



# DOM Pfaff



- **INFORMATION S.04**  
Lichtbildvortrag „Orient“
- **GUT AUFGEKLÄRT S.06**  
Vorsorgevollmacht
- **INFORMATION S.18**  
Neue Verstärkung für den Pflegedienst Maiwurm



Dompfaff  
erscheint viermal jährlich.

Herausgeber & Ansprechpartner für Angehörige & Patienten:  
Pflegedienst Maiwurm GmbH  
Grabenstraße 16-18  
65549 Limburg  
Telefon: +49 (6431) 26351  
Telefax: +49 (6431) 932674  
E-Mail: [info@pflegedienst-maiwurm.de](mailto:info@pflegedienst-maiwurm.de)  
Internet: [www.pflegedienst-maiwurm.de](http://www.pflegedienst-maiwurm.de)

Redaktion und Anzeigenplanung:  
pm pflegemarkt.com GmbH  
Oberbaumbrücke 1  
20457 Hamburg  
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5  
Internet: [www.pflegemarkt.com](http://www.pflegemarkt.com)

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:  
Herr Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :  
Pflegedienst Maiwurm GmbH, Autoren pm Pflegemarkt.com GmbH

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:  
Charlene Groß; [c.gross@pflegemarkt.com](mailto:c.gross@pflegemarkt.com)

Druck:  
Gribsch & Rochol Druck GmbH  
Gabelsbergerstraße 1  
59069 Hamm

Fotos:  
Titelfoto © Rainer Wengenroth  
Alle Bilder © Pflegedienst Maiwurm GmbH außer S. 9 © Olav Marahrens, S. 11 © pm pflegemarkt.com GmbH, S. 13, 15 © Berufsverband der Augenärzte e.V.

Quellenangaben:  
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter  
[www.pflegedienst-maiwurm.de](http://www.pflegedienst-maiwurm.de)

Ausgabe: 02/2016

Auflösung Heft Ausgabe 01/2016  
SCHLAGANFALL



## DER WILLE VERSETZT BERGE. BESONDERS DER LETZTE.

**ALICE UND ELLEN KESSLER ENGAGIEREN SICH MIT IHREM TESTAMENT FÜR ÄRZTE OHNE GRENZEN.** Sie möchten die Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“ bestellen oder wünschen ein persönliches Gespräch? Gerne können Sie sich an mich wenden:



Anna Böhme  
Telefon: 030 700 130-145, Fax: 030 700 130-340  
[anna.boehme@berlin.msf.org](mailto:anna.boehme@berlin.msf.org)  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentspende](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentspende)



Liebe Patientinnen und Patienten,  
Liebe Angehörige, Mitarbeiter und Freunde des Pflegedienst Maiwurm,

der Sommer hat Einzug gehalten und wir präsentieren Ihnen wieder eine neue interessante Ausgabe des „Dompaff“.

Wir haben auch dieses Mal wieder viele spannende und interessante Themen für Sie zusammengestellt. Auch bei uns im Pflegedienst Maiwurm hat sich viel getan und es gibt einige Neuigkeiten.

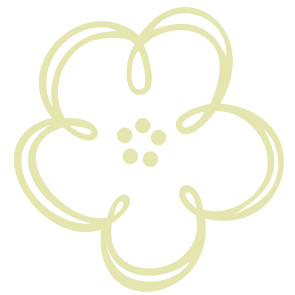
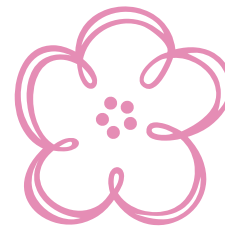
Auf den nächsten Seiten stelle ich mich Ihnen als neue Pflegedienstleitung vor. Auch der Bereich Verwaltung und das Team Pflege hat Verstärkung bekommen.



**Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit, bleiben Sie gesund und genießen Sie die schönen Sommertage.**

Bis bald und alles Gute

*Simone Lickerath*



## Inhalt

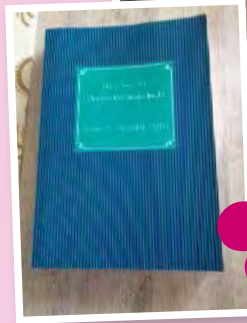
<b>INFORMATION</b>		
04	Lichtbildvortrag	
<b>TIPPS</b>		
05	Diabetisdolmetscher	
<b>GUT AUFGEKLÄRT</b>		
06	Vorsorgevollmacht	
<b>TIPPS</b>		
08	Sturzprophylaxe	
<b>GESUND UND LECKER</b>		
10	Erbsen	
11	Latte Macchiato von der Erbse	
		<b>GESUNDHEITSLEXIKON</b>
		12
		Glaukom
		<b>GUT AUFGEKLÄRT</b>
		14
		Erweiterte Vorsorge beim Augen-
		arzt
		<b>RÄTSEL</b>
		16
		<b>INFORMATION</b>
		17
		Literarische Weinprobe
		18
		Verstärkung für den Pflegedienst
		Maiwurm

# Lichtbildvortrag „Orient“

Wie immer, wenn Hans Peter Dürr, einer der Bewohner des Betreuten Wohnens im Generationenhaus am WERKStadt-Kreisel, zu seinen legendären Diavorträgen einlädt, so herrschte auch am Freitag „full house“ im großen St. Georgs-Saal. Über 30 Bewohner sind der Einladung gefolgt und ließen sich von den Fotos und lebhaften Reiseberichten gedanklich in den Orient entführen.

