Newsletter_ 1. Ausgabe/2019

Aktuelle Informationen zu den Themen Sanitätsfachhandel, Orthopädietechnik, Orthopädieschuhtechnik, Rehabilitationstechnik, Kinder- und Schwerstbehindertenversorgung, Medizintechnik, HomeCare-Service, Bildungsakademie und Praxis- und Sprechstundenbedarf.

NEWS aktiv

Im Falle eines Falles:
Wie Senioren Sturzgefahren vermeiden können

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWG) schätzt, dass rund 30 Prozent der Seniorinnen und Senioren über 65 Jahre mindestens einmal im Jahr stürzen. Bei über 80-Jährigen gehen die Gesundheitsexperten sogar von etwa 40 Prozent aus. Dabei finden sogar mehr Stürze in Pflegeeinrichtungen statt als daheim, so das Institut. Stürze im Alter sind gefährlich und bisweilen mit nicht unerheblichen gesundheitlichen Folgen verbunden. Doch man kann mit ein wenig Aufwand bestehende Risiken und Unfälle vermeiden.

Stürze sind eine häufige Verletzungsursache bei Senioren. Die „Fall-Folgen" sind nicht selten Oberschenkelhalsbrüche oder Hüftfrakturen. Heilung und Erholung dauern dann altersbedingt meist sehr lange, im schlimmsten Fall kommen Betroffene danach um pflegerische Hilfen nicht mehr herum. Oft ist ein altersbedingtes Nachlassen der Kräfte die Ursache für Stürze, beispielsweise beim Aufstehen nach langem Sitzen. Dazu kommen motorische Unsicherheiten, weil sich die Muskulatur im Alter zurückbildet. Auch die optische Wahrnehmung spielt eine Rolle, beispielsweise bei der Abschätzung von Entfernungen oder dem Erkennen von kleinen Bodenunebenheiten. Daneben können Stürze medizinische Hintergründe haben: Zum Beispiel können bestimmte Medikamente vermehrt Schwindelgefühle auslösen – auch die Kombination verschiedener Wirkstoffe kann diese Nebenwirkung hervorrufen.

Einfache Tipps zur Sturzprävention in den eigenen vier Wänden!
Auch daheim können viele Stolperfallen lauern. Deswegen lohnt es, die eigenen vier Wände auf mögliche Gefahren zu überprüfen.

Darauf sollte man besonders achten:

• Bei rutschigen Teppichen oder hohen Teppichkanten: Am besten so wenige Teppiche wie möglich in den Räumen auslegen. Zur Sicherheit die Teppiche mit doppelseitigem Klebeband am Boden sichern oder rutschfeste Matten unterlegen.
• Herumliegende Gegenstände oder Kabel: Flure und Durchgänge freihalten und keine unnötigen Deko-Gegenstände aufstellen. Kabel in Kabelkanälen verlegen, hinter Schränken verstecken oder an den Fußleisten sichern.
• Zu wenig Licht: Im Flur hilft nachts das Einschalten einer Lampe mittels Bewegungsmelder.
• Rutschige Fliesen und Wannen im Badezimmer: Senioren, die häufig baden, können von einem Badewannenlift profitieren. In der Dusche kann ein Duschhocker helfen, damit man nicht die ganze Zeit stehen muss. Auch im Badezimmer sollten keine losen Teppiche oder Badvorleger liegen. Eine Alternative könnten rutschfeste Badematten sein, die man waschen kann, um Schimmel zu verhindern.

Extra-TIPP: Die Notfall-Infobox in Nähe der Wohnungstür oder am Kühlschrank. Bei allein lebenden Seniorinnen und Senioren müssen sich Notärzte oder Sanitäter erst orientieren: Nimmt der Patient Medikamente? Wen kann man wie für wichtige Informationen erreichen? Deshalb sollten die wichtigsten Daten für Rettungskräfte leicht zu finden sein! Dazu gehören Kontaktdaten anderer Familienmitglieder ebenso wie Informationen zu Krankheiten und Medikamenten. Ideal aufbewahrt sind solche Unterlagen entweder direkt als „Notfall-Kästchen" gut sichtbar gleich im Wohnungseingang oder am Kühlschrank.

