

# Blättche



Wir freuen uns über die durchweg positive Resonanz hinsichtlich unseres ersten Newsletters. An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei allen Lesern bedanken.

Ihre Anregungen haben uns außerdem dazu bewegt, dass Sie ab heute nicht mehr den Newsletter, sondern das:

## **„Gut Betreut – Blättche“**

in den Händen halten.

In dem 2. Blättchen berichten wir über Wissenswertes aus der Pflege und interessante Themen von unserer Pflegedienstleitung. Freuen Sie sich also auf Nützliches für Ihren Alltag und Aktuelles von Gut Betreut.

Und auch weiterhin gilt: Anregungen und Wünsche sind herzlich willkommen.

## Liebe Kunden, Liebe Angehörige,

Michelle Yeoh gewinnt 2023 mit 60 Jahren den Oscar als beste Hauptdarstellerin. Als sie auf der Bühne steht, vor das Mikrofon tritt mit der Auszeichnung in ihrer Hand, sagte sie folgenden Satz:

„Lasst euch niemals sagen, dass ihr eure beste Zeit schon hinter euch habt“.

Diesen Satz sollten Sie sich merken, er passt auf viele alltägliche Situationen in Ihrem Leben.

Zu spät, zu alt – es lohnt sich immer anzufangen, was Sie sich auch vorgenommen haben.

Wir von Gut Betreut unterstützen Sie gerne.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre 

Christine Feil  
-Betriebsleitung-



## Inhaltsverzeichnis



### 01 HITZE GUT ÜBERSTEHEN

### 02 AUS UNSERER PFLEGEDIENSTLEITUNG

*Wie erkenne ich eine Thrombose?*

### 04 PANORAMA

*Warum wir öfter mal Danke sagen sollten!*

### 05 WISSENSWERTES

*Patientenrechte und E-Rezept*

### 06 WIR STELLEN VOR!

*Disposition in einem Pflege- und Betreuungsdienst*



### 03

### GESUNDZEIT

Ab September bewegen wir Sie!

### 08

### WAS FÜR DE SPASS

Auflösungen auf Seite 9

### 07 EINFACH HAUSGEMACHT

*Leckere Blaubeer-Muffins aus Oma's Küche*

# Aktuelles



## Hitze gut überstehen

Jeder Sommer bringt neue Hitzerekorde in unseren Breitengraden. Die Zahl der Nächte, an denen das Thermometer über 20 Grad anzeigt, ist keine Seltenheit mehr.

Hitzetage und tropische Nächte schaden unserer Gesundheit. Besonders gefährdet sind Ältere und Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen.

---

## DWD APP

Die GesundheitsWetter-App des DWD informiert über aktuelle Warn- und Wettersituation in Bezug auf die aktuellen Gesundheitseinflüsse.

## LUFTZUG NUTZEN

Ein Ventilator senkt zwar nicht die Zimmertemperatur, aber es hält die Luft in Bewegung, lässt den Schweiß auf der Haut schneller verdunsten und der Körper kann sich besser abkühlen.

## FEUCHE TÜCHER

Legen Sie ein feuchtes Tuch um die Schulter. Die Verdunstungskälte kühlt Ihren Körper wirksam.

## TRINKEN

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter am Tag. Bei starkem Schwitzen das Doppelte.

## VERBÄNDE

Verbände öfters wechseln. Schwitzen stört die Wundheilung. Legen Sie eine Kühlkomresse auf den Verband, um die Temperatur um die Wunde tiefer zu halten.



**Unsere Betreuungskräfte unterstützen Sie gerne bei der Installation der Warnwetter-App!**

# Pflegedienstleitung

## Wie erkenne ich eine Thrombose?



Ich bin durch meine Tätigkeit als stellv. Pflegedienstleitung viel im Außendienst tätig. Bei den vielen Besuchen unserer Kunden stelle ich immer wieder fest, dass gerade ältere Menschen sich nicht genügend bewegen, zu lange sitzen oder liegen und hier eine erhöhte Gefahr für eine Thrombose besteht.