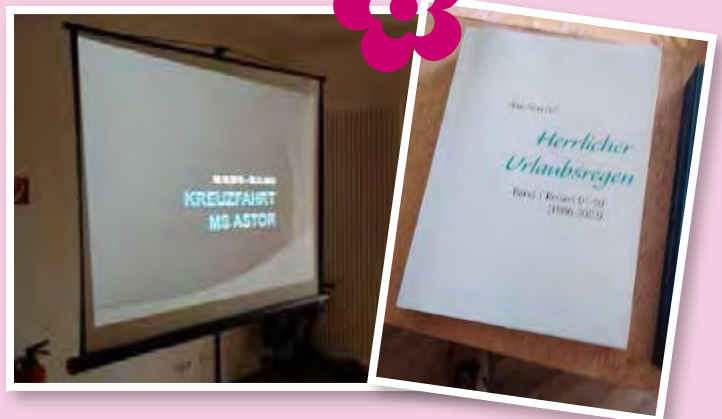
Hans Peter Dürr, ist Autor der Reisebuchreihe „Herrlicher Urlaubsregen“. Mittlerweile sind hier schon 3 Bände im Handel herausgekommen.

Über den Jahreswechsel 2012/2014 hat er zusammen mit seiner Frau an einer vierwöchigen Kreuzfahrt teilgenommen, die durch den Suezkanal, nach Jordanien, Oman, Kuwait Abu Dhabi, Bahrain, Katar, Dubai und den Iran führte. Einer der Höhepunkte war die Besichtigung der jordanischen Felsenstadt Petra. Die zahlreichen Besucher verfolgten gespannt seinen Erzählungen und Erlebnissen.



Besonders die außergewöhnlichen Fotos der Bauwerke und Landschaften beeindruckten das Publikum und weckten reihum die Reiselust. Damit der Durst bei den vielen Wüsten-Impressionen nicht überhandnahm, kredenzte Hans Peter Dürr kühle Softdrinks.

Rot- und Weißwein trug darüber hinaus noch eine edle Spenderin zum Gelingen des Abends bei. Auch ihr sei – wie den vielen interessierten Besuchern - herzlich gedankt.



# Diabetes-Dolmetscher

## Vorsorge für den nächsten Urlaub

Die Reisezeit steht vor der Tür und Millionen Deutsche packen Ihre Koffer, um nahe oder ferne Länder zu bereisen. Im Jahr 2015 soll der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen zufolge 53,4 Millionen Deutsche die Reiselust gepackt haben.

Gut 29 Prozent der reisenden Bundesbürger hatten deutsche Ziele, etwa 71 Prozent fuhren oder flogen ins Ausland. 8,1 Prozent der Unternehmungen waren Fernreisen sowie rund 3 Prozent Kreuzfahrten. Der Rest verteilte sich zu zwei Dritteln auf Mittelmeerflugziele und zu einem Drittel auf Reisen mit dem Pkw in Nachbarländer.

Unter all diesen Reisenden werden auch Tausende Diabetiker sein, denn eine Diabeteserkrankung ist für den Antritt einer Reise schon lange kein Hindernis mehr. Natürlich bedarf es ein wenig Vorbereitung, denn man muss mit allen nötigen Medikamenten oder ggf. mit Injektionsnadeln und Insulin ausgestattet sein, aber dann ist es möglich, als Diabetiker die ganze Welt zu bereisen.

Doch was, wenn im Ausland ein Notfall passiert, Sie ins Krankenhaus müssen und der Landessprache nicht mächtig sind? Wie erklären Sie, dass Sie Diabetes haben oder dass Sie dringend Insulin benötigen?

Für genau diesen Fall haben wir ein kleines „Helferlein“ gefunden, das wir Ihnen vorstellen möchten: den Diabetes-Dolmetscher.

Im Internet gibt es unterschiedliche Anbieter, aber das kostenlose Exemplar von Bayer hat uns besonders gut gefallen und ist zudem in neun Sprachen verfügbar.

Der Dolmetscher ist wie ein Lexikon alphabetisch aufgebaut und gibt einen schnellen Überblick zu wichtigen Begriffen von A wie „Antidiabetika“ bis Z wie „zuckerkrank“. Zudem werden auch Redewendungen rund um das Thema Diabetes aufgeführt. Mit dieser kleinen Sprachhilfe in der Tasche sind Sie für jeden Diabetes-Notfall sprachlich gerüstet.

Der Diabetes-Dolmetscher übersetzt in die Sprachen Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Niederländisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch.

Er kann **kostenlos** beim **Ascensia-Diabetes-Service** (Telefon 0800 5088822) bestellt oder über folgenden Link als PDF ausgedruckt werden:

[www.diabetiker-bw.de/fileadmin/user\\_upload/offentlicheDownloads/reiselexikon.pdf](http://www.diabetiker-bw.de/fileadmin/user_upload/offentlicheDownloads/reiselexikon.pdf)

# Vorsorgevollmacht

## Verhindern Sie, dass ein gesetzlicher Betreuer für Sie entscheidet

### Was ist eine Vorsorgevollmacht?

Eine Vorsorgevollmacht ist eine rechtlich bedingte Vollmacht, mit der eine oder mehrere zuvor benannte Personen des Vertrauens in spezifischen Situationen (z. B. einer Geschäftsunfähigkeit oder bei Betreuungsbedürftigkeit) im Namen der Vollmachtgeberin bzw. des Vollmachtgebers handeln dürfen. Wie z. B. bei einer Bankvollmacht kann sich die Vollmacht auf bestimmte Angelegenheiten beziehen, oder es wird eine allgemeine Vollmacht (Generalvollmacht) erteilt. Vollmachten lassen sich ggf. auch auf verschiedene Personen aufteilen. Sobald eine Geschäfts- und Handlungsunfähigkeit der Vollmachtgeberin oder des Vollmachtgebers durch ein ärztliches Attest bestätigt ist, tritt die bevollmächtigte Person für die ihr anvertrauten Angelegenheiten ein.