Unsere Wohnumfeldexperten erreichen Sie unter:
Service Nummer 0800 0009998
oder per Mail:
info@reha-aktiv-chemnitz.de

Fokus Rücken:
14. Chemnitzer Medizin-Forum

Am **30. März** findet das inzwischen 14. „Chemnitzer Medizin-Forum“ statt. Die von Reha-aktiv organisierte Fortbildungsveranstaltung für Mediziner und Therapeuten ist unlängst eine feste Größe unter den medizinischen Fortbildungsveranstaltungen in Sachsen. „Grundlage hierfür ist nicht nur die organisatorische Zusammenarbeit mit Partnern aus der klinischen und ambulanten Versorgung, sondern auch die Auswahl von gleichermaßen kompetenten wie erfahrenen Referenten“, schätzt Enzo Bellmann ein. Er ist seit zwei Jahren als Regionalleiter von Reha-aktiv für den organisatorischen Rahmen und die Umsetzung mitverantwortlich. In diesem Jahr steht die menschliche Wirbelsäule im Fokus. „Mangelnde Bewegung, Dysbalancen oder Überlastung – für die ‚Volkskrankheit Rücken‘ gibt es heutzutage viele Ursachen“, sagt er. „Neben aktuellen Behandlungs- und Therapiemethoden bieten wir allen interessierten Teilnehmern zusätzlich zu den Fachvorträgen einen Workshop rund um die Rückenorthetik an.“

Zu den Referenten im Hotel „Dorint“ gehören in diesem Jahr wieder Mediziner wie Dr. med. Ludwig Schütz, Chefarzt am Klinikum Chemnitz und Dr. med. Markus Kupfer, Spezialist für Physikalische und Rehabilitative Medizin.

Und am Ende ging doch alles gut:
Wenn Emil seine Mutti drückt…

Der kleine Emil flitzt wie ein geölter Blitz in die Küche. Für einen aufgeweckten Jungen in seinem Alter ist das vielleicht nichts Besonderes – für seine Eltern Kerstin und Tobias aus Treuen grenzt diese Alltäglichkeit ab und an aber immer noch an ein Wunder. Denn vor fast zwei Jahren standen die Vorzeichen für ihr Kind zunächst nicht ganz so gut. Und auch für Jana Schneider, HomeCare-Schwester bei Reha-aktiv, ist Emil nicht nur einfach ein Patient, sondern zugleich auch eine ganz persönliche Beziehung.

Jana Schneider mit Emil

Denn Emil wurde als „Frühchen“ mit einer Funktionsstörung des Darmes geboren. Bereits kurz nach der Geburt musste ihm mit einem operativen Eingriff ein doppelläufiger künstlicher Darmausgang – ein sogenanntes Enterostoma - gelegt werden. Jana Schneider hatte Emil und seine Eltern damals bereits in der Klinik kennengelernt. Über viele Wochen versorgte sie den Jungen auf der Kinderstation, denn eine von Herstellern vorgefertigte Stomaversorgung für ein Neugeborenes gibt es nicht. „Hier müssen individuelle Lösungen gebastelt werden.“ Das erfordert nicht nur hohes fachliches Geschick, sondern auch reichlich Sensibilität – nicht zuletzt im Umgang mit den Eltern. Im Falle von Emil war dies besonders gefragt, denn der Kleine erkrankte zudem an einer allergischen Hautreaktion, die in der Folge zu einer Pilzinfektion führte.

Für die junge Familie waren das lange Wochen des Leidens und der nervlichen Anspannung. Und in manchen Momenten stand Mutter Kerstin hilflos neben ihrem weinenden Sohn. „Da bin ich dann auch schon mal um 23 Uhr nach Treuen gefahren“, erinnert sich Jana Schneider. Denn obwohl die HomeCare-Mitarbeiter bei einer Versorgung bereits in der Klinik versuchen, Patienten und pflegenden Angehörigen den Wechsel von speziellen Haftplatten, das Säubern des Stoma-Zugangs und die entsprechende Wundpflege beizubringen, können diese ab und an mit den Aufgaben überfordert sein. „Grundsätzlich sollten Patienten aber so selbständig wie möglich ihren Alltag gestalten können“, sagt Jana Schneider. Denn die Abhängigkeit von Pflegediensten bedeute immer zugleich Einschränkung. Und jede Einschränkung beschneidet schließlich die Lebensqualität im Alltag. „Zu dieser Qualität gehört aber auch, eben dann nicht allein gelassen zu werden, wenn man als Patient oder Angehöriger vor Situationen steht, die man selbst nicht bewältigen kann.“

Denn manchmal geht es eben nicht ohne Hilfe – und manchmal hängt von dieser Hilfe sehr viel mehr ab. Und wenn Emil abends auf dem Weg ins Bett seine Eltern nochmal drückt, muss man dazu nicht mehr viel erklären. Außer vielleicht, dass auf diese Weise auch eine besondere Freundschaft entstanden ist, die bis heute hält.