### Ursache einer Thrombose

Manchmal stockt das Blut, wenn durch Bewegungsmangel die Zirkulation des Blutes behindert wird. Dadurch kann sich ein Blutpfropf bilden, der die Blutversorgung an dieser Stelle behindert und im Extremfall das Gefäß völlig verschließt. Wird eine Thrombose nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, drohen langwierige Probleme mit den Beinvenen und es kann zu einer lebensgefährlichen Lungenembolie oder auch zu einem Schlaganfall kommen.

### Bei diesen Symptomen bitte sofort den Arzt aufsuchen!

- Wiederholt unerklärliche starke Schmerzen/Schwellungen im Bein
- Kribbeln und ziehen im Unterschenkel
- Unterschiedlich warme Beine
- Hitzegefühl im Bein
- Bläuliche oder Rötliche Verfärbung
- Starke Schmerzen beim Auftreten oder Strecken des Beins

### Wie kann ich das Risiko einer Thrombose vermindern?

- Wenn Sie lange sitzen oder liegen, legen Sie Ihre Beine hoch. Ein Kissen zur Erhöhung ist hilfreich
- Ausreichend viel trinken. Mehr zu trinken als man Durst hat, fällt uns nicht immer leicht, gerne vergessen wir es. Auch ein Trinkplan kann sinnvoll sein. Die Empfehlung: 1,5 Liter pro Tag trinken, das entspricht etwa 6 Gläsern oder großen Tassen.
- Auch im fortgeschrittenen Alter ist Bewegung wichtig, nicht nur für den Körper auch für den Geist. 10 Min. pro Tag leichte Gymnastik sind schon ausreichend.

Ihre  
Ulrike Brailsford  
-stellv. Pflegedienstleitung-

### *Schon gewusst?*

Wer regelmäßig seine Muskeln trainiert, kommt sicherer durch den Alltag! Mehr dazu auf der nächste Seite!

# Gesundzeit

## Ab September bewegen wir Sie!

Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie morgens aufstehen und der gesamte Körper erst mal eine ganze Weile braucht, um überhaupt in den Tag starten zu können? Oder vielleicht haben Sie sogar teilweise Angst, bestimmte Aktivitäten zu machen, weil Ihnen die Kraft fehlt?

**Keine Sorge – wir haben eine Lösung für Sie.**



Wir von Gut Betreut werden ab September 2023 „Gymnastik für Senioren“ in unser Konzept mit aufnehmen. Mit dieser Ergänzung wollen wir Sie, während der Betreuungszeiten, bestmöglich unterstützen. Wenn Sie bereits Kunde sind und Interesse haben, geben Sie gerne bei Ihrem nächsten Einsatz unseren Mitarbeitern Bescheid. Wir planen alles Weitere. Unser Personal wird ab sofort regelmäßig von einer zertifizierten Reha-Sporttrainerin geschult, um Sie in einfachen 10-15-minütigen Programmen zu kräftigen, zu dehnen und zu mobilisieren. Vielleicht schaffen wir es so gemeinsam, wieder mehr Selbstständigkeit in Ihren eigenen 4 Wänden herzustellen, Schmerzen zu lindern oder Ihnen mit Spaß und Leichtigkeit ein besseres Körpergefühl zurückzubringen.



Und Bewegung macht zu zweit auch viel mehr Spaß.

Z. B. gemeinsam mit Ihrer Betreuungskraft. Gebuchte Stunden bei Gut Betreut sind nicht nur für Pflege, Hauswirtschaft, Betreuung sondern auch für Ihr Wohlbefinden.

Ihre Saskia Ackerstaff  
-Reha-Sporttrainerin-

*Sie brauchen Hilfe, welche  
Übungen für Sie gut sind?  
Dann rufen Sie Frau Schmitt in  
unserem Büro an und vereinbaren  
Sie einen Termin.*

*Wir freuen uns auf ganz viel  
gemeinsame Bewegung 😊*

# Panorama

## Dankbarkeit

### – STÄNDIGE UNZUFRIEDENHEIT

Gefangen in unserem Alltag nehmen wir die schönen Dinge des Lebens oft nicht wahr. Es fällt uns leichter, uns über Dinge aufzuregen und zu beschweren – und dafür nehmen wir uns auch ausgiebig Zeit – anstatt befreiend festzustellen, dass der Tag viel schöner wäre, wenn wir die positiven Dinge des Tages sehen würden.

