



St. Christophorus

Pflege GmbH

Für Menschen - mit Menschen

# Das Pflegemagazin

Das Magazin für Werne und Umgebung



EIN HOCHZEITSGRÜß  
AN DEN HOSPIZVEREIN



APPS, DIE DAS LEBEN  
ERLEICHTERN



SCHILDDRÜSENÜBERFUNKTION



GESUND &  
LECKER

BROKKOLI  
S.10



**Menschen**  
setzen **Zeichen**

Vor rund 5.000 Jahren erschufen Menschen dieses Steingrab als Signal für künftige Generationen.  
**Mit einem Testament zugunsten der Alzheimer-Forschung setzen auch Sie ein bleibendes Zeichen.**  
 Unsere kostenlose Broschüre können Sie bestellen unter:  
**0800 / 200 400 1**

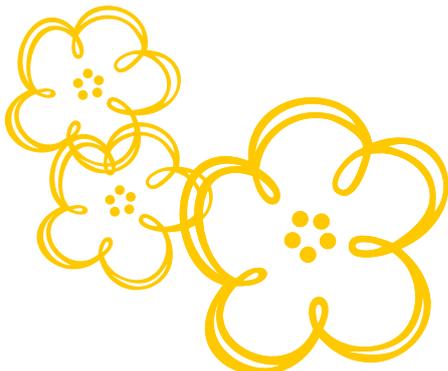


**Alzheimer Forschung**  
Initiative e.V. Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf  
www.alzheimer-forschung.de

**116 117**  
 DIE NUMMER, DIE HILFT!  
 BUNDESWEIT.



Der ärztliche  
Bereitschaftsdienst  
der Kassenärztlichen  
Vereinigungen



## Impressum

Das Pflegemagazin  
erscheint viermal jährlich.

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 Norbert Otto Sehner

Herausgeberin & Ansprechpartnerin für Angehörige & Patienten:  
St.Christophorus-Pflege GmbH Werne  
Ludger Risse  
Am See 1  
59368 Werne  
Tel.02389 787 1190  
Email: L.Risse@krankenhaus-werne.de

Autoren dieser Ausgabe :  
St.Christophorus-Pflege GmbH Werne , Martina Bliefernich, Laura-Dar-  
leen Windberg

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, Warenbe-  
zeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht  
zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann be-  
nutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte  
Warenzeichen.

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

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

Fotos:  
Titelfotos ©perPedes Werne  
S. 3, 4, 17 © St.Christophorus-Pflege GmbH Werne  
S. 5 © Julia Tim – fotolia.com; S. 9 © Smart Living – Anwendungen für  
Service-Wohnen GmbH; S. 10 ©ellaa44 – fotolia.com; S. 11 © Viktori-  
ja – fotolia.com; S. 13 © jedi –master – fotolia.com; S. 18 © Veronika  
Erichsen; S. 19 © perPedes Werne

Quellenangaben:  
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter  
www.pflege-werne.de  
Ausgabe: 03/2015

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 02/2015:  
PIGMENTIERUNG

Liebe Leserinnen und Leser,

Chefin zu sein ist nicht immer ganz einfach. Aber ich bin stolz auf meine Mannschaft! Zum Beispiel auf unsere Auszubildenden, die so viel Begeisterung und Engagement bei der Patientenversorgung zeigen oder auf Mitarbeiterinnen, die sogar bei der eigenen Hochzeit für das Hospiz tanzen.

Stolz bin ich aber auch auf ein zukunftsweisendes Projekt, welches wir mit unseren Partnern Werte und Wohnen in Werne gestalten.

Lesen Sie mehr darüber in diesem Heft.  
Dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß!

Ihre **Claudia Heiermann**



## Inhalt

04	<b>VORSTELLUNG</b> Maia vor dem Gentschenfelde	14	<b>TIPPS</b> Die digitale Welt kennt kein Handicap
05	<b>GUT AUFGEKLÄRT</b> Digital Immigrants	15	Apps, die das Leben erleichtern
06	Silver Surfer	16	<b>RÄTSEL</b>
08	Smart Living	17	<b>VORSTELLUNG</b> Ein Hochzeitsgruß
10	<b>GESUND UND LECKER</b> Brokkoli	18	Damit die Wohnung nicht zur Pflegefalle wird
11	Brokkoli-Walnuss-Pesto	19	Ein neues Gesicht für die alte Münsterstraße
12	<b>GESUNDHEITSLEXIKON</b> Schilddrüsenüberfunktion		

## Die Dankbarkeit der Menschen ist die schönste Belohnung!



So schwärmt Maia vor dem Gentschenfelde, eine frisch examinierte Altenpflegerin. Die 34-Jährige war eine von derzeit 4 Auszubildenden bei der St. Christophorus Pflege GmbH. Sie hat Anfang September ihre staatliche Prüfung zur Altenpflegerin mit einem sehr guten Abschluss beendet. Hierzu gratulieren wir ihr ganz herzlich!

Maia ist, wie ihre Kollegen, nach wie vor von ihrer Berufswahl überzeugt. Mit viel Engagement und Freude unterstützt sie alte Menschen in ihren ganz alltäglichen Belangen und verhilft ihnen so zu einer besseren Lebensqualität und zu einem Älterwerden in Würde. Ihr Beruf verlangt ein großes Maß an Verantwortungsbewusstsein und Einfühlungsvermögen. Gute Umgangsformen und ein gewisser Respekt vor dem Alter sind natürlich Voraussetzung. Wenn man Menschen bei der Körperpflege und beim Essen hilft, ist das für den Betroffenen schließlich ein Eindringen in die persönlichsten Bereiche. Medizinische Aufgaben, wie das Messen von Puls, Temperatur und Blutdruck, das Verabreichen von Medikamenten oder das Wechseln von Verbänden, lernen sie ebenso von den Fachkräf-

ten wie das umfassende Dokumentieren.