Einer, der es in sich hat:
Die Kraft aus dem „O-Saft"

„Kraft" und „Saft" reimen sich prima – und darüber hinaus haben sie tatsächlich so einiges gemeinsam, zumindest, wenn es sich um den Orangensaft handelt.

Der beliebte „O-Saft" ist ein reines Naturprodukt und wird durch Pressen oder Quetschen der Frucht hergestellt. Das Schöne: In Europa darf ihm – im Gegensatz zu manch anderem Produkt – kein zusätzlicher Zucker zugeführt werden, das ist per EU-Verordnung verboten. Doch auch ohne Zucker hat es der beliebte Drink richtig in sich: Denn auf jedes Gramm natürlichen Zucker kommen zugleich 20 mg Mikronährstoffe wie Vitamin C, Folat sowie ein bunter Mix aus anderen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Phytonährstoffen. Trotzdem ist Orangensaft nicht per se gleich Orangensaft. Das Original besteht zu 90 Prozent aus Wasser und gut 9 Prozent natürlichem Zucker aus der Frucht. Neben dem „klassischen O-Saft" (100 Prozent Fruchtgehalt) findet man im Regal auch den Orangennektar (nur noch 50 Prozent Frucht) und die vielen bunten Orangenfruchtsaftgetränke, bei denen der Fruchtgehalt zwischen 6 und 30 Prozent variiert und bei denen dann auch zusätzlich Zucker beigemischt werden darf. Es lohnt sich also, auf die Etiketten zu achten! Und wer ganz sicher gehen will, der presst sich seinen Saft am besten gleich selbst.
Der klassische Orangesaft ist im Gegensatz zu den verdünnten Fruchtsaftgetränken kein Dickmacher – im Gegenteil! Gerade alte Menschen, Diabetiker und Demenzerkrankte profitieren von der südlichen Power-Frucht. Denn neben der Flüssigkeit nehmen sie besagte Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, reichlich Vitamin C und Folat, einem B-Vitamin, zu sich. Trotz des Fruchtzuckergehaltes lässt Orangensaft den Blutzucker dank des relativ niedrigen glykämischen Indexes von 50 nur mäßig ansteigen. Im Vergleich dazu: Haushaltszucker liegt bei 68, die Banane 62, Hafer

54 und Joghurt 35. Studien aus den Jahren 2015 und 2016 deuten zudem auf eine Vielzahl positiver Effekte hin. Dazu zählen der Schutz vor zellulären Entzündungen, dem metabolischen Syndrom und Adipositas sowie die Verbesserung des Insulinspiegels und der kognitiven Fähigkeiten bei Senioren.

Wenn das Knie schmerzt:
Gonarthrose Medizin und Therapie

Kniebeschwerden sind als „Volkskrankheit" nahezu ebenso verbreitet wie das bekannte „Chef, ich hab Rücken". Hauptursache für die Maladie ist altersbedingter Gelenkverschleiß. Allein 60 Prozent der degenerativen Gelenkabnutzung betreffen hierzulande das Knie. Die Medizin spricht dann von der sogenannten Gonarthrose. Trotz aller Statistik ist Gonarthrose aber keine reine Alterserkrankung, sondern hängt oft vom eigenen Lebenswandel wie Beruf oder Sport ab. Achtet man hier auf eine entsprechende Prävention, wie etwa einem gezielten Stärkungstraining fürs Knie, kann man Beschwerden sehr gut vorbeugen. Auch Orthesen oder Bandagen helfen, das Verschleißrisiko deutlich zu minimieren.

