

## INHALT

Aktuelles

Die Polizei warnt

Aktivierungsinself

Pflegehilfsmittel

Sturzprophylaxe

K&K-Tipps

Verhinderungspflege

Apothekertipp

Rezept

Glückwünsche

Impressum

**Liebe Leserinnen und Leser,**

haben Sie Ihre Weihnachtseinkäufe schon erledigt, die Feiertage geplant? Gehen Sie gelassen in diese Zeit, es muss nicht immer alles perfekt sein. Entscheidend ist doch eine entspannte und friedliche Festtagsstimmung. Genießen Sie eine glückliche Zeit mit Familie und Freunden; und tauschen Sie auch Freuden und Sorgen aus, oft liegen Lösungen näher, als man denkt.

Für die geselligen Nachmittage finden Sie in dieser Infothek eine süße Verführung. Wie immer berichten wir auch über unseren **K&K** Pflegedienst und geben wertvolle Tipps, damit Sie gesund und fit bleiben.

Eine wunderschöne Adventszeit und einen fröhlichen Rutsch ins kommende Jahr.

Es grüßen

*Willy Koppelman  
Katharine Koppelman*



## Die Polizei warnt

Regelmäßig stellt die Polizei neue Betrugsmaschen vor, um die Bürger vor Kriminellen zu schützen. Aktuell warnt sie vor Anrufen bei Senioren, die um ihr Geld und ihre Wertsachen betrogen werden sollen. Darum bittet die Polizei zur Vorsicht vor Anrufern, die sich nach Ihren Wertsachen erkundigen. Detaillierte Angaben entnehmen Sie bitte dem Einleger dieser Infothek.

Seien Sie auch misstrauisch bei fremden Menschen, die sich Zugang zu Ihrer Wohnung verschaffen wollen, so z. B. bei angeblichen Kontrollleuren, die die gesetzlich vorgeschriebenen Rauchmelder in Wohnräumen überprüfen wollen (siehe hierzu den **K&K**-Tipp auf Seite 4). In den meisten Fällen handelt es sich auch dabei um organisierte Verbrechen.

Fragen Sie Fremde immer nach einem Dienstaussweis mit Foto oder rufen Sie im Zweifel die Polizei an.

## Aktuelles: Neues von K&K

Doppeljubiläum für Gisela Hellweg:  
Zum 65. Geburtstag am 05.10. und  
der 20-jährigen Mitarbeit bei **K&K**  
vielen Dank und alles Gute!



Vielen Dank! Berrit Haff ist seit 17 Jahren bei **K&K** beschäftigt, Banu Keskin gehört seit 7 Jahren zum Team. Elke Niemann und Mariola Frischleder arbeiten seit 2013 für **K&K**.



Herzlichen Glückwunsch!  
Sibel Sayki feierte am  
19. Oktober ihren 40. Geburtstag.



## Neues von den Aktivierungsinself

Schon mehrfach haben wir berichtet, wie wichtig feste Rituale für die Gäste unserer Aktivierungsinself sind. So beginnen und enden die Treffen immer mit ganz persönlichen und herzlichen Worten Der Rhythmus, 2-mal pro Monat - jeweils am 1. und 3. Mittwoch in Vlotho, am 2. und 4. Mittwoch in Lübbecke - ist für alle fest eingeplant. Die Teams sind immer bemüht, besondere Ereignisse oder Treffen vorzubereiten.

Auch Kinder sind gern gesehene Gäste der Aktivierungsinself die immer Lebendigkeit und Freude mitbringen. So fuhren Celine-Aurelia und Emily-Viktoria, Großnichten des Ehepaars Koppelmeier mit in den Tierpark Herford. Die Teilnehmenden waren gefordert, als sie den Kindern Schautafeln vorlasen und ihr Wissen über die Tiere austauschten. Geduldig und mit viel Einfühlungsvermögen gingen die Kinder mit den älteren Menschen um, Berührungsängste gab es nicht. Grund zum Lachen gab es ausreichend, als z. B. die verdreckte Schnauze eines Hausschweines Marianne Koppelmeiers Kameraobjektiv völlig verschmutzte. Ob Groß, ob Klein, der Ausflug machte allen sehr viel Freude!