Alle Aufgaben werden zu zweit erledigt. „Das gibt uns und den Patienten viel Sicherheit“, ergänzt Maia vor dem Gentschenfelde.

Bevor die 34-Jährige ihre Ausbildung zur Altenpflegerin begonnen hat, war sie als Altenpflegehelferin tätig. „Es hat mir so gut gefallen, anderen Menschen helfen zu können, aber ich wollte mehr Verantwortung“, berichtet sie. Und sie hat ihre Entscheidung noch keine Sekunde bereut. „Es macht mir große Freude, den älteren Menschen den Alltag zu erleichtern. Der größte Dank ist es, wenn mich die Patienten anstrahlen, denn das tut richtig gut.“ Dass die Berufswahl für sie nicht nur ein Job, sondern Berufung ist, merkt man Maia vor dem Gentschenfelde sofort an. „Altenpflegerin ist mein Traumberuf, zudem arbeiten wir hier mit einem super Team zusammen.“

Darum hat sie auch sehr genau geschaut, bei welchem Pflegedienst sie die Ausbildung absolviert, denn von den Mitschülern in ihrem Kurs weiß sie, dass nicht überall gleich gut ausgebildet wird.

# Die digitale Welt und ihre Bewohner

## Digital Immigrants und Digital Natives

Das **Internet** hat den Alltag vieler Menschen verändert. **Informationen** werden im Internet gesucht und Kontakte online gepflegt. Doch damit nicht genug - **Kochen** wird mit Hilfe von Videos gelernt, das **Fitnessprogramm** wird angeleitet von einem digitalen Trainer. Die Welt spielt sich immer mehr online ab.

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen heutzutage sind mit/in der digitalen Welt aufgewachsen. Sie haben schon im Kindesalter **Handy** und **Computer** kennengelernt. Der Umgang mit diesen Geräten ist ihnen vertraut und gehört zu ihrem Alltag. Ganz selbstverständlich kommunizieren sie mit **Mobiltelefonen**, surfen im Internet und sind teilweise ganz unbewusst über mehrere Kanäle gleichzeitig immer und überall erreichbar. Man nennt diese Generation auch **„Digital Natives“** (zu dt. „Digitale Einwohnern“).

Auf der anderen Seite gibt es die **„Digital Immigrants“** (zu dt. „Digitale Einwanderer“). Diese Personengruppe hat das Handy und Internet erst im Erwachsenenalter kennengelernt. Menschen **über 35 Jahren** gelten in vielen Fällen als Digital Immigrants, deswegen wird bei diesem Alter die Grenze zwischen den Digital Immigrants und Digital Natives gesetzt.

Während die „Digital Natives“ in die digitale Welt **hineingeboren** oder mit ihr groß geworden sind, mussten/müssen sich die „Digital Immigrants“ bewusst mit ihr auseinandersetzen. Einigen fällt dies sehr leicht und ihnen bereitet der **Umgang mit digitalen Medien** und Anwendungen Freude. Andere hingegen möchten sich einfach nicht mehr damit auseinandersetzen. Sie sind das ganze Leben ohne Computer und Handy zurechtgekommen und möchten es auch zukünftig tun.

**Ob und wie sich die „Digital Immigrants“ in der digitalen Welt zurechtfinden und welche speziellen Angebote es für sie gibt, möchten wir in dieser Ausgabe der Zeitung vorstellen.**



# Silver Surfer

## Senioren im Netz

Das Internet war zu seinen Anfängen für die Gruppe der Senioren **Neuland**. Für viele von ihnen ist es das noch heute und wird es auch bleiben. Dennoch zeigen Studien, dass prozentual die Mehrheit der Senioren zwischen 50 und 70 Jahren das **Internet** nutzt. (Abb.1)

### Prozentuale Internetnutzung nach Altersgruppen im Jahr 2014:

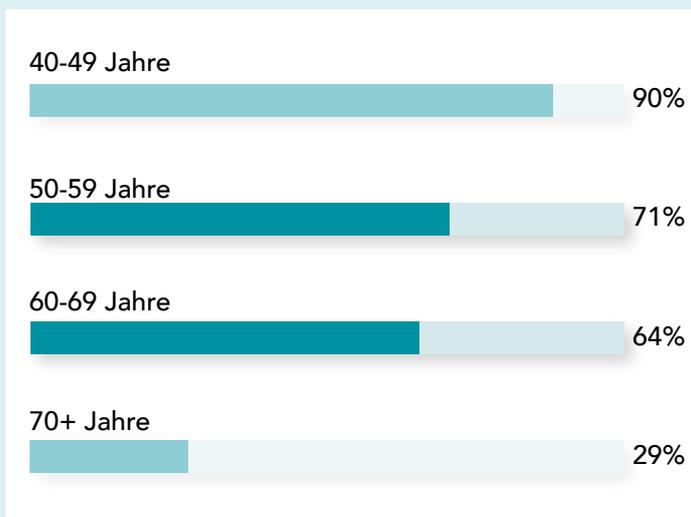


Abb. 1 (D21 - Digital - Index 2014)

Die im **Internet aktive Gruppe** der Senioren wird metaphorisch gerne als **„Silver Surfer“** bezeichnet.

Zu Deutsch übersetzt bedeutet der Begriff so viel wie **„Silberne Surfer“**.

