



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com



Glasklare Sache:
Duschabtrennung nach Maß

Passgenau statt von der Stange!

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.
Pechriede 4 - 30900 Wedemark
E-Mail: info@duschenausglas.com
www.strausseduschen.de

05130-95 32 11

CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- **PFLEGEBERATUNG**
- **AMBULANTE PFLEGE**
- **PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG**

- **TAGESPFLEGE**
- **SENIORENWOHNEN**
- **AMBULANT BETREUTES WOHNEN**

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (05130) 975 800
Fax: (05130) 975 8066

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (05130) 975 80 50
Fax: (05130) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de
4215501_002626

www.piepers-garten.de



Sozialstation
PFLEGEDIENST - TAGESPFLEGE - BETREUTES WOHNEN

Ich fühle mich wohl und gut versorgt!

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- Ersatz- u. Verhinderungspflege
- Hausnotruf

Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 6999
www.sozialstation-wedemark.de



Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause

Sorglos in unserem Wohnpark leben, ob im eigenen Bungalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeinschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.

Wohnpark
FESTWIESE - ELZE

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 9719-0
www.sozialstation-wedemark.de

9240701_002626



Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten.

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0
allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

MediCare
Seniorenresidenz Allerhop

Wo das Herz klopft, sind wir zuhause.

3 Schmerzmittel-Fehler und wie man sie vermeidet

Kaum eine Hausapotheke kommt ohne Schmerzmittel aus - ob Ibuprofen, Paracetamol, Acetylsalicylsäure (ASS), Diclofenac oder Naproxen. Auch wenn es sie bis zu bestimmten Dosierungen rezeptfrei in der Apotheke zu kaufen gibt: Wendet man die Medikamente falsch an, drohen Gesundheitsrisiken. So vermeidet man sie.

Fehler 1: Mit Schmerzmitteln übertreiben

Wer Schmerzmittel auf eigene Faust, also nicht auf ärztlichen Rat hin, einnimmt, sollte das nicht länger als vier Tage in Folge tun. Dazu rät die Apothekerkammer Niedersachsen. Es gilt die Faustregel: Nach zehn Schmerzmittel-Tagen im Monat sollte Schluss sein. Diese Grenze sollte man dabei keinesfalls jeden Monat ausreizen.

Der Grund: Eine zu häufige bzw. zu lange Anwendung von Schmerzmitteln birgt Risiken wie diese:

- Bei Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen steigt das Risiko, Magengeschwüre oder Nierenschäden zu entwickeln.
- Wer es mit der Einnahme von Paracetamol übertreibt, riskiert Leberschäden.
- Generell gilt: Der Körper kann sich mit der Zeit an Schmerzmittel gewöhnen. Bleibt die gewohnte Dosis aus, kann er mit Kopfschmerzen als Entwöhnungserscheinung reagieren. Wer daraufhin wieder eine Schmerztablette schluckt, kann in einen Teufelskreis geraten.



Die Dosis macht's: Schmerzmittel sollten immer so kurz und in so geringer Dosierung wie möglich angewendet werden.

Foto: Franziska Gabbert

Fehler 2: Nicht an Wechselwirkungen denken

Schmerzmittel vertragen sich mit manchen Medikamenten nicht gut - Stichwort: unerwünschte Wechselwirkungen. Dazu sollte man unbedingt in die Packungsbeilage schauen bzw. sich in der Apotheke beraten lassen.

Ein Beispiel: Manche Menschen nehmen zur Blutverdünnung niedrig dosiertes ASS ein, das das Risiko für Gefäßverschlüsse senkt. Nehmen sie zeitgleich Ibuprofen ein, kann das die blutverdünnende Wirkung von ASS hemmen.

Wer beide Medikamente einnehmen muss, sollte das mit ausreichend zeitlichem Abstand tun.

Heißt konkret: ASS mindestens 30 Minuten vor oder mindestens 8 Stunden nach dem Ibuprofen einnehmen, rät die Apothekerkammer Niedersachsen.

Vorsicht gilt auch bei Alkohol: Kombiniert man ihn mit Paracetamol, kann die Leber Schaden nehmen, warnen die Apotheker. Denn der Wirkstoff wird - ebenso wie Alkohol - von dem Organ abgebaut.