### Wer braucht eine Vorsorgevollmacht?

Eine Vorsorgevollmacht kann für jeden nützlich sein, denn kein Mensch ist gegen eine Notsituation oder eine Krankheit gefeit, die womöglich auch mit dem Verlust der Geschäftsfähigkeit einhergeht. Vor allem lässt sich durch die Vorsorgevollmacht eine gesetzliche Betreuung vermeiden.

Mit der Benennung eines Bevollmächtigten ist die Einsetzung einer Betreuerin oder eines Betreuers durch das Vormundschaftsgericht nicht mehr erforderlich. Zum Zeitpunkt „völliger“ Gesundheit kann schon im Voraus eine Vertrauensperson als Bevollmächtigter benannt werden, die für den Vollmachtgeber entscheidet und handelt, sofern dieser nicht mehr geschäftsfähig sein sollte. Dies soll das Recht auf Selbstbestimmung fördern.

Zu beachten ist jedoch, dass ein Bevollmächtigter in keiner Weise auf Tauglichkeit kontrolliert wird. Es ist daher wichtig, dass die bevollmächtigte Person tatsächlich das volle Vertrauen der vollmachtgebenden Person genießt. Man sollte sich gut überlegen, wer als bevollmächtigte Person eingesetzt wird, denn diese Person muss womöglich eines Tages an Stelle der oder des Vollmachtgebenden entscheiden und handeln.

### Kann ich eine Vorsorgevollmacht widerrufen?

Eine Vorsorgevollmacht kann jederzeit widerrufen oder geändert werden. Auch empfiehlt es sich, die Vorsorgevollmacht regelmäßig auf Aktualität zu überprüfen und ggf. zu erneuern oder anzupassen.

Ist diese Vollmacht erst einmal in Kraft getreten, so wird damit ein Widerruf in aller Regel unmöglich, weil die vollmachtgebende Person nicht mehr geschäftsfähig ist.

### Welche Form muss eine Vorsorgevollmacht haben?

Eine Vorsorgevollmacht ist bereits mündlich erteilt wirksam. Häufig wird sie in dieser Form jedoch (z. B. von Banken) nicht anerkannt oder hinterfragt, weshalb das Vorliegen eines schriftlichen Dokuments von Vorteil ist. Es besteht die Möglichkeit, aber nicht die Pflicht, dieses notariell beglaubigen zu lassen. Mit einer notariellen Beglaubigung schützen Sie sich vor Anzweiflung der Vorsorgevollmacht. Eine Pflicht zur notariellen Beglaubigung besteht nur dann, wenn über Grund- oder Immobilienbesitz verfügt werden soll.

### Wie wird eine Vorsorgevollmacht formuliert?

Es gibt vielfältige Muster zum Erstellen einer Vorsorgevollmacht, z. B. vom Bundesministerium der Justiz oder auf verschiedenen Seiten im Internet. Sie können eine Vorsorgevollmacht jedoch auch selbst formulieren. Sofern Sie eine Generalvollmacht erteilen, überschreibt diese alle Aufgaben an die bevollmächtigte Person. Wollen Sie die Verantwortlichkeiten unter mehreren Personen aufteilen, so sollten Sie jeweils detailliert aufführen, wem Sie welche Aufgaben oder Entscheidungen übertragen.

Sollten Sie den Wunsch haben, dass die bevollmächtigte Person Sie auch in Angelegenheiten der Gesundheit oder der persönlichen Bewegungsfreiheit vertritt, dann muss dies explizit Erwähnung finden. Eine allgemeine Formulierung wie „vertritt mich in allen Angelegenheiten“ reicht in diesem Fall nicht aus. Zusätzlich muss für Angelegenheiten in diesem Bereich stets zuvor die Genehmigung des Amtsgerichts eingeholt werden.

### Wo muss ich die Vorsorgevollmacht aufbewahren, wer muss davon wissen?

Eine Vorsorgevollmacht ist nur im Original gültig, deshalb ist der Aufbewahrungsort von großer Bedeutung. Um sich vor Missbrauch zu schützen, sollte die Vorsorgevollmacht sicher aufbewahrt werden. Jedoch muss sie für die bevollmächtigte Person im Fall der Fälle auch auffindbar sein, damit sie/er handlungsfähig ist. Empfehlenswert ist es zudem, neben dem Bevollmächtigten noch eine weitere Person über den Aufbewahrungsort in Kenntnis zu setzen. Die Vorsorgevollmacht kann auch zusammen mit einer zusätzlichen Vereinbarung über die Voraussetzungen einer Vollmachtübergabe an den Bevollmächtigten beim Notar hinterlegt werden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Vollmacht kostenpflichtig im zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registrieren zu lassen. Zudem sollten Sie einen Hinweis über die Existenz der Vollmacht z. B. in Ihrem Portemonnaie bei sich tragen.

# Sturz-Prophylaxe

## Vorsorge gegen Stürze

### Was ist das?

Die Sturzprophylaxe umfasst alle Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen.