**Das Gegenteil von toxischer Unzufriedenheit heißt Dankbarkeit.**

*“Menschen, die das Gute in ihrem Leben wahrnehmen können, sind zufriedener, schlafen besser, haben weniger Kopfschmerzen und leiden seltener an Depressionen“,* sagt Dirk Lehr, Professor für Gesundheitspsychologie an der Uni Lüneburg.

Nicht allen Menschen ist positives Denken von Natur aus mitgegeben. Wenn die negativen Gedanken überwiegen, ist es Zeit fürs Umdenken. Dankbarkeit passiert nicht einfach so, wir müssen uns bewusst dafür entscheiden. Jeden Tag aufs Neue. Wir können Dankbarkeit trainieren und nachweislich den persönlichen Lebenszustand verbessern. Schreiben Sie sich doch mal die positiven Dinge des Tages, auch wenn sie noch so klein sind, auf. Sie werden sehen, welche positive Wirkung das auf ihr Wohlbefinden hat.

Dankbarkeit ist z. B. sich darüber zu freuen, dass Sie Unterstützung erhalten, um Ihren Alltag zu gestalten und zu meistern. Freuen Sie sich darüber, dass Ihre Betreuungskraft Ihnen zur Hand geht und ärgern Sie sich nicht, dass vielleicht nicht alles genauso gemacht wird, wie Sie es gewohnt sind.



Auch wir hier im Büro arbeiten an unserer Dankbarkeit. Unser Dankbarkeitsmeeting findet immer freitags um 13:00 Uhr statt. Hier spricht jeder darüber, was in der Woche gut gelaufen ist. Am Anfang haben wir uns auch schwergetan und mussten richtig nachdenken, was denn positiv war. Aber mit der Zeit haben wir festgestellt, dass es so viele positive Dinge zu berichten gibt.

Versuche Sie es einfach mal.

# Wissenswertes

## Welche Rechte haben Sie als Patient?

Wenn Sie sich in einer Gemeinschaftspraxis behandeln lassen, schließen Sie den Behandlungsvertrag i. d. R. nicht mit einem, sondern mit allen Ärzten der Praxis ab.



„Möchten Sie nur von einem bestimmten Arzt behandelt werden, sollten Sie dies ausdrücklich mit ihm vereinbaren“, sagt Anja Lehmann, Rechtsberaterin bei der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD).

## E-Rezept in Apotheken – Papier ade

### Rezept über Ihre Versichertenkarte

Seit Juli 2023 ist es möglich Ihr Rezept über Ihre Versichertenkarte einzulösen. Ihr Arzt verschreibt Ihnen ein E-Rezept und Sie können dieses über Ihre Versichertenkarte in der Apotheke abholen.

Die Versichertenkarte dient als Abholberechtigung. Rezeptinformationen sind nicht auf der Versichertenkarte gespeichert.

### Folgerezept

Sofern keine ärztlichen Einwände bestehen, können Sie eine Folgebesccheinigung über die App erhalten. Das vierteljährliche Vorzeigen der Gesundheitskarte in der Praxis entfällt damit allerdings nicht.

Sie haben Fragen zum E-Rezept dann erkundigen Sie sich hierzu bei Ihrer ärztlichen Praxis oder rufen Sie gerne bei uns im Büro an und Fragen nach Frau Feil.

### Rezept über eine App auf Ihr Smartphone

Der Abholnachweis wird als "QR-Codes" an Ihre App gesendet.



# Wir stellen vor

## Disposition in einem Pflege- und Betreuungsdienst

Sie beauftragen uns, Sie in der Pflege, Betreuung oder Hauswirtschaft in Ihrer gewohnten Umgebung zu unterstützen. Damit Sie die gewünschte Unterstützung am passenden Tag und zur richtigen Uhrzeit erhalten, gibt es immer jemanden im Büro der dies für Sie plant...

...und nun beginnt unsere Arbeit —

### Wir sind Frau Chouliara und Frau Zervas

Um Ihre Betreuung bestmöglich zu Ihrer Zufriedenheit mit einer dafür geeigneten Betreuungskraft zu besetzen, sind für uns im Vorfeld viele Faktoren zu berücksichtigen:

Wir beginnen mit der Berücksichtigung des für Sie passenden Tages, der gewünschten Uhrzeit, Ihrem Wohnort und der Art der benötigten Unterstützung sowie die Notwendigkeit eines Autos für z.B. Besorgungsfahrten oder Arztbesuche.