Der Name spielt auf die natürliche silbige Haarpracht vieler Senioren an, die im Internet „surfen“.

Silver Surfer sind sehr aktiv im Netz und es gibt ein breites Angebot von **Portalen** speziell für Senioren. Angeboten werden diverse soziale Netzwerke wie z.B. Seniorbook, welches rein namentlich assoziieren lässt, dass es das **Senioren-Pendant** zum weltweit bekannten Facebook ist, und getreu ihrem Motto **„Menschen mit Erfahrung verbindet“**. Soziale Netzwerke dienen dem Austausch.

Man kann Kontakte knüpfen, Gleichgesinnte finden, sich Nachrichten schreiben, Fotos tauschen uvm. Soziale Netzwerke finden großen Anklang. Facebook zählt aktuell über eine Milliarde Mitglieder weltweit und Seniorbook berichtet von über 200.000 Mitgliedern.

Neben sozialen Netzwerken speziell für die Zielgruppe der Senioren gibt es aber auch zielgruppenorientierte Partnerseiten, Ratgeber, Foren, Galerien, Einkaufsportale; eigentlich alles, was es für junge Menschen gibt, findet man auch für Senioren.

Und diese Seiten sind nicht schwer zu finden, da sie meist doch sehr auffällige Namen tragen wie:

[50plus.de](http://50plus.de); [ü60.de](http://ue60.de); [Seniorentreff.de](http://Seniorentreff.de);  
[Feierabend.de](http://Feierabend.de); [romantik50plus.de](http://romantik50plus.de);  
[rentarentner.de](http://rentarentner.de); [lebensfreude50.de](http://lebensfreude50.de);  
[wegeausdereinsamkeit.de](http://wegeausdereinsamkeit.de);

Neben den eindeutigen Namen, verfügen einige dieser Seiten über Funktionen, die Ihrer Zielgruppe die Anwendung erleichtern sollen.

Es lässt sich z.B. die Schriftgröße auf der Website vergrößern, so dass es auch für Menschen mit eingeschränkter Sehfähigkeit möglich ist, die Texte ohne Probleme zu lesen.

Wem das alles zu viel der Zielgruppenspezifizierung ist, dem stehen natürlich auch alle anderen Seiten des weltweiten Netzes zur Verfügung.

Befragungen zufolge, reduzieren sich die meisten der Silver-Surfer auch nicht auf die Senioren-Angebote. Ähnlich der jungen Generation, finden sie sich sehr gut in der digitalen Welt zurecht und nutzen viele der ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Internetnutzung. (Siehe Abb. 2)

Wenn Sie noch nicht in der online Welt aktiv sind und dennoch gerne lernen möchten, wie man Mails verschickt, Antworten mit Google findet oder chattet, dann lassen Sie sich nicht aufhalten! Erkundigen Sie sich! Es gibt heute kaum eine Stadt oder ein Dorf, welches keinen Computerkurs anbietet.

Seniorencafes, Vereine, Wohlfahrtsverbände, Stadtteilbüros und Volkshochschulen, sind nur einige Beispiele, bei denen Sie fündig werden könnten. Nicht zuletzt kann auch die Familie involviert werden. Enkelkinder können hilfreiche Lehrer sein.

### Welchen Online-Tätigkeiten gehen Sie ein- oder mehrmals in der Woche nach?

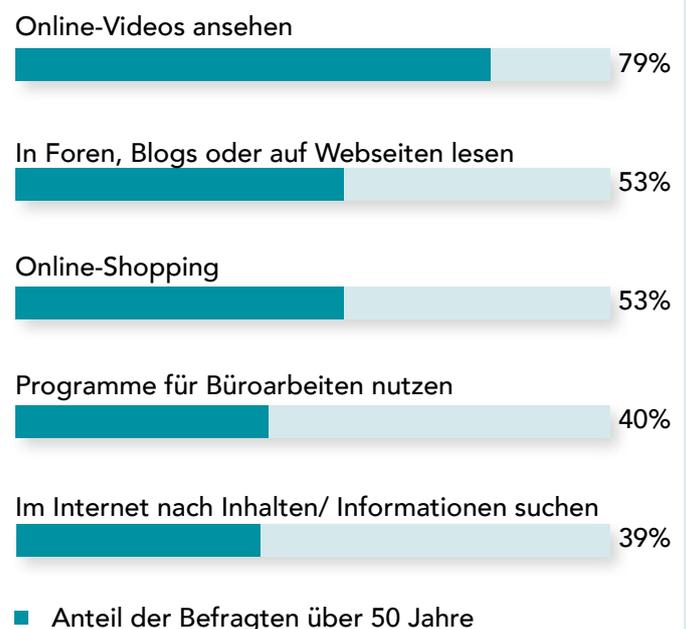


Abb. 2 (D21 - Digital - Index 2014)

# Die digitale Welt und die Wohnungswirtschaft

## Smart Living: soziale Vernetzung

Die **alternde und schrumpfende Gesellschaft** stellt für die Wohnungswirtschaft eine wichtige Herausforderung dar. Um diese Herausforderung zu bewältigen, muss das Wohnen im Alter stärker in die Mitte der Gesellschaft gerückt werden – unterschiedliche **Wohn- und Serviceangebote** sind innovativ zu entwickeln und kleinräumig in Wohngebiete und Quartiere zu integrieren. **Bauliche Anpassungen für barrierefreies Wohnen** reichen als alleinige Maßnahme jedoch nicht aus, um den Anforderungen des Demografischen Wandels gerecht zu werden.