### Wie entsteht ein Sturz?

Ein Sturz kann viele verschiedene Ursachen haben, die in eingeschränkten Fähigkeiten der betroffenen Person selbst begründet liegen, so z. B. in einer Gangunsicherheit, in Sehschwäche oder Bewusstseinsveränderungen durch Medikamente. Ebenso können äußere Faktoren wie ein rutschiger nasser Fußboden oder „Stolperfallen“ (Netzkabel) Verursacher eines Sturzes sein.

### Wo entsteht ein Sturz?

Ein Sturz kann überall passieren, selbst aus vermeintlich sicheren Orten wie dem Bett kommt es zu Stürzen.

### Welche Risiken birgt ein Sturz?

Stürze enden besonders bei älteren Menschen häufig mit Frakturen (Brüchen), die dann oft, etwa beim Oberschenkelhalsbruch, eines operativen Eingriffs bedürfen. Die Belastungen einer Operation und der anschließenden Rehabilitation sind nicht selten schwerwiegender als der Bruch selbst.

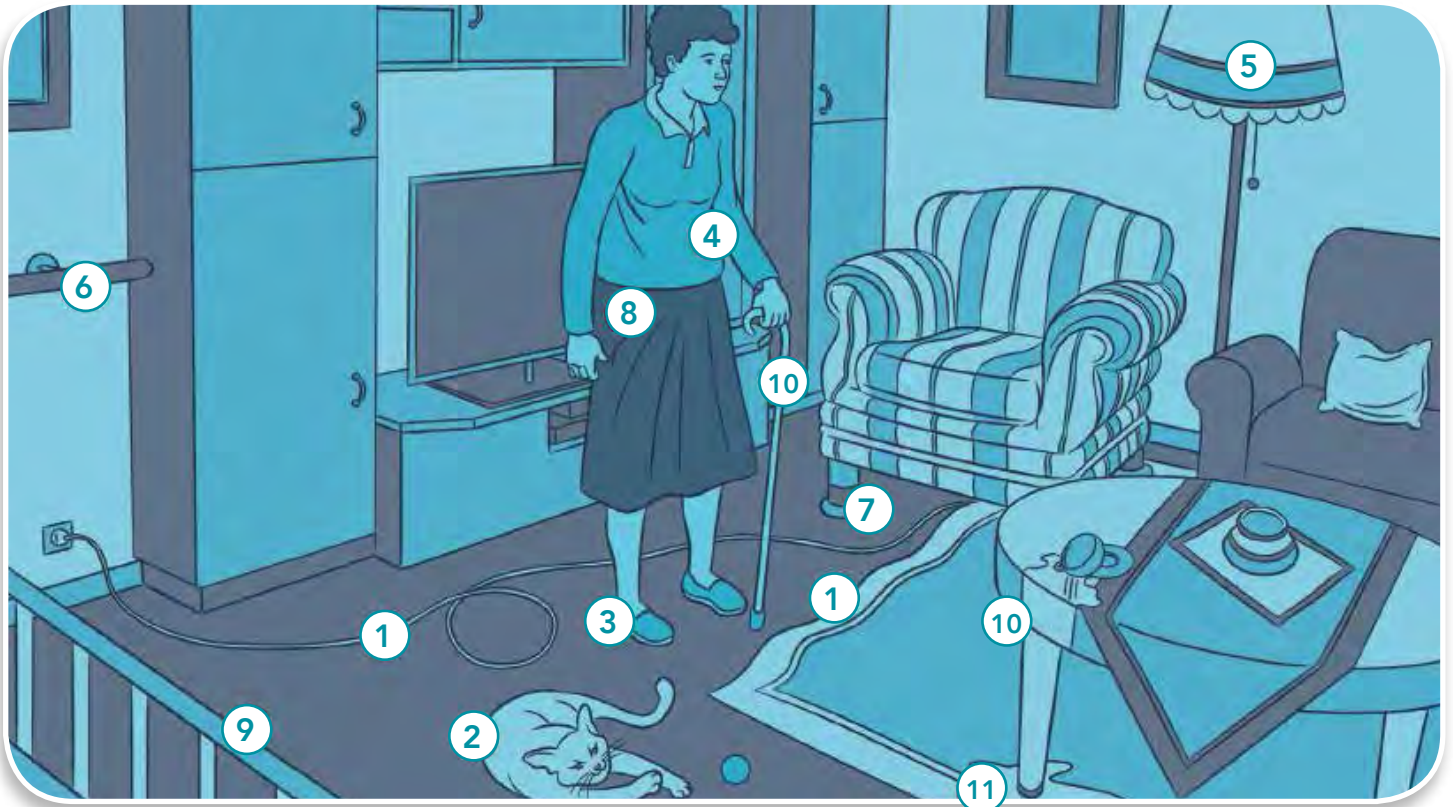
Bei einem Sturz auf den Kopf besteht zudem die Gefahr einer Schädelfraktur mit unerkannt bleibenden Hirnblutungen, die im schlimmsten Fall zum plötzlichen Tod führen können.

### Wie verhindere ich einen Sturz?

Viele Ursachen für einen Sturz lassen sich schon im Vorwege beseitigen. Wir möchten Ihnen deshalb einige Dinge nennen, die Sie zur deutlichen **VERRINGERUNG IHRES STURZRISIKOS** beachten sollten:

- ① Entfernen Sie alle **STOLPERFALLEN** wie Kabel, die auf dem Boden liegen oder Teppichkanten, an denen der Fuß leicht hängen bleibt.  
**Tipp:** Entfernen Sie lose verlegte Teppiche ganz oder kleben Sie sie fest, damit das Unterhaken unmöglich wird.
- ② Auch **HAUSTIERE**, die gern auf dem Boden liegen, können eine Stolperfalle darstellen.
- ③ Achten Sie auf gut passendes **SCHUHWERK** mit flachen Sohlen, das festen Halt bietet.
- ④ **KLEIDUNG** sollte mühelos geöffnet werden können, um Schwierigkeiten beim Toilettengang zu vermeiden.





