

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



iStock: Wavebreakmedia

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Dammstraße 7 • 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon (05139) 895816

21158201_002624

Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflegedienst mit Herz und Kompetenz.

24 Stunden kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 • 30938 Burgwedel-Fuhrberg
Telefon (05135) 14 75 • **24 Stunden erreichbar**
www.ambulante-pflege-burgwedel.de

21157501_002624

Jens Brandtstädter
Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09
info@burgwedel-pflegedienst.de
www.burgwedel-pflegedienst.de

21156301_002624

Wir bieten Ihnen

- ★ Kurzzeitpflege
- ★ Moderne stationäre Pflege und Betreuung überwiegend in Einzelzimmern
- ★ einen speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- ★ **Tagespflege** in unserem Servicehaus in Bolzum

AWO Residenz Sehnde

Achardstr. 1 • 31319 Sehnde
☎ 05138 - 5034 0
www.aworesidenz-sehnde.de • info@aworesidenz-sehnde.de

21156701_002624

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 80 0
Fax: (05130) 975 80 66

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

www.fachpflegedienst.de www.piepers-garten.de

3811801_002624

Besuch beim Osteopathen:

Das sollten Sie vorher wissen

Rückenprobleme, Sportverletzungen und Co.: Viele Mediziner empfehlen Patienten eine Behandlung bei einem Osteopathen. Dort wird ganzheitlich und nur mit den Händen gearbeitet. Doch wie findet man eine gute Praxis? Der Berufsverband Osteopathie e.V. (BVO) rät, bei der Auswahl eines Osteopathen auf Qualifikation und Seriosität zu achten und auf das eigene Bauchgefühl zu hören, wenn Sie sich für einen Therapeuten entscheiden. Denn eine gute Beziehung zum Therapeuten, basierend auf Vertrauen, Respekt und Empathie, sei essenziell für den Behandlungserfolg. Osteopathie-Neulingen erklärt der BVO, worauf sie sich bei der osteopathischen Behandlung

einstellen können:

Die erste Behandlung beginnt typischerweise mit einem ausführlichen Gespräch über Ihre Krankheitsgeschichte. Der Osteopath wird sich nach früheren Unfällen, aktuellen Beschwerden und Ihrer medizinischen Vorgeschichte erkundigen, so der Verband. Auch vorhandene Röntgenbilder oder CT-Ergebnisse können hilfreich sein, um ein vollständiges Bild Ihrer Gesundheit zu erhalten.

Danach wird der Osteopath Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit überprüfen und Ihren Körper auf Auffälligkeiten abtasten. Dies hilft dem BVO zufolge, versteckte Ursachen von Beschwerden zu identifizieren, die auf frühere Verletzungen oder Operatio-

nen zurückgehen können. Für die Untersuchung und Behandlung ist es nicht erforderlich, sich vollständig zu entkleiden.

Seriöse Osteopathen machen keine Heilversprechen und bieten keine Behandlungspakete an. Entscheidungen über weitere Behandlungen treffen sie nach sorgfältiger Bewertung des ersten Termins, heißt es weiter.

Ein verantwortungsbewusster Osteopath wird Sie über die ungefähren Kosten der Behandlung informieren. Dabei sei zu beachten, dass Osteopathie in der Regel keine Kassenleistung ist, aber einige Krankenkassen einen Teil der Kosten erstatten. Auf der BVO-Webseite kann man sich dazu informieren.

DPA



Seriöse Osteopathen machen keine Heilversprechen und bieten keine Behandlungspakete zum Vorab-Kauf an.

Foto: Franziska Gabbert

5 Tipps für Diabetiker

So schützen Sie sich bei Hitze

Heiße Sommertage mit Temperaturen über 30 Grad können nicht nur den Kreislauf belasten, sondern auch die Wirkung von Insulin beeinflussen und die Funktionsweise wichtiger Hilfsmittel wie Blutzuckermessgeräte beeinträchtigen. Darauf weist der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) hin. Theresia Schoppe, stellvertretende Vorsitzende, gibt Tipps, wie Diabetiker sicher durch Hitzewellen kommen.

1. INSULINWIRKUNG BEACHTEN

Bei hohen Temperaturen kann Insulin schneller wirken, da die Haut besser durchblutet wird. Dies erhöht das Risiko von Unterzuckerungen. Symptome einer Unterzuckerung können mit solchen der Hitze wie Schwitzen oder Erschöpfung verwechselt werden, was gefährlich werden kann. Daher sollten Sie darauf achten, Ihre Glukose-Sensorwerte häufiger zu kontrollieren, insbesondere vor, während und nach körperlicher Betätigung.