Viele ältere Mieter möchten in ihrem bekannten Quartier und in den eigenen vier Wänden älter werden. Statt einem Umzug wünschen sie sich **wohnbegleitende Dienstleistungen**, die den selbstständigen Verbleib in der eigenen Wohnung ermöglichen. Das Spektrum der gewünschten Leistungen reicht von Reinigungs- und Winterdiensten, über die Unterstützung beim Einkaufen, Mahlzeitendienste, einfachen Pflege- und medizinische Dienstleistungen bis zu Freizeitdienstleistungen.

Oft wird auf diese Nachfrage mit Bereitstellung von Dienstleistungen über Telefon oder andere Kommunikationsmedien reagiert. Doch diese Zugangswege fördern nicht die **soziale Vernetzung** oder stoppen die soziale Vereinsamung von älteren allein lebenden Mietern.

In der heutigen digitalen Welt können Techniken des Social Media zur aktiven Vernetzung der Mieter untereinander und mit dem **Wohnungsunternehmen** eingesetzt werden. Techniken des Social Media sind Medien, die der Vernetzung und Kommunikation dienen, wie z.B. die **sozialen Netzwerke**, die in vorherigen Artikeln beschrieben wurden.

Diese Techniken müssen jedoch an die Wünsche der älteren Mieter angepasst werden: es reichen Informationen aus dem Quartier - und nicht aus der ganzen Welt - intuitive **einfache Bedienung**, aber auch Videokommunikation mit Angehörigen; Austausch von Urlaubsfotos mit Nachbarn (Selbst-) Organisation und Einladung zu Veranstaltungen und aktive Diskussionsforen und Blogs zu aktuellen Themen aus dem Quartier, **Service-Wohn-Portale** versuchen diese Anforderungen zu erfüllen.



Sie werden über ein **Tablet** (tragbaren Computer) bedient und sind so gestaltet, dass ältere Mieter, trotz ggf. vorhandenen **kognitiven und motorischen Einschränkungen** damit umgehen können. Über die Service-Wohn-Portale können Mieter **Service- und Komfortleistungen** buchen, die sowohl Wohnungsunternehmen als auch externe Dienstleister anbieten.



Das Angebot an Leistungen durch Service-Wohn-Portale kann folgende Anwendungsbereiche umfassen:

- **Service & Komfort**

Dazu gehören Dinge des täglichen Lebens; Bestellungen genauso wie Vereinbarung von Terminen oder Organisation von Fahrdiensten.

- **Kommunikation & Social Media**

Briefe schreiben, Videokommunikation mit entfernten Familienmitgliedern und Freunden oder auch das gemeinsame Erstellen und Austauschen von Fotos und Erlebnissen unterstützen die aktive Teilhabe am sozialen Leben.

- **Information & Veranstaltungen**

Durch Informationen und Veranstaltungen „rund um den Kirchturm“ wird die Identifikation mit dem Quartier gestärkt, was positive Effekte auf das soziale Umfeld hat.

- **Gesundheit & Sicherheit**

Die regelmäßige tägliche Erfassung von Vitalwerten in der eigenen Wohnumgebung und deren Kontrolle unterstützen die individuelle Gesundheitskompetenz des Einzelnen. Das persönliche Sicherheitsempfinden wird unterstützt, wenn diese Werte dem Hausarzt oder dem Pflegedienstleister einfach zur Verfügung gestellt werden können oder wenn bei Bedarf schnell Kontakt mit einer medizinischen Fachkraft aufgenommen werden kann.

Service-Wohn-Portale sind die Brücke zwischen der Bereitstellung von wohnbegleitenden und haushaltsnahen Dienstleistungen und den Techniken der sozialen Vernetzung, ohne den Bezug zum Quartier und dem Wohnungsunternehmen zu verlieren.

### Smart Living – Anwendungen für Service-Wohnen GmbH

Joseph-v.-Fraunhofer-Str. 13  
44227 Dortmund  
[www.smartliving.com.de](http://www.smartliving.com.de)

 **Smart Living** GmbH  
Anwendungen für Service-Wohnen

# Brokkoli

**Italienisch, grün, lecker, gesund**

Italien war des Brokkolis erste europäische Heimat. Über Frankreich führte sein Weg in die USA, nun ist er auf der ganzen Welt zu Hause und bekannt.

Brokkoli ist sehr gesund, der hohe Vitamin C Gehalt schützt nicht nur vor Erkältungen, sondern stärkt auch das Immunsystem. Bereits 100 Gramm decken Ihren Tagesbedarf an Vitamin C. Brokkoli kann aber noch viel mehr, als Sie mit Vitamin C zu versorgen. Brokkoli ist eine super Kalziumquelle und damit gut geeignet für Menschen, die sich ohne Milchprodukte ernähren.

Zusätzlich verfügt Brokkoli über eine Menge an Eisen, Magnesium, Kalium und Folsäure. Also unterstützt der Brokkoli unserem Körper zu funktionieren und dabei gesund zu bleiben. Unsere Muskulatur, unsere Zellen und unsere Nervenbahnen sind auf Kalium und Folsäure angewiesen. Eisen hilft bei der Blutbildung. Das Magnesium und das Kalzium spielt unter anderem eine wichtige Rolle im Knochenbau.

Auch Ihre Haut profitiert davon, wenn Sie das grüne Wundergemüse essen. Das enthaltene Carotin und Zink hilft Ihrer Haut dabei, sich selber zu schützen und schön zu bleiben.

Brokkoli soll sogar gegen Krebs helfen. Verantwortlich hierfür ist das enthaltene Sulforaphan. Seine krebshemmende Wirkung hilft laut Studien zu Vorbeugung von Blasenkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs. Ebenfalls soll im Falle einer Erkrankung das Tumorstadium gehemmt werden.