Neben diesen wichtigen Einsatzmerkmalen von Ihnen als Kunden sind auch Einsatzmerkmale von unseren Betreuungskräften wichtig. Hierzu zählt der Fahrweg für die Betreuungskraft zu Ihnen sowie vertragliche Vereinbarungen (Vollzeit/Teilzeit/Minijob) der Betreuungskräfte.

Die zur Verfügung stehenden Arbeitszeiten unserer Betreuungskräfte sind individuell. D.h. nicht alle Betreuungskräfte stehen uns von 08:00 – 18:00 Uhr zur Verfügung.



Unsere über 380 Kunden sind in unserem Betriebssystem mit allen notwendigen Daten hinterlegt, aber es gibt Informationen die können wir nicht in einem System hinterlegen. Hierfür braucht es Empathie und ein großes Herz für Senioren... und das haben wir!

Wir sind bemüht, alle Kundenwünsche zu berücksichtigen. Aber auch wir können nicht immer alle Vorstellungen und Wünsche umsetzen und trotzdem versuchen wir, dem so nah wie möglich zu kommen.

Wir, Frau Chouliara und Frau Zervas, sind für Sie da, für alle Fragen rund um Ihre Betreuungszeiten.



# Einfach Hausgemacht

Thema: Leckeres aus Oma's Küche

## Blaubeer Muffins

Unsere heutige Rezeptempfehlung kommt von unserer Kundin Liesel aus Kelkheim. Sie hat uns ihr Geheimrezept für die „besten & saftigsten Blaubeermuffins“ verraten. Vielen Dank!



### Zutaten für 18 Muffins

**100 g Butter oder Margarine**

**3 Eier**

**200 g Zucker**

**200 ml Milch**

**330 g Mehl**

**1 EL Backpulver**

**½ TL Salz**

**Orange abgeriebene Schale**

**250 g Heidelbeeren**

**etwas Zucker zum Bestreuen**

**Papierförmchen oder Muffinblech**

### Geheimtipp von Oma Liesel:

Zuerst alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Danach alle flüssigen Zutaten in einer anderen Schüssel vermischen. Erst dann beide Teile locker miteinander verrühren, nicht zu lange rühren.

Außerdem sollten alle Zutaten Raumtemperatur haben. 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

- Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen
- Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Die Mulden des Muffinblechs (wenn vorhanden) mit etwas Butter befetten oder die Papierförmchen auslegen.
- Zimmerwarme Butter cremig rühren. Eier und Milch einrühren und schaumig rühren.
- Mehl, Zucker, Backpulver und einer Prise Salz mischen und unter die Buttercreme rühren
- Blaubeeren und Orangenschale unterheben.
- Nun die vorbereiteten Muffin-Förmchen zu 2/3 mit dem Teig befüllen und für 25 Minuten im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene backen.
- Anschließend die Blaubeermuffins mit Puderzucker bestäubt servieren.

**Guten Appetit!**

# Was für de Spass

## Lustige Scherzfragen

1. Welche Bahn fährt nicht auf Gleisen?
2. Welche Bauern haben weder Acker noch Hof?
3. Wer fällt ohne sich zu verletzen?
4. Wie nennt man die Spitze eines Kreises?
5. Welche Bären bevorzugen das Meer?

## Kreuzworträtsel

Delikatesse Schneemensch		lateinisch der Weg Transport behälter		Horror- film		Seestreit- macht Verkehrsmittel		Verkehrsdichte Grazie	
	7			12					
Staat japanische Fluggesellschaft		8		politische Ordnung Kilometer		Vorname männlich ... besten			
			Restaurant in Paris zwingendes Indiz						
Geheim- dienst Kartenspiel		11		abzüglich wispern					
				Schuh- band	Flughafen Metz in Frank- reich				
kaum zu glauben		1			Fluss in Rheinland Pfalz	Internet Explorer Web- browser			
			9			US Soldat nicht vergessen			
verteilen Abk. Doctor	innerhalb einer Zeit Abk. Rechts- anwalt					20. Buch- stabe Garten Werkzeug	10		
	Gebiets- teil	4			2			Ver- traut- heit	
römische Währung			Die ... Leute						