2. SCHUTZ FÜR INSULIN UND GERÄTE

Insulin sollte zwischen 2°C und

8°C gelagert werden, da es bei höheren Temperaturen an Wirksamkeit verliert. Der in Gebrauch befindliche Insulinpen kann bis zu 30°C aushalten, sollte aber nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Für unterwegs eignen sich spezielle Isoliertaschen, die Insulin und Messgeräte kühlen. Vorsicht: «Zu tief gekühlt können die Utensilien allerdings an Messgenauigkeit einbüßen, und Insulin kann in seiner Wirkung geschädigt werden, daher sollten diese Taschen unbedingt ohne Kühl-Akkus verwendet werden», so die Expertin.

3. FLÜSSIGKEITSZUFUHR SICHERSTELLEN

Bei Hitze ist ausreichendes Trinken essenziell, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. «Bei einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr steigen die Blutzuckerwerte. Mehr Zucker wird über den Urin ausgeschieden und noch mehr Flüssigkeitsbedarf entsteht», erklärt Schoppe. Empfohlen werden mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, bei starkem Schwitzen entsprechend mehr. Ideal sind Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen. Vermeiden Sie alkoholische Getränke, da sie den Wasserhaushalt und die Blutzuckerregulation stören.

ckerregulation stören.

4. NOTFALL-RESERVEN BEI KÖRPERLICHEN AKTIVITÄTEN

Beim Schwimmen oder anderen sportlichen Aktivitäten kann eine Unterzuckerung leicht übersehen werden. Kontrollieren Sie daher öfter Ihren Blutzucker und passen Sie die Insulindosis bei Bedarf an. Im Falle einer leichten Unterzuckerung empfehlen sich schnelle Kohlenhydrate, wie beispielsweise Traubenzucker und bei einer schweren Unterzuckerung die Applikation von Glukagon (z.B. als Nasenspray), heißt es vom VDBD. Im Rahmen von körperlicher Anstrengung sollten schnell wirksame Kohlenhydrate in flüssiger Form verzehrt werden.

5. ALLGEMEINE VORSICHTSMASSNAHMEN

Schoppe rät: «Sprechen Sie Ihr Diabetesteam auf Tipps zum Diabetesmanagement und bei Unsicherheiten zur Dosisanpassung von Insulin im Rahmen einer Hitzewelle an. Tragen Sie lockere, leichte und helle Kleidung, verwenden Sie einen Sonnenschutz und gehen Sie nicht barfuß, insbesondere bei Nervenfunktionsstörungen.»



Der Insulin-Pen sollte nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein.

Foto: Hannes P Albert

Eigener Fahrdienst **TAGESPFLEGE** Sabine Schmidtke **80 € Kennenlern-Gutschein**

Montag bis Freitag 08:30 – 16:30 Uhr

Sie als pflegende/r Angehörige/r haben die Gewissheit, dass ihr zu betreuendes Familienmitglied bei uns in vertrauenswürdigen Händen und in einer familiären Atmosphäre ist. Währenddessen haben Sie wertvolle Zeit für die Arbeit, eigene Erholung oder wichtige Termine. Wir freuen uns Sie beraten zu dürfen.

Wächterstieg 9 31303 Burgdorf 05136 / 804 64 99 www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de
Auf dem Amtshof 3 30938 Burgwedel 05139 / 951 92 78
Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

21152201_002624

SENIOREN-TAGESSTÄTTE Melanie Strate

Breitenkampstraße 1A • 31311 Uetze-Hänigsen
Tel. 0 51 47-10 64 • info@senioren-tagesstaette.de
senioren-tagesstaette.de

21156601_002624

Tagespflege
LEHRT
EINE EINRICHTUNG DER SOZIALSTATION

Unser Motto
„Individuell betreut werden - Gemeinsamkeit erleben - vorhandene Fähigkeiten fördern - Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen!“

Gut aufgehoben, betreut und das über den Tag.

Sie haben Fragen zur Tagespflege, rufen Sie uns an - wir helfen Ihnen gerne!
Tel. 0 51 32 / 9 29 84 28

21156701_002624

Ambulante Pflege Burgdorf

Kolleg*in gesucht!

- Grundpflege
- medizinische Versorgung
- hauswirtschaftliche Unterstützung
- Pflegeberatung
- palliative Begleitung

für ein selbstbestimmtes Leben!

info@pflegedienst-burgdorf.com
Tel: 05136 / 3161

9093601_002624

Stube
Wertvolle Zeit im Alter.

EichenStube

Tagespflege im Herzen Burgwedels

Von-Alten-Str. 18 • 30938 Burgwedel • Tel. 05139 986590
eichenstube@eichenhof-burgwedel.de
www.eichenhof-burgwedel.de

Die Tagespflege des **EichenHof Burgwedel** Eine Schwester des **WohnPark Großburgwedel**

21155001_002624