Leicht in der Zubereitung, leicht zu verdauen, gesund und lecker, und dann auch noch gut für die Figur. Brokkoli hat kaum Kalorien. Schonend zubereitet, am besten gegart, enthält er am meisten seiner Inhaltsstoffe. Als Suppe, als Auflauf oder als Beilage - Brokkoli passt und schmeckt fast zu allem.



# Brokkoli- Walnuss-Pesto



Die Walnüsse in einer Pfanne kurz rösten, dann zusammen mit allen restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Paste zerkleinern. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen.

Das Pesto passt gut zu Nudeln (z. B. Tagliatelle) oder als Aufstrich auf geröstetem Brot.

## Zutaten:

130g Brokkoli, nur die Röschen  
 130g Parmesan, gerieben  
 130 g Walnüsse  
 150 ml Olivenöl  
 65 ml Brühe  
 6 Knoblauchzehen  
 1 Bund Basilikum  
 1 EL weißen Balsamico  
 Schwarzer Pfeffer (aus der Mühle) und Salz



# Schilddrüsenüberfunktion

## (Hyperthyreose)

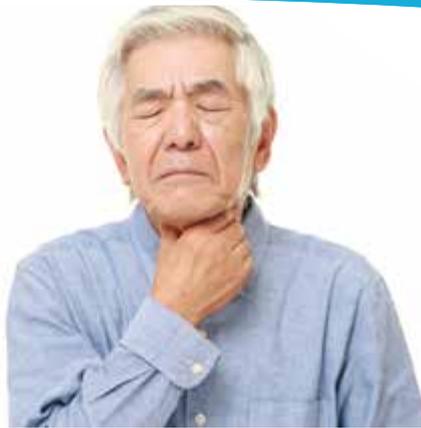
Höher, schneller und weiter... das sind bei einem Wettkampf sicherlich die richtigen Ansprüche an einen Athleten. Ganz anders sollte aber der Anspruch an unsere **Organe** sein. Die Schilddrüse, ein für unseren **Stoffwechsel** mitverantwortliches Organ, sollte sich an den Bedarf des Körpers halten und mit seiner **Hormonproduktion** nicht über das Ziel hinausschießen.

Die Schilddrüse, ein lappig gebautes Organ liegt unterhalb des Kehlkopfes direkt vor der Luftröhre. Obwohl die Schilddrüse relativ klein und mit **20 bis 60 Gramm** ziemlich leicht ist, hat sie eine sehr große und wichtige Funktion. Die Schilddrüse ist elementar für den Stoffwechsel des Menschen. Hierfür produziert sie zwei relevante Hormone. Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) beeinflussen unseren Stoffwechsel erheblich. Für den Aufbau der Hormone benötigt die Schilddrüse Jod. Weiter wird in der Schilddrüse auch **Kalzitonin** produziert, Kalzitonin reguliert den Kalziumhaushalt im Körper. Dieser ist unter anderem wichtig für den **Knochenbau**.

Gesteuert wird die Schilddrüse durch das **Thyreoida stimulierende Hormon** (TSH). Im Normalfall regt dieses Hormon die Schilddrüse an, ihre Hormone in der richtigen Menge zu produzieren. Es kann jedoch auch zu einer übermäßigen Produktion eines **Schilddrüsenhormones** kommen.

Da die Schilddrüse mit ihren Hormonen Einfluss auf das Herz, den Kreislauf und den **Energiestoffwechsel** hat, weist die Überfunktion der Schilddrüse viele verschiedene Symptome auf. Nervosität, Zittern, **Schlafstörungen**, Konzentrationsschwäche, **Herzrasen** (hoher Blutdruck, starker und schneller Puls), nicht erklärbarer **Gewichtsverlust** bei vorhandenem guten Appetit, Haarausfall und brüchige Nägel.

Auch kann eine **Überfunktion** der Schilddrüse für Durchfall bei der betroffenen Person sorgen. Die Überfunktion der Schilddrüse geht meistens auch mit einer **Vergrößerung** dieser einher. Eine solche Vergrößerung ist am Hals ertastbar.



Längere **Schluckbeschwerden** und Heiserkeit können ebenfalls ein Indiz dafür sein. Sollten Sie beim Hemd zuknöpfen bemerken, dass der Kragen enger geworden ist, kann auch dies auf Grund der Vergrößerung der Schilddrüse so sein.

Steht der Verdacht einer **Hyperthyreose** im Raum, kann dieser durch einige ärztliche Untersuchungen bestätigt oder entkräftet werden. Mittels einer **Blutentnahme** wird die Konzentration der Schilddrüsenhormone und von TSH bestimmt. Normalerweise sind die Werte der **Schilddrüsenhormone** bei einer Hyperthyreose erhöht, der Wert des TSH hingegen erniedrigt.

Das bedeutet, die Schilddrüse produziert Hormone auch ohne einen entsprechenden Anreiz. Auch kann anhand eines **Ultraschalles** die Größe und die Struktur der Schilddrüse bestimmt werden. Zusätzlich kann eine kleine **Gewebeprobe** der Schilddrüse im Labor untersucht werden und genauere Informationen über die Hyperthyreose liefern.