„Hinter dem Begriff Knieorthese findet man eine Vielzahl von Bezeichnungen wie beispielsweise Knieschienen, Kniestützen, Kniegelenkschienen oder Kniegelenkstützen. Und wie so viele andere Dinge im Leben, so sollte auch eine Orthese genau auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt sein", erklärt Thomas Hähnel, Leiter unserer Orthopädietechnik. Online-Shopping und Discounter-Aktionen sind in Sachen Knieorthetik daher eigentlich tabu, ohne Beratung und individuelle Anpassung geht nichts. Das beginnt bereits bei der richtigen Wahl: „Bei einer Sport-Orthese für das Knie sollte man beispielsweise unbedingt darauf achten, dass sie polyzentrische Gelenke besitzt. Mit diesen kann man die Streck- und Beugerichtung des Knies begrenzen." Der Vorteil: Starke Schläge und Stöße auf das Kniegelenk können

so abgefangen werden. „Das Gelenk ist dann weniger hohen Kräften ausgesetzt und wird nicht überbeansprucht." Im Unterschied zu einer Bandage bietet die Knieorthese durch die zusätzlichen Gelenkkonstruktionen immer eine höhere Stabilität. Eine klassische Bandage, beispielsweise für Ski und Snowboard ist dennoch für Sportler keine schlechte Wahl. Hähnel: „Sie dient der leichten Stabilisierung und der Kompression am Knie. Mit Bandagen kann man zudem bei höheren Belastungen Ergussbildungen im Bereich des Gelenkes vermeiden."

Tipp: Alles rund um die Gonarthrose können Sie übrigens am 9. April zu unserer Patientenveranstaltung in Mittweida erfahren, die wir gemeinsam mit den Spezialisten des Landkreises Mittweida Krankenhauses und der Physiotherapie Seidler organisieren.

Service Nummer 0800 0009998
oder per Mail:
info@reha-aktiv-chemnitz.de

Reha-aktiv GmbH · Goethestraße 5 – 7 · 09119 Chemnitz
CP-102-P2-008

Radfahren: Wenn der Sattel drückt

Wer besser sitzt, hat mehr davon!

Stundenlang im Sattel sitzen, ist sicher eine der größten Herausforderungen für eine Radwanderung – vor allem, wenn einem schon nach kurzer Zeit der Po schmerzt. Das liegt meistens weniger am fehlen Sitzfleisch, sondern vielmehr am falschen Sattel. Denn ob dick gepolstert oder ultramodern als flache Carbonschale: Der Sitzdom des Rades sollte genau zum Allerwertesten passen, wenn Mann und Frau stress- und schmerzfrei längere Zeit auf zwei Rädern unterwegs sein will. Bei SPOORTH, dem sportwissenschaftlichen Fachbereich von Reha-aktiv, arbeiten die Spezialisten, wenn es darum geht, den passenden Sattel zu finden – schnell, effektiv und ganz ohne Schmerz.

Der Sattel muss zunächst zu Fahrer passen, nicht zur Farbe des Rades! Ist der Sattel zu schmal, zu groß oder zu kurz, dann drückt er - und zwar genau dort, wo er nicht drücken soll… und klemmt Nerven und Durchblutung ab. Bei SPOORTH arbeitet man deshalb eng mit SQlab zusammen. Als erster Sattelhersteller weltweit hatte das Unternehmen aus Oberbayern bereits 2002 ein System vorgestellt, um den Abstand der Sitzknochen perfekt messen und so die optimale Sattelbreite errechnen zu können. Bei SPOORTH nutzt man die kostenlose „sit & fit“ Sitzknochenvermessung zur Bestimmung der optimalen Sattelbreite. Hierbei nimmt der Fahrer – oder die Fahrerin - auf einer speziellen Druckmessfolie Platz, mit deren Hilfe der Abstand der Sitzknochen festgestellt wird. Wichtig ist dabei die effektiv nutzbare Sitzfläche, nicht die Gesamtbreite des Sattels. Ein guter Sattel nutzt die individuelle Breite der Sitzknochen und bietet Spielraum und Entlastung für den Dammbereich des Mannes beziehungsweise für den Schambeinbereich der Frau. So sitzt man länger, besser und gesünder auf dem Rad – und hat einfach mehr Spaß an der frischen Luft!

