MEDIS Aktuell

Wissenswertes und Interessantes - Ihr Ärztenetz berichtet

Aus dem Inhalt:

Seite 2
MEDIS Projekt ausgezeichnet
“Lebensfreude” preiswürdig im “Land der Ideen”

Seite 4
MEDIS Tagespflege und Pflegedienst
liebevolle Betreuung und Kompetenz

Seite 5
Pilzsaison
Vergiftungen vermeiden

Seite 6
Tolle Knollen
Gesund mit Kartoffeln & co

II / 2015

© MEDIS - Ärztenetz medizinischer Versorgung Südbrandenburg

Gemeinsam gegen das Vergessen

Innovationen querfeldein: MEDIS - Ärztenetz medizinischer Versorgung Südbrandenburg gestaltet ländliche Räume von morgen

Im bundesweiten Innovationswettbewerb „Ausgezeichnete Orte im Land der Ideen“ 2014/15 wählte eine Expertenjury aus Wissenschaftlern, Wirtschaftsmanagern, Journalisten und Politikern gemeinsam mit einem sechsköpfigen Fachbeirat das MEDIS – Ärztenetz medizinischer Versorgung Südbrandenburg mit dem Projekt „Lebensfreude – Netzwerk für Demenzkranke“ als einen Preisträger aus 1.000 Bewerbungen aus.

Am 29. Juli erfolgte die Ehrung in Elsterwerda bei einem kleinen feierlichen Empfang. Im Anschluss war die Möglichkeit gegeben, die Räumlichkeiten im Kompetenzzentrum und die Tagespflegeeinrichtung zu besichtigen.

Zum Thema „Innovationen querfeldein – Ländliche Räume neu gedacht“ liefert das Projekt in der Kategorie Gesellschaft eine Antwort auf die Frage, wie Menschen mit Demenz ein selbstbestimmtes Leben auf dem Land führen können.

Junge verlassen das Dorf, Alte bleiben. Die Folge: In ländlichen Regionen steigt die Zahl der Demenzkranken. MEDIS hat einen Weg gefunden, dass Menschen mit dieser Erkrankung möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen können und ihre Angehörigen entlastet werden.

Ärzte, Fall-Manager, Gemeindeschwestern und Ehrenamtliche organisieren die Hilfe zur Selbsthilfe und bieten eine Versorgungsstruktur. Therapiegruppen, Tagespflegeplätze und eine Demenz-Wohngemeinschaft ergänzen das Angebot. So hilft die Initiative dabei, die Gesundheitsversorgung in der Region Elbe-Elster zu sichern.

Mario Werner, Marktgebietsleiter Firmenkunden der Deutschen Bank Frankfurt (Oder), überreichte den Geschäftsführern der MEDIS Management GmbH Marit Weber, Dr. Carsten Jäger, und Jens Zierz die Auszeichnung als „Ausgezeichneter Ort“ und betonte: „Sie nehmen die Herausforderung an, die medizinische Infrastruktur in der Region zu sichern. Mit Ihrem ungewöhnlichen Projekt beweisen Sie Engagement und übernehme Verantwortung. Und Sie zeigen uns, dass es vor allem auch die gesellschaftlichen Innovationen sind, die ländliche Räume lebendig bleiben lassen. Das ist vorbildlich auch für andere Städte und Gemeinden.“

Bei der Übergabe von Urkunde und Pokal.
Die drei Geschäftsführer der MEDIS Management GmbH Jens Zierz, Marit Weber und Dr. Carsten Jäger (v.l.) nahmen die Ehrung aus den Händen von Juliane von Trotha (Initiative Land der Ideen) und Mario Werner (Marktgebietsleiter Firmenkunden der Deutschen Bank Frankfurt Oder) entgegen.