Eine Hyperthyreose ist leider nicht heilbar. Rechtzeitig erkannt, kann sie aber **medikamentös** gut in den Griff bekommen werden. Sogenannte „Schilddrüsenblocker“ (Thyreostatika) können in **Tablettenform** eingenommen werden. Diese Medikamente hindern die Schilddrüse daran, zu viele ihrer Hormone zu produzieren und bringen den Hormonspiegel im Blut wieder ins Gleichgewicht. Reicht diese **Behandlung** nicht aus oder ist es zu einer bösartigen Veränderung der Schilddrüse gekommen, hilft nur eine **Operation**. Die Schilddrüse wird teilweise oder ganz entfernt und eine **Hormonersatztherapie** muss begonnen werden.

Einer Überfunktion kann leider fast gar nicht vorgebeugt werden. Eine ausgewogene **Ernährung** und eine ausreichende, nicht übermäßige Aufnahme von Jod sind empfehlenswert.

**Achten Sie auf Ihren Körper, sollten bei Ihnen die beschriebenen Symptome auftreten, Sie eine Schwellung am Hals bemerken, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.**

# Die digitale Welt kennt kein Handikap

## Hilfsmittel für Einsteiger

Im höheren Alter treten bei vielen Menschen körperliche Einschränkungen, wie Schwierigkeiten mit dem Hören, dem Sehen oder der Feinmotorik auf. Dadurch ist der Umgang mit handelsüblichen Computern, Handys und Co. erschwert.

Dies ist jedoch kein Grund, der digitalen Welt den Rücken kehren zu müssen. Es gibt inzwischen eine große Anzahl an Spezialanfertigungen oder Zusatzmodulen, die körperlich eingeschränkten Personen den Umgang mit Handy und Computer erleichtern. Einige Beispiele möchten wir Ihnen im Folgenden vorstellen:

### Seniorenhandy

Wie der Name schon sagt, sind „Seniorenhandys“ für die besonderen Bedürfnisse dieser Zielgruppe entwickelt worden. Sie zeichnen sich aus durch besonders große Tasten und einen großen und gut beleuchteten Bildschirm, der Texte und Zeichen erkennbar darstellt. Des Weiteren sind die meisten Geräte hörgerätekompabil und sie verfügen über eine bessere Lautsprecherfunktion sowie verstärkte Ruftöne. Seniorenhandys gibt es von verschie-

denen Anbietern in unterschiedlichen Preiskategorien. Erhältlich sind sie im Seniorenfachhandel, in Handyshops, dem Internet und auch den gängigen Elektrofachhandeln.

### Desktoplupe

Dies ist ein Computerprogramm mit dem man Inhalte auf dem Bildschirm eines Computers virtuell vergrößern kann. Einige Computer haben diese Funktion bereits vorinstalliert, bei anderen muss noch ein bestimmtes Programm installiert werden. Es erleichtert auf jeden Fall den Umgang mit einem Computer oder Laptop, wenn die Sehkraft eingeschränkt ist.

### Großschriftastaturen

Diese Tastaturen verfügen über eine besonders große und fettgeschriebene Beschriftung, welche die Bedienung für Menschen mit eingeschränkter Sehkraft erleichtert.

### Mundstift-Tastaturen

Mundstift-Tastaturen ermöglichen es Menschen, deren Arme/Hände gelähmt, sind eine kleine Tastatur mit einem Mundstift zu bedienen.

**Fazit: Geht nicht – gibt es nicht!**

# Apps die das Leben erleichtern

## Hilfsmittel für Fortgeschrittene

Eine App (zu. dt. Applikationen) ist eine Anwendungssoftware, die mit Mobilgeräten wie dem Handy, Smartphone oder Tablet genutzt wird. Schon die ersten Handys verfügten über einfache Anwendungen, wie einem Taschenrechner oder einem Kalender.

Mithilfe von Apps können moderne Mobiltelefone heute um unendlich viele Anwendungen erweitert werden.

Es gibt Apps für den Wetterbericht, für Nachrichten, für die Aktienkurse, Navigations-Apps, Spiele-Apps und eigentlich keine App, die es nicht gibt.

Dementsprechend gibt es natürlich auch Apps für Senioren bzw. Apps, die das Leben eines Senioren erleichtern könnten. Einige Beispiele möchten wir Ihnen vorstellen.

### Medizin Apps

Diese sollen Menschen, die viele Medikamente einnehmen müssen, die korrekte und pünktliche Einnahme erleichtern. Eine Erinnerungsfunktion macht Sie und/oder Ihren Angehörigen pünktlich über ein akustisches Signal des Mobiltelefons darauf aufmerksam, dass eine Medikamenteneinnahme ansteht.

Diese Apps können die Farbe und Form der gerade einzunehmenden Tablette angeben und sogar darauf aufmerksam machen, dass der Medikamentenbestand zu Ende geht und neue Medikamente besorgt werden müssen.

### Sehhelfer Apps

Menschen mit schlechtem Sehvermögen werden durch diese Apps unterstützt. Es gibt Anwendungen bei denen ein Gegenstand, der nicht erkannt werden kann, mit dem Mobiltelefon fotografiert wird. Per Stimmerkennung kann dann gefragt werden, um was es sich handelt. Die App-Angestellten werden darauf antworten. Andere Sehhelfer Apps machen es möglich, dass Ihr Mobiltelefon Texte und Dateien von Webseiten laut vorliest, die man selbst nicht erkennen kann.

### Toiletten Apps

Diese Apps sind hilfreich, wenn Sie z. B. einen Stadtbummel machen und dringend eine Toilette aufsuchen müssen.

Über Toiletten Apps können Sie sich auf einer Karte auf dem Mobiltelefon, die in der Nähe befindlichen öffentlichen Toiletten anzeigen lassen.