Möchten Sie die Aktivierunginsel kennenlernen? Kommen Sie vorbei und genießen Sie gemütliche Stunden in einer kleinen Gruppe. Die erste Teilnahme ist kostenlos, Sie zahlen lediglich den angebotenen Hol- und Bringdienst. Weitere Besuche können direkt mit der Pflegekasse abgerechnet werden, wenn ein Pflegegrad vorhanden ist.

Sprechen Sie uns an: Telefon 05741-36650. Das Büro von **K&K** ist von Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 18.00 Uhr und Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr besetzt.

## Anspruch auf zusätzliche Pflegehilfsmittel zum Verbrauch

Sprechen Sie eine Kostenübernahme von zusätzlichen Pflegehilfsmitteln, nach § 40 Abs. 1 Sozialgesetzbuch IX, mit Ihrer Pflegekasse ab. Folgende Kriterien müssen für eine Bewilligung erfüllt sein:

- Personen mit einem Pflegegrad (1 bis 5) haben laut Sozialgesetz Anspruch auf zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel in Höhe von 40,- Euro monatlich.
- Die Pflege muss zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft erfolgen.
- Die Pflege wird von Angehörigen oder einem Pflegedienst durchgeführt.

Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel sind u. A.:

- Saugende Bettschutzeinlagen für einmaligen Gebrauch
- Schutzbekleidung / Schutzschürzen für pflegende Person
- Einmalhandschuhe, Mundschutz und Fingerlinge
- Desinfektionsmittel für Hände und Flächen

Vom Hausarzt verordnete Pflegemittel entfallen dieser Regelung. Weitere Informationen erhalten Sie bei **K&K** oder unter [www.pflege-durch-angehoerige.de](http://www.pflege-durch-angehoerige.de).

## K&K-Tipp: Sturzprophylaxe durch Kraft und Balance

Eine Kräftigung der Wadenmuskeln und Verbesserung des Gleichgewichtssinnes bewirkt der Fersen-Zehenstand. Im aufrechten Stand werden die Fersen langsam vom Boden abgehoben und wieder abgesenkt. Achten Sie dabei auf eine Haltemöglichkeit, z. B. an einem Waschbecken, am Fensterbrett oder einfach am Türrahmen.

Diese Übung kann beliebig oft mit mehreren Wiederholungen durchgeführt werden und ist auch im Sitzen möglich.



## K&K-Tipp: Hausnummern als Wegweiser für Rettungsteams

Oft behindern kaputte Glühlampen, große Büsche oder Witterungseinflüsse die Lesbarkeit von Namensschildern und Hausnummern vor Hauseingängen. Besonders in der dunklen Jahreszeit sind diese Hinweise aber entscheidend, damit Lebensretter keine wichtige Zeit durch die Suche nach ihrem Patienten verlieren. Kontrollieren Sie bitte diese Hinweise, denn im Notfall können Sekunden über Ihr Leben entscheiden!

## Verhinderungs- und Urlaubspflege, Pflegevertretung

Die Pflegekassen übernehmen die Kosten einer notwendigen Ersatzpflege, wenn eine Pflegeperson wegen Erholungsurlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen an der Pflege einer Person gehindert ist. Diese Leistung wird für längstens 28 Tage - je acht Stunden - im Jahr übernommen. Bei stundenweisem Einsatz liegt die Erstattung bei maximal 1612,00 € bzw. 2418,00 € (bei nicht genutzten Leistungen aus der Kurzzeitpflege). Leistungen, die nicht in Anspruch genommen werden, verfallen am 31.12. des laufenden Jahres. Wird der Pflegebedürftige seit mindestens sechs

Monaten betreut oder versorgt, kann die Verhinderungspflege bei der Pflegekasse beantragt werden. Benötigen Sie weitere Informationen? Wenden Sie sich bitte an das **K&K** Pflorgeteam.



## Wichtige Informationen zum Thema „Augentropfen“ Teil 2

**Firmeninhaber und Apotheker  
W. Koppelmeier**



## K&K-Tipp: Rauchmelder und CO-Melder retten Leben

Seit dem 01.01.2017 sind Rauchmelder in allen Wohnungen Pflicht, denn die kleinen Geräte mit lautem Signal können jedes Jahr viele Menschenleben retten. Oft merken Menschen nicht oder zu spät, wenn es im Haus oder in der Wohnung brennt und viele ersticken durch giftige Gase. Laut Gesetz müssen Eigentümer für die Installation aufkommen, Mieter sind hierzu nicht verpflichtet. Für die Wartung sind dann allerdings die Bewohner der Wohnungen zuständig. Wer mit Holz/Öl/Gas heizt, muss sein Gerät fachmännisch warten lassen. Austretendes Kohlenmonoxid kann zu Vergiftungen und zum Tod führen. CO-Melder spüren schon geringe Mengen auf und geben sofort ein lautes Signal ab.