⑤ Sorgen Sie in Ihren Räumen für genügend **LICHT** und gute **BELEUCHTUNGS-VERHÄLTNISSE**. Vermeiden Sie Blendeffekte, etwa von glänzenden Böden. Stufen oder Erhöhungen sollten gekennzeichnet werden.

⑥ Lassen Sie **HALTEGRIFFE** in Flur, Bad, Toilette und eventuell auch im Wohnbereich anbringen.

⑦ Die Höhe von **SITZGELEGENHEITEN** sollte der Körpergröße angepasst sein. Hierfür kann etwa die Toilette mit einer **SITZERHÖHUNG** versehen werden.

⑧ Tragen Sie **SCHUTZKLEIDUNG** wie z. B. Hüftprotektoren.

⑨ Ggf. – und nur mit Zustimmung der betroffenen Person – lassen sich Stürze auch durch das Hochstellen eines **BETTGITTERS** oder das Anlegen von **HALTEGURTEN** im Rollstuhl verhindern.

⑩ Nutzen Sie **GEHHILFEN**.

⑪ Beseitigen Sie ausgelaufene **FLÜSSIGKEITEN** umgehend.

### Was können Sie noch tun, um Stürze zu vermeiden?

Zur Kräftigung der Muskulatur sowie einer Verbesserung der Körperbalance sind Geh- und Kräftigungsübungen hilfreich. Unsere Mitarbeiter zeigen Ihnen gern, wie es geht.

Auch Medikamente oder deren Wechselwirkungen können Bewusstseinsstörungen oder Schwindel hervorrufen, die Gangunsicherheiten und Stürze begünstigen.

Informieren Sie sich in Ihrer Apotheke, ob Ihre eingenommenen Medikamente oder deren Wechselwirkungen evtl. Ihr Bewusstsein beeinflussen.

# Die Erbse

## Grün, rund und gesund

Die Erbse, auch Gartenerbse oder Speiserbse genannt, zählt zur Gattung der Hülsenfrüchte. Sie ist zart, süß und schmeckt als Gemüsebeilage, in Salaten, Eintöpfen sowie vielen anderen köstlichen Speisen. Ein in Deutschland beliebtes Rezept ist auch die Erbsensuppe.

### Aber woher stammt die Erbse eigentlich?

Schon seit Jahrhunderten ist die Erbse beliebt, doch ihre Herkunft liegt mehr oder weniger im Verborgenen. Vermutlich stammt sie wohl aus China, wo man besonders die Zuckerbse oder Zuckerschote liebte. In Europa gibt es geschichtliche Nachweise, denen zufolge dieses Gemüse seit dem 12. Jh. in Klöstern angebaut wurde.

Ein großer Verehrer der Erbse war der „Sonnenkönig“ Ludwig XIV., der die Erbse im 15. Jahrhundert salonfähig machte. Auch in vielen alten Volkssagen finden wir die Erbse wieder, wie beispielsweise bei den Zwergen, deren Lieblingsspeise die Erbse war, oder bei der hochempfindsamen Prinzessin auf der Erbse.

Besonders gern wird die Erbse gegessen, wenn sie zart, süß und noch nicht ausgereift ist. In diesem Zustand enthält sie etwa 5 Prozent Eiweiß und 10 Prozent Kohlenhydrate. In ihrer Vollreife, als getrocknete Erbse, besteht sie sogar zu 20 Prozent aus Eiweiß und zu fast 50 Prozent aus Kohlenhydraten.

Die frische Erbse hat doppelt so viele Ballaststoffe wie eine Paprikaschote und sogar dreimal mehr als Spargel. Ihr niedriger Fettgehalt macht die Erbse besonders bei figurbewussten Menschen beliebt. Zudem macht die Erbse lange satt und versorgt den Körper mit wichtigen Aminosäuren.

Eine winzig kleine „schlechte“ Eigenschaft hat die Erbse allerdings auch, denn der enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Tannin führt leicht zu Blähungen.



# Latte Macchiato von der Erbse

## Kreativ und lecker

**Für die mittlere Schicht im Glas:** Zwiebel, Kartoffeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen in 30 g Butter anschwitzen. Dann mit 200 ml Gemüsebrühe löschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Etwa 15 Minuten kochen bis die Kartoffeln gar sind. 100 ml Sahne hinzugeben, aufkochen und alles pürieren.

**Für die untere Schicht im Glas:** Die Erbsen in gesalzenem Wasser weich kochen. 40 g Butter, 50 ml Brühe und 100 g Schmand hinzufügen, aufkochen und zu einer Creme pürieren. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2 große Latte-Macchiato-Gläser zuerst zur Hälfte mit dem heißen Erbsenpüree füllen, dann den geriebenen Parmesan darauf verteilen (dieser schützt vor dem Vermischen beider Schichten). Darauf erst die heiße Kartoffelsuppe füllen und ganz oben drauf Milchschaum (heiße mit dem Pürierstab geschäumte Milch).

Als Garnitur eignet sich eine gebackene Bacon-Scheibe, die auf das Glas gelegt wird

**Tipp:** Die erste und zweite Schicht lassen sich gut vorbereiten und erst kurz vor dem Anrichten erhitzen. Nur der Milchschaum muss frisch zubereitet und sofort angerichtet werden.