Fehler 3: Einfach irgendeinen Wirkstoff einnehmen

Schmerzmittel sind sie zwar alle. Doch nicht jeder Wirkstoff eignet sich für jeden Körper und für jeden Schmerz. Stärke und Art der Beschwerden, Vorerkrankungen, Alter - all das bestimmt mit, welcher Wirkstoff für wen am besten passt.

Am besten lässt man sich dazu in der Apotheke beraten. Das ist der Apothekerkammer zufolge besonders wichtig bei Kindern, Allergikern, bei chronisch kranken Menschen, Schwangeren, Älteren, Nierenkranken und bei allen, die mehrere Medikamente einnehmen müssen.

Egal, ob Gelenke, Zähne oder der Unterleib schmerzen: Halten die Beschwerden an, ist es gut, der Ursache auf den Grund zu gehen - und sie gezielt zu behandeln. (DPA)

Erkältungswelle: Vier Tipps für mehr Hygiene im Job

Der Herbst ist da - und mit ihm viele fiese kleine Keime, die bei trockener Luft besonders gut in die Schleimhäute eindringen können. Besonders kritisch wird es dort, wo viele Kolleginnen und Kollegen dieselben Flächen und Geräte benutzen. Doch Mitarbeitende und Arbeitgeber können etwas tun, um die Keimbelastung zu senken. Das schreibt die Bundesagentur für Arbeit in ihrem Magazin „Faktor A“. So geht's.

Tipp 1: Schreibtisch sauber halten

Keime lieben Schreibtische. Auf einem Schreibtisch können sich bis zu 400-mal mehr Keime als auf einem Toilettensitz befinden, informiert die Bundesagentur für Arbeit. Regelmäßige Reinigung hilft, die Belastung zu reduzieren. Dabei reicht es nicht, mit Wasser drüberzuwischen; der Tisch sollte



Foto: Christin Klose

Erkältungskeime setzen sich gern in Tastaturen und auf der Maus fest.

auch desinfiziert werden. Wenn möglich, sollte man auch darauf verzichten, am Schreibtisch zu essen. Denn Krümel, Essensspritzer und kleine Reste landen auf dem Tisch, der Tastatur und der Maus.

Tipp 2: Tastatur und Maus reinigen

Durch Tausende Tastaturanschläge am Tag besteht ständiger Hautkontakt - kein Wunder, dass sich Schmutz, Schweiß, Fettrückstände und Staub auf ihnen sammeln. Ähnlich sieht es mit der Maus aus. Deshalb sollte man gerade beim Desk-Sharing besonders auf die Reinigung von Tastatur und Maus achten. Und das geht so: Die Tastatur - ausgesteckt beziehungsweise mit

entfernten Akkus - umdrehen und vorsichtig ausschütteln. Die Zwischenräume mit leichter Druckluft oder einem Pinsel reinigen und anschließend die Oberfläche mit einem leicht angefeuchteten Mikrofasertuch abwischen und bei Bedarf desinfizieren. Gut trocknen lassen. Achtung: Auf die Wahl eines für Touchscreens und Bedienflächen geeigneten Desinfektionsmittels achten. Gängige Desinfektionsmittel sind oft nicht geeignet.

Tipp 3: Smartphone nicht vergessen

Smartphones werden ständig berührt und an Mund und Ohr gehalten, aber selten saubergemacht. Das sollten Sie ändern. Die Bun-

desagentur für Arbeit empfiehlt die Reinigung mit Hygienetüchern, die für Touchscreens geeignet sind, oder mit einem trockenen Mikrofasertuch. Vergessen Sie dabei nicht die Hülle!

Tipp 4: Werkzeuge und Baumaschinen reinigen

Viele Werkzeuge werden gemeinsam genutzt. Auch sie sind also ideale Virenüberträger. Deshalb sollten alle Werkzeuge und Maschinen, die von vielen Händen berührt werden, regelmäßig gereinigt werden.

Am besten geschieht das jedes Mal nach der Arbeit, sodass eine mögliche Übertragungskette unterbrochen wird. (DPA)