeinnahmen (für chronisch Kranke liegt die Grenze bei 1 %), kann der Versicherte einen Antrag auf Zuzahlungsbefreiung stellen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de und www.g-ba.de/informationen/richtlinien

K&K kündigt neue Kursreihe an: Mit Vergesslichkeit und Altersverwirrtheit umgehen

Von August bis Oktober 2018 findet immer dienstags zwischen 17.00 Uhr und 19.00 Uhr - in der Bahnhofstraße 16 in Lübbecke - die nächste Kursreihe für pflegende Angehörige statt. Der Erste von 10 Terminen ist am 28.08., der Abschlussabend findet am 30.10.2018 statt.

Da der Kurs auf 12 Teilnehmende beschränkt ist, melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Tel.: 05741-36650

Bitte beachten Sie die neuen Bürozeiten:

Montag - Donnerstag von 8.00 bis 17.00 Uhr,
Freitag von 8.00 bis 14.00 Uhr

Zecken leben im Gras, Büschen, Hecken und in Wäldern und sind überwiegend zwischen März und Oktober aktiv. Die kleinen Tiere können die Infektionskrankheit Borreliose übertragen. Typisches Symptom der Lyme Borreliose ist die Wanderröte, ein roter Ring, der sich auf der Haut um den Zeckenbiss herum ausbreitet. Die Krankheit verläuft häufig in drei Phasen: 1) Hautinfektion, 2) Ausbreitung im Organismus und 3) Entwicklung eines chronischen Stadiums. Symptome treten manchmal erst nach Monaten oder Jahren auf. Die Medizin setzt zur Behandlung Antibiotika ein – manchmal auch über einen längeren Zeitraum.

Der beste Schutz sind den Körper bedeckende Kleidung, Zeckenabwehrsprays und ein intensives Absuchen des ganzen Körpers nach Zecken.

Das Risiko für eine Infektion entsteht ca. 6 Stunden, nachdem sich eine mit dem Bakterium befallene Zecke festgesaugt hat. Darum sollten Zecken immer so schnell wie möglich entfernt werden. Dafür bieten sich spezielle Pinzetten, eine Zeckenkarte oder Zeckenzange an. Die Hilfsmittel immer knapp über der Haut ansetzen und die Zecke langsam - ohne Drehung -

heraus ziehen und niemals quetschen!

Niemals sollten Sie Zecken mit Öl, Nagellacken oder Klebstoff bedecken. Wenn infizierte Tiere sterben, geben sie häufig noch Erreger in die Wunde ab.

Desinfizieren Sie die Einstichstelle nach dem Entfernen immer mit einem Wunddesinfektionsmittel.

Suchen Sie umgehend einen Arzt auf, wenn Sie nach einem Zeckenstich unsicher sind oder eine Hautveränderung erkennen.

Wichtige Informationen zum Thema „Zecken - klein und doch gefährlich!“

Firmeninhaber und Apotheker
W. Koppelmeier



Rezept • Wünsche

Unseren Kunden danken wir für ihr Vertrauen,
ihre Verbundenheit und ihre Treue in **K&K!**

- 11 Jahre:** Brunhilde Lesemann
9 Jahre: Brigitte Kessler, Tina Neufeld,
Hildegard Zmuda, Jan-Phillip Vogel
6 Jahre: Gisela Wagener
5 Jahre: Margret Koch
4 Jahre: Gisela Zumppe, Edith Petz, Elisabeth Hasse,
Michael Morawietz, Marga Helmerding
3 Jahre: Liselotte Obering, Katharina Hein,
Erika Heintz, Werner Bande, Anna Parohl

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute!

90 Jahre alt wird Brunhilde Lesemann aus Lübbecke am 7. August.
Ebenfalls 90 Jahre alt wird Helga Sieckmann aus Lübbecke am 28. August.
Wilhelm Witte aus Lübbecke feierte am 11. Juli Geburtstag, er wurde 85 Jahre alt.
Am 08. September wird Renate Kühlkamp aus Preußisch Oldendorf 70 Jahre alt.
Leon Maurice Möller ist am 23.08.2003 in Vlotho geboren, in diesem Jahr wird er 15 Jahre alt.

Wir wünschen unseren Pflegekunden,
ihren Familien und den Lesern
alles Gute, Gesundheit und
eine schöne Sommerzeit.

Herzliche Grüße
Ihr K&K Pflegeteam



K&K Sommergetränk: Himbeerbowle

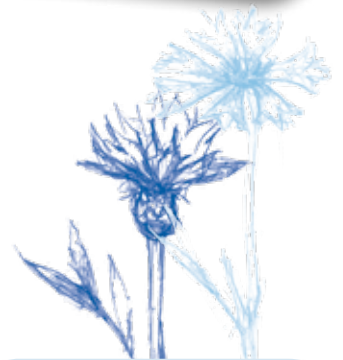
Zutaten für 2 Gläser:

80 g Himbeeren (frisch oder TK), 100 ml Apfelsaft,
30 ml Himbeersirup, 100 ml Cranberrynektar, 80 ml
Holundersaft oder Mineralwasser, wer mag etwas Sekt

Zubereitung:

Die Himbeeren in einen großen Krug füllen.
Apfelsaft, Himbeersirup und Cranberrynektar
dazugeben, mit Holundersaft aufgießen. Kalt
servieren. Wer es gerne sprudelnd mag, nimmt
zusätzlich Mineralwasser oder nach Wunsch etwas
Sekt oder Prosecco.

Ein Tipp: Damit das Getränk lange kalt bleibt, frieren Sie etwas Saftmischung in einen Eiswürfelbehälter ein und geben Sie die gefrorenen Saftwürfel in die Gläser. Das Getränk verwässert nicht und der Geschmack bleibt erhalten.



IMPRESSUM

Konzeption:

K&K Lübbecke
Bahnhofstraße 16
32312 Lübbecke
Tel. (0 57 41) 3 66 50

K&K Vlotho

Lange Straße 69
32602 Vlotho
Tel. (0 57 33) 30 42

info@fitmitkundk.de

www.fitmitkundk.de

Redaktion:

Petra Fritzsche
petra.fritzsche@netcologne.de

Realisation:

Gildner Werbegrafik UG
(haftungsbeschränkt)
www.g-werbegrafik.de