### Zutaten:

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Kartoffel(n)
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 Zweig Thymian,
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 100 g Schmand
- 250 g Erbsen, TK
- 70 g Butter
- 3 TL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Bei Bedarf Bacon
- 200 ml Milch

# Glaukom

## "Der stille Dieb der Lebensqualität"

### Definition

Das Glaukom, häufig auch Grüner Star genannt, ist eine Erkrankung des Auges bzw. vielmehr eine Gruppe verschiedener Augenerkrankungen, die den Sehnerv betreffen und zu einer dauerhaften Schädigung des Sehvermögens führen können.

### Ursachen

Die häufigste Ursache für das Erkranken am Grünen Star ist ein erhöhter Druck im Augapfel. Dieser entsteht, wenn in der vorderen Augenkammer, wo sich die Augenlinse befindet, mehr Kammerwasser gebildet wird, als über das Abflusssystem im sogenannten Kammerwinkel abgeleitet werden kann. Das Kammerwasser trägt Nährstoffe und Sauerstoff zur Linse und zur Hornhaut. Beide besitzen keine eigenen Blutgefäße, weshalb sie auf den Austausch über Kammerwasser angewiesen sind. Staut sich das Kammerwasser in der vorderen Augenkammer, so steigt der Druck im Auge.

Grundsätzlich wird das Glaukom von Augenärzten in eine primäre und eine sekundäre Form unterteilt.

Primäre Formen treten häufig spontan und ohne greifbare Ursache auf. Sie betreffen fast immer beide Augen, jedoch Zeitversetzt in einem Abstand von zwei bis fünf Jahren. Eine sehr häufig auftretende Form des primären Glaukoms ist das Offenwinkelglaukom.

Hier liegt die Ursache in einem durch Ablagerungen gestörten Abfluss des Kammerwassers. Bei den Ausprägungen des sekundären Glaukoms sind andere Krankheiten, Entzündungen oder Verletzungen der Grund für die Abflussstörungen des Kammerwassers.

Beispielsweise können veränderte Blutgefäße, Vernarbungen oder entzündete Zellen den Kammerwinkel teilweise oder vollständig blockieren, sodass sich der Augeninnendruck erhöht. Zusätzlich gibt es auch noch die sogenannten Niedrigdruckglaukome, bei denen der Augeninnendruck nicht erhöht ist.

### Für alle Formen gilt gleichermaßen:

Wird ein Glaukom zu spät oder überhaupt nicht erkannt bzw. nicht behandelt, so führt dies zur Erblindung.

## Für wen ist das Risiko besonders hoch?

Wie so häufig, spielt auch bei Glaukomerkrankungen das Alter eine große Rolle. Zwar kann ein Glaukom auch angeboren sein, jedoch häufen sich die Fälle erst ab dem 40. Lebensjahr. Mit 75 Jahren und älter ist das Risiko am höchsten. Doch nicht nur das Alter ist ausschlaggebend. Auch Personen, in deren Verwandtschaft (1. Grades) Fälle des Grünen Stars zu finden sind, haben ein höheres Risiko, ebenfalls daran zu erkranken. Häufig betroffen sind außerdem Menschen mit höherer Kurzsichtigkeit (ab minus 5 Dioptrien).

## Wie bemerke ich ein Glaukom rechtzeitig?

Die meisten Formen verlaufen zunächst ohne Symptome, weshalb sie erst festgestellt werden, wenn der Sehnerv bereits irreversibel geschädigt ist und Sehstörungen wie die sogenannten Gesichtsfeldausfälle vorliegen. Eine Heilung ist in diesem Stadium nicht mehr möglich, sodass die Behandlung nur darauf abzielt, eine Verschlechterung zu verhindern.

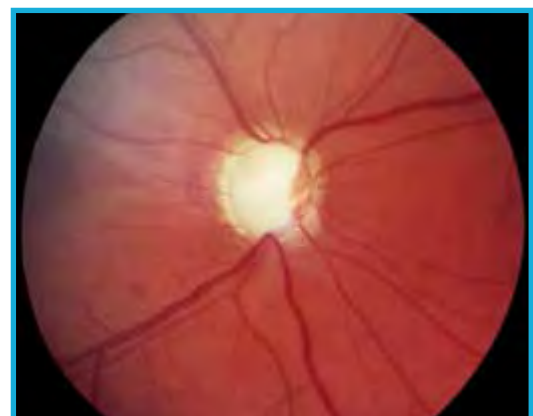
Es gibt allerdings verschiedene Verfahren, um den Grünen Star möglichst im Frühstadium zu erkennen und Behandlungsschritte einzuleiten noch bevor der Sehnerv irreversibel geschädigt ist. Auf den Seiten 11 und 12 erfahren Sie mehr hierüber.



Gesunder blassrosa Sehnervenkopf mit einer kleinen Exkavation (Ausbuchtung).



Sehnervenkopf mit bereits ungewöhnlich großer Exkavation. Bevor die ersten Gesichtsfeldausfälle bei einem Glaukom auftreten, verändert sich die Papille.



Glaukom im fortgeschrittenen Stadium mit bereits schwer geschädigtem Sehnerv. In der Mitte der Papille erkennt man eine extrem große weiße Exkavation; der Sehnervenkopf hat fast keinen gesunden rosafarbenen Rand mehr.