Dr. Carsten Jäger kommentierte die Auszeichnung: „Wir sind sehr stolz, ein ‚Ausgezeichneter Ort im Land der Ideen' zu sein und damit eine Lösung für die Herausforderungen der ländlichen Regionen aufzeigen zu können. Das Gesamtprojekt konnte in seiner Komplexität nur durch die Zusammenarbeit vieler Partner und Akteure realisiert werden. Herr Bernhard Penno als privater Investor hat zum Beispiel unsere Idee aufgegriffen und wesentlich dazu beigetragen, dass das neue Haus mit den alternativen Wohnformen einschließlich der Demenz-WG in Elsterwerda seinen Standort gefunden hat und dort im Dezember 2014 die ersten Mieter einziehen konnten.

Marit Weber betonte, dass das Management des MEDIS Ärztenetzes nur die Rahmenbedingungen schaffen kann. Die tatsächliche Arbeit am Patienten erledigen die Mitarbeiter und Ehrenamtlichen mit viel Empathie und Hingabe. Ihnen gehört daher der größte Respekt und Dank „Durch diese Mitarbeitenden entstanden die Ideen und wurden gemeinsam umgesetzt".

> " Wir haben unsere Kräfte und unsere Phantasie nicht nur für uns allein, sondern auch für andere. Wir brauchen diese Haltung als beständige Basis, auf der unser Gemeinwesen nur funktionieren kann."
>
> Joachim Gauck
> Bundespräsident

Zum Hintergrund:

Die Initiative „Deutschland – Land der Ideen" und die Deutsche Bank zeichnen im Rahmen des Wettbewerbs gemeinsam Ideen und Projekte aus, die einen positiven Beitrag zur Gestaltung der ländlichen Räume und Regionen liefern und sie fit für die Zukunft machen.
„Der Einfallsreichtum und die Leidenschaft der Menschen, mit denen sie Zukunft in unserem und für unser Land gestalten, verdienen eine Bühne, auf der sie wahrgenommen werden", begründete Mario Werner das langjährige Engagement der Deutschen Bank.

Mehr erfährt man unter:
www.ausgezeichnete-orte.de

MEDIS
Pflegeteam Südbrandenburg

Rasselbande feiert Zuckertütenfest

Der wunderschöne Park der MEDIS Tagespflegeeinrichtung auf der Berliner Straße in Elsterwerda war das passende Ambiente für ein zünftiges Zuckertütenfest am 18. August. Schon lange hatten sich die Mädchen und Jungen der großen Gruppe aus der benachbarten Kindertageseinrichtung "Rasselbande" darauf gefreut. Aber auch die 12 Gäste und die Betreuer der Tagespflegeeinrichtung waren schon Wochen vorher mit den Vorbereitungen befasst, bastelten an der Dekoration und fertigten kleine Überraschungen für "ihre" Kinder.

Es ist immer wieder ein aufregendes aber auch sehr schönes Erlebnis für alle, wenn die Kleinen in der Einrichtung vorbeischauen und man gemeinsam singt oder spielt.

MEDIS
Pflegeteam Südbrandenburg

Liebevolle Betreuung und fachliche Kompetenz

Unsere Leistungen

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Beratungseinsatz nach § 37 Abs. 3 SGB XI
- Verhinderungspflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Vermittlung von Betreuungsangeboten im Rahmen des Pflegeleistungsergänzungsgesetzes § 45 SGB XI
- Vermittlung von Pflege- & Betreuungskonzepten
- Vermittlung von Dienstleistungen
- (Pflegehilfsmittel, Hausnotrufsysteme, Essen auf Rädern u.a.)

Wir beraten Sie gern!