Angeh. eines Bettelordens	▼	keltischer Volksstamm	▼	▼	Heldengedicht	▼	offene Kutsche	Kurzmitteilung (Kw.)	▼	ein Raubvogel	▼	italienische Hafenstadt
▼	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Metallbolzen	▶	▼	11	▼
Ruftrichter, 'Flüster-tüte'	▼	Schminke	▶	▼	▼	▼	▼	Hafenstadt auf Korsika	10	▶	babylonische Gottheit	▶
▼	4	▼	▼	▼	britischer Pirat in der Karibik	▼	einfacher russ. Adliger	▼	▼	▼	▼	▼
engl. Kreta-Archäologe †	▼	aus-schließ-lich	▶	Kose-name für Mutter	▶	▼	▼	▼	Ab-schieds-wort	▶	▼	▼
politi-scher Gewalt-täter	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	7	▼	Zauberer in der Artus-sage	▼
byzanti-nischer Kaiser	Tochter von Agamemnon	▼	Stelle	▶	▼	▼	japan. Kampfsportarten	▼	gego-rener Honig-saft	▶	▼	▼
▼	▼	▼	▼	baski-sches Ballspiel	▼	Nagetier	▼	▼	▼	5	▼	Vorname von Caruso
divi-dieren	▼	▼	Volks-stamm auf Neu-guinea	▶	▼	▼	▼	8	▼	weib-liches Lasttier	▼	ein Umlaut
▼	2	▼	▼	▼	▼	prä-histor. Stein-grab	▼	Pep, Schwung	▶	▼	▼	▼
▼	▼	▼	österr. Gruß	▼	Akten-bündel	▶	▼	▼	1	▼	▼	▼
Elektro-kardiogram-m (Abk.)	▼	Polizei-sonder-einheit (Kw.)	▶	▼	▼	▼	japa-nische Münze	▶	▼	▼	Haut-färbung durch Sonne	▼
Kinder-krankheit	▶	▼	▼	▼	▼	3	▼	dt. Maler † 1916 (Franz)	▼	Initialen Cosbys	▶	▼
▼	▼	▼	9	▼	Wasser-schutz-wall	▼	griechi-sche Vorsilbe: klein	▶	▼	▼	12	▼
bayrisch: ver-dammt!	ein Halogen	eh. italie-nische Wäh-rung (Mz.)	▼	Fakul-tätsvor-steher	▶	▼	▼	▼	▼	Sitz-gelegen-heit	▼	Frau von David Bowie
Verlet-zungs-folge	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schell-fisch-art	▼	in der Nähe von	▶	▼	▼
▼	6	▼	▼	persön-liches Fürwort	▼	Luft-bläschen auf Wasser	▶	▼	▼	▼	▼	▼
griechi-sche Götter-botin	▼	ein Fußball-freistoß	▶	▼	▼	▼	▼	Stadt am Hellweg	▶	▼	▼	▼
Überzahl	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Vorname des Autors Follet	▶	▼	▼

raetselstunde.com

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

## Ein Hochzeitsgruß an den Hospizverein

Jasmina Dinter ist mit Leib und Seele Altenpflegerin. Ihr Beruf ist gleichzeitig auch **Berufung**. Dies hat sie selbst bei ihrer eigenen Hochzeitsfeier nicht vergessen.

Die Heirat mit ihrem Mann André wurde am 20. Juni dieses Jahres natürlich richtig **gefeiert**. Wer Jasmina kennt, weiß, dass dies nicht ohne die Kolleginnen und Kollegen des St. Christophorus Pflegedienstes geht.

**Freude ist das einzige, was mehr wird, wenn man es teilt!**

Das weiß das **junge Brautpaar**, und so entstand die Idee, einen **Schleiertanz** durchzuführen. Der Erlös sollte an bedürftige Menschen

**gespendet** werden. Da der Braut die Palliativpflege sowie die **Hospizarbeit** sehr am Herzen liegen, entschied das Brautpaar, die Spende und den Schleier an den **Hospizverein** Werne zu übergeben. Frau Dinter weiß, dass die Summe eine gute **Unterstützung** für die wertvolle Arbeit darstellt!

Die **Pflege-Kolleginnen** haben nicht nur den Schleier gehalten und gegen Spende mit dem Bräutigam getanzt, sie haben auch besonders gern beim Zählen der zahlreichen Münzen und „Scheinchen“ geholfen.

**So erhielt der Verein und damit seine Klienten einen ganz besonders liebevollen Gruß!**



Jasmina Dinter (Mitte) mit Annette Alfermann (links) Koordinatorin Hospizverein Werne und Irina Lupp (rechts) Palliativpflegekraft und ehrenamtliche Hospizhelferin

## Damit die Wohnung nicht zur „Pflegefalle“ wird

Zunächst klingt es absurd: Ein Anbieter von Pflege bemüht sich darum, dass Menschen nicht zu Kunden werden.

Absurd ist es aber in Wirklichkeit nicht. Die Vermeidung von Pflegebedürftigkeit ist eine der wichtigsten Aufgaben unserer **Gesellschaft**, damit ist es auch eine Aufgabe unserer Einrichtung. Sorge vor zu wenigen „**Pflegekunden**“ gibt es nicht. Das immer höher werdende **Durchschnittsalter** der Menschen bringt eben auch viel Pflegebedürftigkeit mit sich.

Daher ist es **Claudia Heiermann** und ihrem Team ein elementares Anliegen, alle Möglichkeiten zu nutzen, um jegliche **Pflegebedürftigkeit** zu vermeiden. Dazu müssen die häufigsten Ursachen von Pflegebedürftigkeit betrachtet werden. Dazu gehören **Mangelernährung**, Stürze im häuslichen Umfeld, aber auch Faktoren wie Vereinsamung oder das Fehlen von Aufgaben.