# Erweiterte Vorsorge beim Augenarzt

## Glaukom-Vorsorge ist eine IGeL-Leistung

Das Auge ist für viele Menschen das wichtigste Sinnesorgan des Körpers. Mit ihm nehmen wir unsere Umwelt wahr, sehen Gefahren auf uns zukommen und finden vielleicht die „Liebe auf den ersten Blick“.

Ein gesundes Auge ist daher besonders wichtig. Regelmäßige Untersuchungen beim Augenarzt können helfen, das Sehen bis ins hohe Alter zu ermöglichen. Selbst Krankheiten, die nicht primär das Auge betreffen, können bei speziellen Augenuntersuchungen frühzeitig erkannt werden. Doch nicht alle Untersuchungsmethoden werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und müssen somit privat finanziert werden.

Die Glaukom-Vorsorgeuntersuchung ist z. B. eine der sogenannten IGeL-Leistungen (individuelle Gesundheitsleistung), für die der Patient selbst aufkommen muss. Bei dieser Vorsorgeuntersuchung wird zum einen der innere Augendruck gemessen und zum anderen der Sehnervenkopf untersucht.

Als Sehnervenkopf wird jener Punkt bezeichnet, an dem der Sehnerv in die Netzhaut übergeht.

Bei Menschen mit einem grünen Star liegt genau an dieser Struktur des Auges Schädigung vor. Zwar ist der Augeninnendruck der Hauptrisikofaktor für ein Glaukom, aber jeder dritte oder vierte Betroffene hat bei der Untersuchung dennoch normale Augendruckwerte. Diese können wie der Blutdruck oder der Puls schwanken, und daher wird fast die Hälfte aller Glaukome durch eine alleinige Untersuchung des Augendrucks nicht erkannt.

Die zusätzliche Prüfung des Sehnervenkopfes führt hingegen zur Entdeckung fast aller Glaukome. Daher empfiehlt der Berufsverband der Augenärzte eine Kombination aus beiden Untersuchungen, um die Diagnose eines möglichen Glaukoms frühzeitig zu gewährleisten. Werden im Rahmen beider Untersuchungen ein erhöhter Augendruck und/oder Auffälligkeiten am Sehnervenkopf festgestellt, so folgen umfangreiche Anschlussuntersuchungen, um eine sichere Diagnose stellen zu können.



**Augeninnendruckmessung:** Hierbei wird die Kraft gemessen, die nötig ist, um die Hornhaut in einem definierten Bereich abzuflachen.

Bei Auffälligkeiten wird dann beispielsweise das Gesichtsfeld untersucht, wobei Schäden des Sehnervs aufgezeigt werden können, sofern 30 bis 50 % des Sehnervs betroffen sind. Im Regelfall werden Betroffene nach der Diagnosestellung mit drucksenkenden Augentropfen behandelt.

Neben der frühzeitigen Erkennung eines Glaukoms lassen sich auch andere Krankheiten, wie bspw. ein Schlaganfall oder eine Diabeteserkrankung, u. U. durch die Untersuchung der Augen erkennen. Die Bestimmung des Blutdrucks in den Augengefäßen ermöglicht etwa, das individuelle Risiko eines Schlaganfalls mit großer Wahrscheinlichkeit zu erkennen. Gezielte Gegenmaßnahmen zur Risikominderung lassen sich so häufig noch rechtzeitig ergreifen.

Eine regelmäßige Untersuchung des Augenhintergrundes und damit der Netzhaut bietet ferner die Chance, eine

Diabeteserkrankung frühzeitig zu erkennen. Diabetes ist dafür verantwortlich, dass jährlich über 6.000 Menschen erblinden. Im Verlauf einer Diabetes-Erkrankung werden die winzig kleinen Blutgefäße im Auge geschädigt und können dann anfangen zu bluten.

Die Netzhaut des Auges ist die einzige Stelle am Körper, die einen Blick auf die Gefäße ermöglicht und damit Aufschluss über eine mögliche Diabetes-Erkrankung geben kann. Eine Diabetes-Vorsorge sollte daher regelmäßig durchgeführt werden.

Sowohl die Diabetes- als auch die Schlaganfall-Vorsorgeuntersuchungen sind allerdings IGeL-Leistungen und werden nicht von der Krankenkasse bezahlt. Lassen Sie sich am besten bei Ihrem Augenarzt beraten, welche Untersuchungen individuell für Sie empfehlenswert sind.

**Retina-Tomographie** zur dreidimensionalen Darstellung des Sehnervenkopfs.



Auto der ehem. DDR (Kw.)	Göre	Rechtsstreit-schlichter	▼	▼	erster General-sekretär der UNO	Sturz	krank machend	▼	späßhafter Unfug	be-jahrte Frau	▼	franzö-sisch, span.: in	
▶	▼				Trom-peten-signal	▶			▼			▼	
▶			○ 7		lang-weilig		anti, wider	▶					
Tropen-baum		Erlös, Aus-beute	▼		natürl. Kohlen-lager-stätte	▶				Fleck		Initialen Morgen-sterns	
überaus begabt	▶	▼					ein Grund-stoff	▼		ein dt. Fußball-verein (Abk.)	▶	▼	
süd-deutsch: Haus-flur	▶				Violinen-spieler		Moham-medaner	▶	○ 4				
franz. Physi-ker-paar	spaßen		Erinne-rung	▶								Kurier	
▶	▼				engli-sche ‚GmbH‘	▶				Seh-organ		franzö-sisch: du, dich	
▶						Teil der Blumen		Doku-menten-samm-lung	▶	○ 5			
orienta-lische Märchen-figur			Gedicht	▼		eine Jacke	▶	○ 2					
ein Asiat		fair, an-ständig	▶						Einzahl		Erbgut-träger	▶	
▶					asiati-scher Halb-esel		Satz beim Tennis (engl.)	▶	▼			Schie-nen-fahrzeug	
Zitrus-frucht	tropische Baum-eidechse	große Dumm-heit	▼		Heidis Großvater (Alm-...)	▶				Zei-tungs-bezugs-art (Kw.)	▶	○ 6	
▶	▼	▼									Symbol des Friedens, Vogel	▼	
ein-äugiger Riese			Fort am Großen Sklaven-see	▶			Gattin des Gottes Zeus	▼		eng-lischer Artikel	▶		
▶	○ 1				Labans Tochter (A.T.)		mensch-lich	▶			○ 3		englisch: eins
Gerät zum Rasen-kürzen			Niveau (engl.)	▶						deutsche Vorsilbe		spani-scher Artikel	
▶							gewalt-sam stehlen	▶		▼		▼	
Schiff der Kolum-busflotte	▶					Schalentier	▶						