MEDIS Pflegeteam Südbrandenburg
Ackerstraße 20
04910 Elsterwerda

Tel.: 03533 48 89 842
Fax: 03533 48 89 843
pflegedienst@medis-netz.de

MEDIS

- SAPV-spezialisierte ambulante Palliativversorgung
- Casemanagement
- agnes zwei (Gemeindeschwester)
- Betreuung von Demenzpatienten und Angehörigen
- MEDIS Schwesternnetz
- Tagespflege Berliner Straße, Elsterwerda

Kooperationspartner

- Hauskrankenpflege Wiedemann Elsterwerda
- Klinikum Niederlausitz GmbH
- Gesundheitszentrum Niederlausitz GmbH
- Gesundheitszentrum Calau GmbH
- Dialysezentrum Elsterland Herzberg

Vorsicht vor giftigen Doppelgängern !

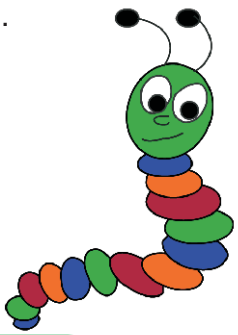
Wenn sich die warme Jahreszeit langsam dem Ende zuneigt und sich die ersten Blätter herbstlich färben, sind Pilzsammler wieder vermehrt in den Wäldern anzutreffen. Von August bis Oktober ist die Pilzsaison in vollem Gange. Pilze sind gesund, doch sollte man beim Suchen vorsichtig sein - denn einige Arten sind hochgiftig.
Ein allgemein anwendbares Mittel, einen Giftpilz zu entlarven, gibt es nicht. Einer schmackhaften Pilzmahlzeit steht jedoch nichts im Wege, wenn man einige Regeln beachtet:

Auch für Experten sind sie manchmal schwer zu unterscheiden: der Grüne Knollenblätterpilz, botanisch Aminata phalloides (li.) und der Wiesenchampignon, botanisch Agaricus campestris.

- Es sollten nur solche Pilze gesammelt werden, die hundertprozentig bekannt sind. Gibt es bei einem Pilz auch nur geringe Zweifel, dann sollte man ihn stehen lassen. Alte und weiche Pilze gehören ebenfalls nicht in den Sammelkorb.

- Wer unsicher ist, kann seinen Sammelkorb zur Pilzberatung bringen. Dafür ist es übrigens günstig, den Pilz nicht abzuschneiden, sondern herauszudrehen. Manche Giftpilze erkennt man erst sicher an der Knolle.

- Pilze sollte man möglichst frisch verarbeiten. Spätestens nach zwei Tagen sind sie verdorben.



- Eine Plastiktüte dient nicht zur geeigneten Aufbewahrung, denn darin "schwitzen" die Pilze und das in ihnen enthaltene Eiweiß zersetzt sich. Dadurch können selbst essbare Pilze zu einer Lebensmittelvergiftung führen.

- Vor der Verarbeitung sollten Pilze sorgfältig gesäubert werden. Es empfiehlt sich, sie mit einem feuchten Tuch abzureiben oder vorsichtig abzubürsten.

- Bleiben Reste von Pilzgerichten übrig, müssen sie unbedingt in den Kühlschrank. Ein einmaliges Wiederaufwärmen ist dann unproblematisch.

- Treten trotz aller Vorsicht nach einer Pilzmahlzeit Übelkeit, Bauchschmerzen, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen oder andere Symptome auf, sollte man geeignete Maßnahmen einleiten. (Siehe Kasten rechts.)

Pilzvergiftung - was tun?

1. Bei Verdacht auf eine Vergiftung handeln Sie rasch aber bewahren Sie Ruhe. Die überwiegende Zahl der Fälle ist relativ harmlos.
2. Weder Milch noch Alkohol trinken. Beides verstärkt die Symptome. Salzwasser ist ebenfalls zu meiden.
3. Wenden Sie sich an einen Giftnotruf, einen Arzt oder alarmieren Sie den Notruf 112. Berliner und Brandenburger wählen im Notfall: **030-19240**
4. Reste der konsumierten Pilze (Abfall- und Putzreste) oder Erbrochenes mitnehmen oder sicherstellen lassen. Dies ist für die rasche Bestimmung der Pilze notwendig, die nicht vom Arzt sondern ein Pilzfachmann vornimmt.
5. Damit schnell geholfen werden kann, sollte man auf folgende Fragen vorbereitet sein:

- Wer ist betroffen? (Kind oder Erwachsener, Alter, Körpergewicht, Geschlecht)
- Womit? (Reste der Mahlzeit, Pilz- oder Putzreste, gegebenenfalls auch Erbrochenes bereit halten.)
- Wie groß ist die Menge, die gegessenen wurde?
- Wann war der Zeitpunkt des Pilzessens?
- Welche Symptome sind zu beobachten und wie ist der Zustand des Betroffenen?

