



aktuell

Nachrichten aus der Ambulanten Pflege von Zuhause leben

Weisheit des Monats

„Reich sind nur die, die wahre Freunde haben“

Pflegegrad beantragen - Fehler vermeiden

Wer physische oder psychische Einschränkungen hat, die so beachtlich sind, dass Hilfe und Unterstützung von anderen Personen notwendig ist, sollte einen Pflegegrad beantragen.

Die Erteilung eines Pflegegrades ist jedoch von verschiedenen Faktoren abhängig. Es ist wichtig, beim Pflegegrad beantragen Fehler zu vermeiden. Denn eine falsche Bewertung bei der Begutachtung kann dazu führen, dass kein Pflegegrad oder ein zu niedriger Pflegegrad erteilt wird. Von der Höhe des Pflegegrades sind jedoch ihr Pflegeleistungen auch in Bezug auf Pflegend abhängig.

1. Pflegebedürftigkeit abklären

-Wenn Tätigkeiten, die früher unproblematisch oder ohne fremde Hilfe ausgeführt werden konnten, plötzlich nicht mehr alleine erledigt werden können.

2. Antrag auf Pflegeleistungen stellen

-Den Antrag auf Pflegeleistungen sorgfältig ausfüllen

-Der Antrag muss vom Pflegebedürftigen selber gestellt und unterschrieben werden

-Der Antrag kann entweder: formlos schriftlich oder telefonisch oder persönlich bei der Pflegekasse gestellt werden.

Die richtige Atmung

Die richtige hilft gegen Stress und seelische Belastungen. Die Chinesen praktizieren die tiefe Bauchatmung schon seit vielen Jahrhunderten, sie ist ein sehr gutes Mittel gegen Stress. Wer damit sofort am Morgen nach dem Aufstehen anfängt, wird sehr gut ohne Stress durch den Tag kommen. Am besten die Hände flach auf den Bauch legen und tief in den Körper hinein atmen. Nach ein paar Minuten wird man merken, dass sich eine tiefe Ruhe ausbreitet, und der andere Vorteil ist, dass es den ganzen Körper vitalisiert.

Jeder fühlt sich einmal müde, ausgelaugt und ist unkonzentriert. Grundsätzlich sollte man bei diesen Anzeichen einen anderen Weg einschlagen, damit der Stress nicht zum Alltag gehört. Auch wenn es sich lustig und albern anhört: Träumen sie mal wieder, indem Sie sich ein paar Tagträumen hingeben. Das heißt bewusst entspannen, um Stress den Kampf anzusagen. Am besten funktioniert das natürlich an einem schönen, gemütlichen Ort. Einfach die Augen schließen und dabei bewusst von schönen Dingen träumen, wie tun zum Beispiel den bevorstehenden Urlaub oder träumen Sie von etwas, was Sie sich schon immer erfüllen wollten was bis jetzt aber noch nicht geklappt hat. Dies ist für den Körper und für die Seele so entspannend, weil unser Gehirn nicht gleichzeitig zwei Gedankengängen folgen kann, und es sich

Zuhause leben e.V.

Seniorennetzwerk Stuttgart
Rotebühlstraße 102
70178 Stuttgart

Steuer Nr. 99018/59672
Finanzamt Stuttgart
Registergericht Stuttgart
IK-Nummer 500801258 Nachbarschaftshilfe

Telefon: 0711/50078716
E-Mail: zuhause.leben.ev@gmx.de
Homepage: zuhause-leben-ev.org



aktuell

Nachrichten aus der Nachbarschaftspflege

Fatigue

Als ob der Stecker gezogen wird

Wissenswertes über eine Krankheit, die nichts mit Frühjahrsmüdigkeit zu tun hat

Fatigue leitet sich aus dem französischen ab und heißt übersetzt Müdigkeit oder Erschöpfung. Für die Betroffenen bedeutet dieser krankhafte Zustand vor allem eins: bleierne Müdigkeit, ständig erschöpfte Kraft- und Ausdauerreserven, Antriebslosigkeit sowie das große Bedürfnis, einfach nur zu liegen und nichts zu tun. Meist nimmt die Intensität der Erschöpfung zum Abend zu. Auch Schlaf und Erholung können diesen Zustand nicht bessern. In der Folge müssen sich Betroffene der Krankheit anpassen und entsprechend ihren Alltagsablauf neu organisieren. Fatigue ist nicht gleichzusetzen mit dem Erschöpfungszustand nach vorangegangenen Anstrengungen wie zum Beispiel beim Sport oder nach einem langen Arbeitstag oder nach nächtlicher Schlaflosigkeit. Bei Fatigue handelt es sich um eine Begleiterscheinung, die als Symptom bei unterschiedlichen Erkrankungen diagnostiziert wurde. Das Fatigue-Syndrom darf allerdings nicht verwechselt werden mit dem chronischen Erschöpfungssyndrom, welches als eigenständige Erkrankung gilt.

Wo kommt Fatigue vor?

Die Erkrankung ist eines der häufigsten MS-Symptome, welches Menschen mit Multipler Sklerose sehr belastet, da es neben den körperlichen und kognitiven Einschränkungen oft Unverständnis bei anderen Menschen hervorruft. Sie äußert sich bei jedem Betroffenen anders. Während manche über eine unerträgliche Müdigkeit klagen, leiden andere unter einer Verschlimmerung weiterer Symptome, wie Sehstörungen, Konzentrationsproblemen, Gedächtnisverlust, verlangsamte Bewegungen und Muskelkrämpfen. Aber auch bei einer Krebserkrankung entwickeln ca. 80% aller Betroffenen eine tumor- beziehungsweise behandlungsbedingte Fatigue. Diese bleibt bei

20-30% der Krebspatienten nach den Chemotherapie bestehen (chronische Fatigue) oder entwickelt sich erst später. Die Erkrankung wird zudem auch in anderen medizinischen Fachbereichen diagnostiziert und zwar als Folge schwerer Herz- oder Lungenerkrankungen und bei chronischen Erkrankungen, wie Rheuma, AIDS oder Morbus Chron. Auch im Zusammenhang mit Long-Covid wird von dieser krankhaften Müdigkeit berichtet.

Wie kann man Fatigue behandeln?

Zur Behandlung gibt es verschiedene therapeutische Ansätze, von denen wir drei vorstellen möchten. Eindeutige Empfehlungen gibt es allerdings noch nicht. Bei Methylphenidat handelt es sich um einen Aufmerksamkeit steigernden Wirkstoff, welcher unter anderem zur Behandlung von ADHS Anwendung findet. Orientierung sollte hierbei immer das individuelle Ausmaß der Beeinträchtigung durch die körperlichen, psychischen und kognitiven Beschwerden sein. Ist Blutarmut (Anämie) Grund, so können rote Blutkörperchen dem Körper als Transfusion zugeführt werden.

Was sollte man bei Fatigue beachten?

- Richtig ernähren: fettarm mit Vollwertprodukten, viel frisches Obst und Gemüse.
- Konsequent Ruhepausen einlegen: auf den Körper hören und sich Ruhe gönnen
- Aufgaben flexibel planen: besonders wichtige und Anspruchsvolle Aufgaben Vormittags planen
- Fit bleiben: allgemeine Belastbarkeit durch verschiedene Sportarten (z.B. Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren)