Die Gestaltung des **Wohnumfeldes** ist ebenfalls ein ganz elementarer Bestandteil.

Wir sehen oft, dass Menschen, die in ihrer Wohnung oder ihrem Haus leben, ihr **vertrautes Umfeld** nicht gern verlassen möchten - das ist verständlich. Wenn alle Bedingungen für ein sicheres und ausgeglichenes Leben - auch mit **Sozialkontakten** - erfüllt sind, ist dies sicher auch die optimale Lösung.

Bei vielen Menschen ist es aber nicht so, da ist **Barrierefreiheit** nicht zu erreichen oder geeignete Kontakte fehlen. Der Freundeskreis ist weit weg, auch die **Familien** verteilen sich regional immer weiter. „Wir sehen daher, dass es wichtig ist, schon sehr frühzeitig die richtigen Weichen zu stellen“, sagt Claudia Heiermann aus ihrer jahrelangen **Erfahrung**. Zu gesunden und selbständigen Zeiten die eigene Wohnung kritisch in den Blick zu nehmen, ist sehr klug.



Wir empfehlen, auch frühzeitig die **Wohnberatung** in Anspruch zu nehmen, die zum Beispiel auch die Verbraucherzentralen anbieten.

# Ein neues Gesicht für die Alte Münsterstraße

Noch haben die Bauarbeiter das Sagen, aber zu **Beginn 2016** wird das Gebäude mit der Hausnummer 10 nicht nur das bauliche Straßenbild verändern.

Ab März werden auch die Bewohner das Umfeld beleben. Das **Team Service und Betreuung** der St. Christophorus Pflege GmbH wird vor Ort präsent sein. Aber das bedeutet nicht, dass hier nur alte Leute wohnen und gepflegt werden.

Die Wohnungen und das Umfeld bieten alle Möglichkeiten, sich auch im höheren Alter oder mit **Handicap** gefahrlos frei und vor allem selbständig zu bewegen. So können Kontakte gepflegt und auch neue aufgebaut werden. Es wird Möglichkeiten zur **Essensversorgung** geben, wenn man nicht selber kochen möchte und alles ist fußläufig zu erreichen, „**Per-pedes**“ eben.



Damit sind nahezu ideale Voraussetzungen geschaffen bis ins sehr hohe Alter von **Pflegebedürftigkeit** „verschont zu bleiben“. Ein Besuch einer ähnlichen Einrichtung von Werte und Wohnen in Dortmund hat Claudia Heiermann und Ludger Risse überzeugt.

Als wir dort waren, war gerade gemeinsame **Gartenpflege** angesagt, freiwillig und natürlich mit dem „Bierchen“ nach getaner Arbeit.



Auch **moderne Technik**, einfach zu bedienen, wird die Serviceleistung unterstützen. Das kann dann auch mal ein **Bildtelefonat** mit Kindern und Enkelkindern im Ausland sein oder man sucht im **Quartier** mal eben Mitspieler für eine Skatrunde.

## Service-Wohn-Portale

Service & Komfort

Kommunikation & Social Media

Informationen & Veranstaltungen

Sicherheit & Gesundheit

**Smart Living** GmbH

Anwendungen für Service-Wohnen

Joseph-von-Fraunhofer-Straße 13

44227 Dortmund

Fon: +49-(0) 231 - 976 127 - 82

info@smartliving.com.de

www.smartliving.com.de



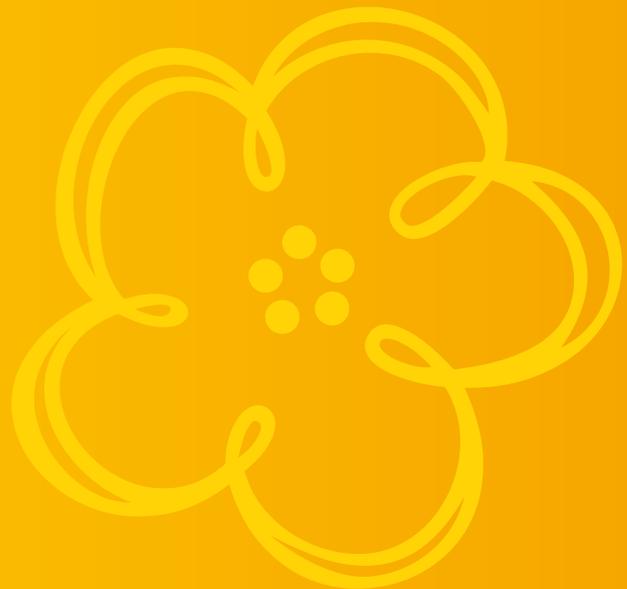
**perPedes Werne**  
Senioren-Service-Wohnen  
in zentraler Stadtlage

... zum Kauf oder zur Miete.  
Informieren Sie sich!

02389-92 86 703

info@wuw-ibac.de

www.wuw-ibac.de



# WAS WAR DAS NOCH MAL FÜR EIN FISCH?

Schwer zu sagen. Und eigentlich auch egal,  
wenn es keine Fische mehr gibt.



Tragen Sie dazu bei, die dramatische Überfischung unserer Meere zu stoppen.  
Informationen erhalten Sie telefonisch unter **040 306 18 120**, per E-Mail unter  
[mail@greenpeace.de](mailto:mail@greenpeace.de) oder auf [www.greenpeace.de/fischratgeber](http://www.greenpeace.de/fischratgeber)

**GREENPEACE**