Teilen Sie auch mit, was Sie schon unternommen haben.

Tolle Knollen: Die Apotheke aus dem Beet

Kaum ein Gemüse wird derart unterschätzt wie die Knollen. Dabei haben sie eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen zu bieten. Und als traditionelle Hausmittel lindern sie Erkältungsbeschwerden, vertreiben Schmerzen, hemmen Entzündungen oder machen sogar eine Krebstherapie verträglicher.

Botanisch sind Knollen unterirdische Teile von Pflanzen, die aus dem Spross wachsen wie bei Kartoffeln, oder die aus der Wurzel stammen wie bei Roter Bete. Manchmal wächst diese Wurzel-Knolle auch überirdisch, wie es beim Sellerie der Fall ist. Diese ausgewählten Gemüse können Körper und Geist ankurbeln:

Steckbrief Ingwer
In Asien gilt Ingwer als Universalheilmittel. Kaum ein Gericht, das ohne ihn auskommt. Ingwer fördert die Durchblutung, hilft bei Reisekrankheit und regt die Verdauung an. Seine Scharfstoffe wirken antimikrobiell, können sowohl Bakterien als auch Viren vertreiben. Deshalb ist Ingwer ein ideales Mittel in der aufkommenden Erkältungssaison. Doch auch bei Rheumapatienten und Schmerztherapien kann die Knolle unterstützend wirken. Übrigens ist Ingwer schon seit dem Barock in Europa verbreitet. Ingwer passt an jedes Gericht - ob Braten, Brühe oder Gemüseeintopf. In der asiatischen Küche wird gerade in der Erkältungszeit auch die Hühnerbrühe mit einem Stück Ingwer gekocht. Auch Gemüsesuppen vertragen als Geschmacksabrundung Ingwer - geraspelt oder den Saft ausgedrückt.

Steckbrief Kartoffel
Von ihr gibt es viele verschiedene Sorten, die sich in Stärkegehalt und Geschmack unterscheiden. Neben Magnesium, Kalium, Kalzium und Phosphor enthält die Kartoffel viel Vitamin C und wird deshalb auch "Zitrone des Nordens" genannt.

Steckbrief Sellerie
Dieses Gemüse kommt als Knolle oder Staude auf den Teller. Sellerie enthält viele ätherische Öle, Vitamin C sowie Provitamin A und kann das Sexleben wieder in Schwung bringen. Dass Sellerie die Potenz steigert, ist jedoch wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Eine Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsforschung zeigte, dass auch Sellerie für Diabetiker ein interessantes Gemüse ist. Er enthält Luteolin und Apigenin, die die Neubildung von Fett in der Leber hemmen. Mit dem Ergebnis, dass sie die Blutzuckerwerte niedrig halten und auch der Fettleber vorbeugen können.

Steckbrief Rote Bete
Die Rübe wird gerade intensiv erforscht, weil sie einen hohen Nitratanteil aufweist. Der scheint günstig auf die Ausdauer zu wirken und kann hohen Blutdruck senken. Zudem punktet die rote Knolle, so wie auch andere saisonale Gemüse, mit viel Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure. In der Küche wird die Bete sowohl gekocht als auch roh verwendet. Menschen mit Nierenproblemen sollten wegen der enthaltenen Oxalsäure jedoch lieber darauf verzichten.