**Lösungswort:**

1	2	3	4	5
6	7	8		
9	10	11	12	13

## Sudoku Anfänger

6	4		2	9	8	5		7
	5	2	1		6	9	8	4
7	9	8		4	5		6	2
9		3	6	1	4	8	7	
	8	6	5	3		4	2	9
5	7	4		8	2	6		3
8	3		7	6	9	2	4	1
4	1	9	8		3	7	5	6
2		7	4	5	1	3		8

## Sudoku normal

	4			6			5	2
5		7		4		3	1	
		2			5		4	
					9		6	
7		9		3				8
4	2	5	6			1		
						4		
8			1	2	3		9	
9	3				4		8	1

**Auflösungen auf der  
nächsten Seite!**

# Auflösungen

## Lustige Scherzfragen

1. Die Seilbahn
2. Die Bauern auf dem Schachbrett
3. Der Regen und der Schnee
4. Landrat
5. Die Seebären

## Sudoku Anfänger

6	4	1	2	9	8	5	3	7
3	5	2	1	7	6	9	8	4
7	9	8	3	4	5	1	6	2
9	2	3	6	1	4	8	7	5
1	8	6	5	3	7	4	2	9
5	7	4	9	8	2	6	1	3
8	3	5	7	6	9	2	4	1
4	1	9	8	2	3	7	5	6
2	6	7	4	5	1	3	9	8

## Kreuzworträtsel

	F		V		E <sub>12</sub>		M		S	
Y	E <sub>7</sub>	T	I		S	T	A	A	T	
	I	R <sub>8</sub>	A	K		A	R	N	O	
A	N	A		M	A	X	I	M	S	
	K	G <sub>11</sub>	B		M	I	N	U	S	
P	O	K	E	R			E	T	Z	
	S <sub>1</sub>	O	W	A	S				I	E
S	T	R	E <sub>9</sub>	U	E	N			G	I
		B	I	N	N	E	N <sub>10</sub>			T
D	R <sub>4</sub>		S	E	K	T <sub>2</sub>	O	R		
	A	S		N	E	T	T	E	N	
					L <sub>13</sub>	E	I	C	A	
							E <sub>3</sub>	H	E	
						D <sub>6</sub>	R	E	H	
						G	E	N <sub>5</sub>	E	

Lösungswort:

(S)<sub>1</sub> (T)<sub>2</sub> (E)<sub>3</sub> (R)<sub>4</sub> (N)<sub>5</sub>  
 (D)<sub>6</sub> (E)<sub>7</sub> (R)<sub>8</sub>  
 (E)<sub>9</sub> (N)<sub>10</sub> (G)<sub>11</sub> (E)<sub>12</sub> (L)<sub>13</sub>

## Sudoku normal

1	4	3	7	6	8	9	5	2
5	8	7	9	4	2	3	1	6
6	9	2	3	1	5	8	4	7
3	1	8	2	5	9	7	6	4
7	6	9	4	3	1	5	2	8
4	2	5	6	8	7	1	3	9
2	5	1	8	9	6	4	7	3
8	7	4	1	2	3	6	9	5
9	3	6	5	7	4	2	8	1



# Fragen oder Anliegen?

Rufen Sie uns an, besuchen Sie uns persönlich oder vereinbaren Sie einen Termin!

Wie zufrieden sind Sie mit uns?



## GUT BETREUT — einfach besser

SeniorCare Seniorenbetreuung

Main-Taunus GmbH

Feldbergstraße 17

65830 Kriftel

Telefon 06192 96145-0

zentrale.mtk@gutbetreut.net

www.gutbetreut.net

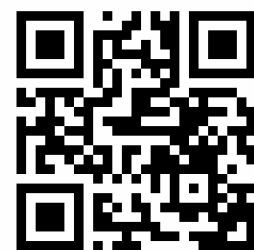
Kassenzugelassener

Betreuungs- und Pflegedienst

Bleiben Sie auf dem neusten Stand und folgen Sie uns!



#gutbetreut



Online-Terminvereinbarung