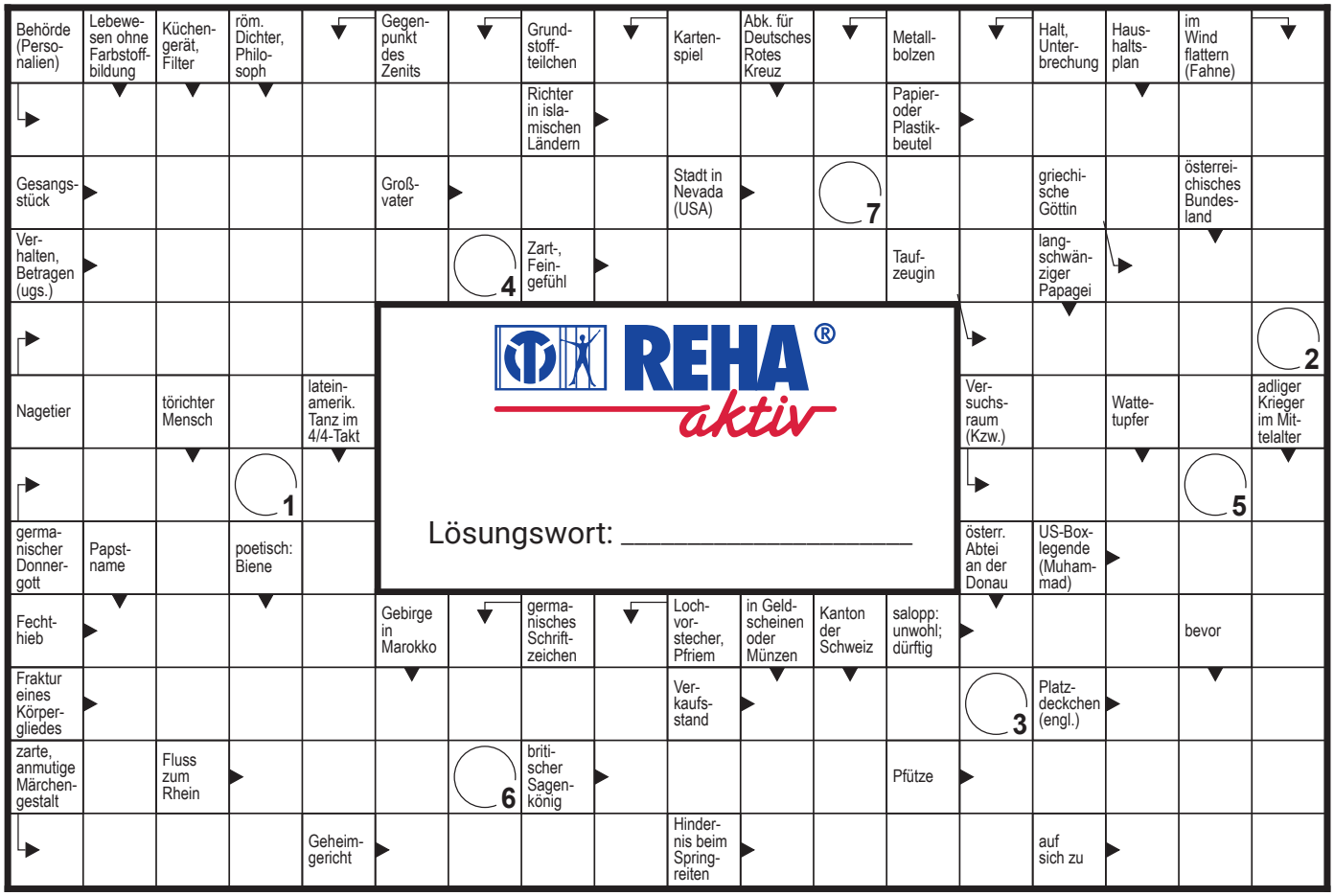
Gewinnaktion

Mitmachen und mit ein bisschen Glück gewinnen! Die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge ergeben unser Lösungswort. Dann einfach senden an: Reha-aktiv GmbH Abtl: Marketing / Newsletterrätsel · Goethestraße 5 – 7 · 09119 Chemnitz oder per Mail an: news@reha-aktiv-chemnitz.de.

Einsendeschluss ist der 31.07.2019.

Zu gewinnen gibt es dieses Mal 3 beurer Aktivitätsuhren mit Sensoren für eine optimale Aktivitätskontrolle. Viel Glück!

(Ausgenommen von dieser Gewinnaktion sind Mitarbeiter der Firma Reha-aktiv GmbH)



Unsere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.reha-aktiv-chemnitz.de/unternehmen/datenschutz/.