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



# Literarische Weinprobe

## im Generationen Zentrum St. Georg

Den Bewohnern des „Betreuten Wohnens“ im Generationenzentrum St. Georg haben der Pflegedienst Maiwurm und seine neue Leiterin Simone Lückerath ganz besondere „Glücksmomente“ beschert.

Bei den regelmäßig stattfindenden geselligen Abenden stand dieses Mal das „Glück“ im Mittelpunkt: Die Vorleser Nicole und Herbert Frenken hatten Gedichte und Geschichten im Gepäck, die sich allesamt um das kleine und große Glück im Leben drehten: Zum Nachdenken anregende Erzählungen, lustige Anekdoten und Lyrik, die in das Zauberreich der Liebe oder der Kindheit entführte.

Dazu servierten sie Weine, die – in Maßen genossen - ebenfalls glücklich machen: Ein lachsfarben schimmernder Pinot Grigio aus Venezien, ein sizilianischer Weißwein aus der Rebsorte Grillo, die nach Zitrusfrüchten und Basilikum duftet, sowie ein Lambrusco aus der Emilia-Romagna.

Nach der Lesung blieb ausreichend Zeit, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Pflegedienstleiterin Simone Lückerath und Susanne Schmidt aus der Verwaltung nutzten die Gelegenheit, sich den zahlreich erschienenen Bewohnern persönlich vorzustellen.



# Neue Verstärkung für den Pflegedienst Maiwurm

**Simone Lückerath, Susanne Schmidt und Manon Schott**

In dieser Ausgabe des „Dompfaff“ möchten wir uns als Ihre neue Ansprechpartnerinnen beim Pflegedienst Maiwurm vorstellen.

Mein Name ist **Simone Lückerath** und ich habe am 1. April 2016 die Pflegedienstleitung beim Pflegedienst Maiwurm übernommen.

Meine bisherige Tätigkeit war die Pflegedienstleitung und später Einrichtungsleitung in einem Senioren Zentrum hier in Limburg.

Ich wohne in Limburg, bin verheiratet und habe 3 Kinder.



*Simone Lückerath*



*Susanne Schmidt*

Mein Name ist **Susanne Schmidt** und ich verstärke seit dem 01. April 2016 den Bereich Verwaltung hier beim Pflegedienst Maiwurm.

Als ausgebildete kaufmännische Angestellte habe ich zuletzt in der Verwaltung eines Senioren Zentrum's hier in Limburg gearbeitet.

Ich bin 37 Jahre alt, wohne in Waldbrunn-Lahr, bin verheiratet und habe 2 Kinder.

Ich heiße **Manon Schott** und ich verstärke das Team Pflege seit dem 01. Mai 2016. Ich bin ausgebildete examinierte Altenpflegerin und habe die Zusatzqualifikation als anerkannte Wundexpertin.

In meiner beruflichen Laufbahn habe ich sowohl in der stationären als auch in der ambulanten Pflege gearbeitet. Ich bin 36 Jahre alt und wohne in Hühnstetten.



*Manon Schott*

Wir freuen uns alle sehr auf die neue Herausforderung „ambulante Pflege“ und stehen Ihnen gerne jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung.

Sie finden uns in der Grabenstraße 16-18 in 65549 Limburg und erreichen uns von Montag bis Freitag von 08.00 bis 16.00 Uhr unter der Rufnummer 06431/26351 oder besuchen Sie uns im Internet unter [www.pflegedienst-maiwurm.de](http://www.pflegedienst-maiwurm.de).

**Gerne besuchen wir Sie auch zuhause zu einem persönlichen Gespräch.**

*Wir freuen uns auf Sie!*

# Wir suchen Sie!

Unser Team besteht aus engagierten, motivierten und freundlichen Mitarbeitern - lernen Sie uns in einem unverbindlichen Gespräch oder im Rahmen einer Hospitation kennen – vielleicht werden Sie ein Teil davon?

Wir erweitern unser Leistungsangebot und können vielseitige und interessante Betreuungskonzepte und Arbeitsbedingungen anbieten – wir suchen für sofort oder später - Hauswirtschaftskräfte, Betreuungskräfte, Pflegehilfskräfte sowie

## **EXAM. PFLEGEKRÄFTE M/W**

zur Festeinstellung in Vollzeit, Teilzeit oder zur Aushilfe.

Wir freuen uns auch über Ihre aussagefähige Initiativbewerbung an unsere Kontaktdaten!

**Wir freuen uns auf Sie!**