Augentropfen müssen sachgerecht appliziert werden, um die volle Wirkung zu erzielen. Setzen Sie sich am besten so, dass der Kopf nach hinten angelehnt werden kann.

Legen Sie nun den Kopf leicht nach hinten und blicken Sie zur Decke. Ziehen Sie das Unterlid etwas hinunter, geben Sie einen Tropfen des Medikaments in den Bindehautsack ein und schließen Sie vorsichtig das Auge. Rollen Sie bei geschlossenen Lidern langsam die Augen, so wird der Arzneistoff verteilt und gelangt an seinen Wirkungsort. Verschließen Sie das Fläschchen sofort wieder.

Empfinden Sie einen bitteren Geschmack im Mund, ist über den Tränenkanal ein Teil der Augentropfen in den Nasenrachenraum gelaufen und kann in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Das kann verhindert werden, wenn Sie den

Tränenkanal durch leichten Fingerdruck im Augenwinkel für 1-2 Minuten verschließen. In der Pharmazie spricht man in diesem Fall von einer systemischen Wirkung (im Gegensatz zur „lokalen Wirkung“). So kann z. B. der zur Glaukombehandlung eingesetzte Betablocker Timolol den Blutdruck dramatisch drücken.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.



## Rezept • Glückwünsche

### Die K&K-Rezeptsammlung: Bratapfel

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und zur Seite stellen. Äpfel waschen und die Deckel abschneiden. Kerngehäuse ausstechen und Äpfel in eine Auflaufform setzen. Butter, Zucker und Zimt verrühren, Mandelblättchen unterheben. In jede Öffnung 20 g Marzipanrohmasse drücken und die Mandelbutter darauf verteilen.

Orangen-, Zitronensaft und 1 EL Zucker aufkochen und über die Äpfel gießen.

Im heißen Ofen (Umluft 180 Grad) in der Ofenmitte 25 min backen, dann Deckel aufsetzen und weitere 10 min backen. Äpfel mit dem Sud auf 4 Tellern anrichten und mit je 1 Kugel Vanilleeis servieren.

### Herzlichen Glückwunsch und alles Gute!

Amanda Krohne wurde am 29. Oktober 95 Jahre alt.

Hans Jochen Rummeda feierte am 10. Oktober seinen 75 Geburtstag.

Silvia-Marianne Pohl wird am 05. Dezember 70 Jahre alt.

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

**8 Jahre:** Emma Schmall, Tobias Neufeld, Gerda Oller, Bianca Schepers

**7 Jahre:** Lilo Lehnert, Traute Rerras

**6 Jahre:** Gerd Sokolowsky

**5 Jahre:** Erika Hoberg, Olga Haddewig, Helga Sieckmann, Oleg Blank, Kurt Taubitz

**4 Jahre:** Sigrid Meyers, Ursula Schmale, Margarete Kolb, Stanislaw Janowitsch

**3 Jahre:** Horst Pollok, Edeltraud Brammeier

Wir wünschen unseren Pflegekunden,  
ihren Familien und den Lesern  
alles Gute, Gesundheit und eine  
glänzende Weihnachtszeit.

Herzliche Grüße  
Ihr K&K Pflorgeteam

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 50 g Mandelblättchen
- 4 rotbackige, säuerliche Äpfel
- 50 g Butter
- 3 EL + 1 EL Zucker
- 0,5 TL gemahlener Zimt
- 80 g Marzipanrohmasse
- 150 ml Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker

### 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](mailto:info@fitmitkundk.de)

[www.fitmitkundk.de](http://www.fitmitkundk.de)

#### Redaktion:

Petra Fritzsche

[petra.fritzsche@netcologne.de](mailto:petra.fritzsche@netcologne.de)

#### Realisation:

Gildner Werbegrafik UG

(haftungsbeschränkt)

[www.g-werbegrafik.de](http://www.g-werbegrafik.de)