Gesund mit Kartoffel

Bei Gelenkbeschwerden in Schulter oder Knie

Ein Wickel mit heißen Kartoffeln kann sehr gut tun. Er wirkt stark erwärmend und lindert die Schmerzen. Für die Auflage benötigt man ungefähr sechs ungeschälte, weich gekochte Kartoffeln, Küchenkrepp, ein Geschirrhandtuch und ein Frotteehandtuch. Zunächst das Frotteehandtuch ausbreiten. Darauf das Küchentuch legen und zur Hälfte mit Küchenkrepp abdecken. Nun die heißen, gekochten Kartoffeln darauf legen, wieder mit Küchenkrepp abdecken und mit der Hand leicht zerdrücken. Das restliche Geschirrhandtuch darüberklappen, den Wickel auf die gewünschte Körperstelle auflegen und zur Wärmespeicherung mit dem Frotteehandtuch abdecken. Maximal eine Stunde kann der Wickel aufliegen. Danach sollte man 15 Minuten nachruhen.

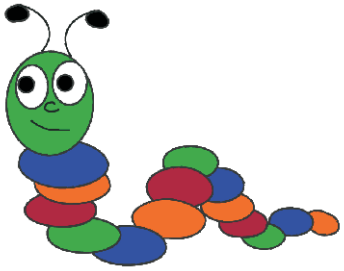
Inhaltsstoffe der Kartoffel
- 78 Prozent Wasser
- 18 Prozent Kohlenhydrate
- 2 Prozent Eiweiß
- 1 Prozent Vitamine (C, B 1, B 29)
- 0,9 Prozent Mineralien
- 0,1 Prozent Fett

In Maßen genossen, ist die Knolle ein sehr wertvolles Lebensmittel, das lange sättigt und einen hohen Anteil an wichtigen Vitaminen enthält. 100 Gramm Kartoffeln haben übrigens nur 70 Kilokalorien.

Kartoffelsaft gegen Sodbrennen

Kartoffelsaft ist ein Hausmittel, das lange Zeit in Vergessenheit geraten war. Er bindet die überschüssige Magensäure und wirkt so dem Sodbrennen entgegen.
Der Saft ist in Reformhäusern oder Apotheken erhältlich. Wer die Kartoffeln lieber selber pressen möchte, sollte darauf achten, dass sie entkeimt und nicht grün sind. Vor den Mahlzeiten vorbeugend etwa 150 Milliliter Kartoffelsaft in kleinen Schlucken trinken.

MDR I Hauptsache gesund | 11.09.2014



MEDIS wünscht allen ABC-Schützen einen guten Start in die Schulzeit

Impressum

MEDIS aktuell

MEDIS Management GmbH
Ackerstraße 20
04910 Elsterwerda

Tel.: 03533 4889840
kontakt@medis-netz.de
www.medis-netz.de

HRB 11829 CB
StNr. 057/114/02413

Geschäftsführung:
Marit Weber / Jens Zierz /
Dr. Carsten Jäger

Redaktion / Anzeigen:
Gabriele Strödel

Quellen - Fotos:
Titel peter smola - pixelio
Seite 2, 3 und 4 MEDIS
Seite 5 maja dumat (l), g punkt (r)
Seite 6 dieter kaiser, w.r.wagner,
Seite 7 oben: h.d.volz
unten: kfm
alle pixelio

Ihre Patienten können sich auf Sie verlassen. Und Sie sich auf die Deutsche Bank.

Wenn es um Finanzierungen geht, stehen Ihnen unsere Experten mit individuellen Lösungen zur Seite. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir einen Finanzierungsmix, der auf Ihre Ansprüche und Anforderungen abgestimmt ist.

Sprechen Sie jetzt mit uns.

Investment & FinanzCenter Senftenberg
Bahnhofstraße 8
01968 Senftenberg
Telefon 01 73/2 18 60 02

Leistung aus Leidenschaft.

Deutsche Bank