MEDIS Aktuell

Wissenswertes und Interessantes - Ihr Ärztenetz berichtet

Aus dem Inhalt:

Seite 2
Ein neues Zuhause
Einzug in die MEDIS Demenz-WG

Seite 3
Mit ausreichend Licht durch den Winter
Der positive Effekt des Lichts

Seite 4 und 5
Gegen Bluthochdruck
Es geht auch ohne Pillen

Seite 6 und 7
MEDIS blickt zurück auf 2016
Was uns 2017 erwartet

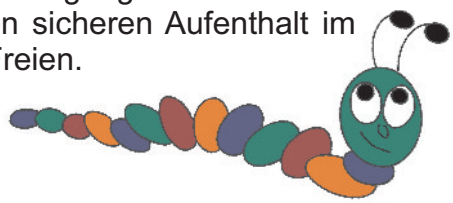
IV / 2016

MEDIS - Ärztenetz medizinischer Versorgung Südbrandenburg

Ein neues Zuhause in der Demenz - WG

Mit Herzenswärme, Wertschätzung und fachlicher Kompetenz wurde für insgesamt acht Bewohner in der Wohngemeinschaft “Alte Schule” in Elsterwerda Biehla ein neues Zuhause geschaffen. Es ist nach der Einrichtung in der Ackerstraße in Elsterwerda die zweite MEDIS-Demenz-WG, in die Anfang Oktober 2016 acht Bewohner eingezogen sind.

Modern ausgestattete Ein- und Zweibettzimmer sowie Gemeinschaftsräume sind barrierefrei zugänglich und bieten Raum für individuelle Lebensgestaltung. Auch der großzügige Außenbereich gewährleistet sowohl Bewegungsfreiheit als auch ein en sicheren Aufenthalt im Freien.



Alle Flächen sind privater Wohnraum der Senioren, in dem Pflege- und Betreuungskräfte nur zeitweise oder dauerhaft zu Gast sind.

Eine 24h-Betreuung durch den netzeigenen Pflegedienst ist in der Wohngemeinschaft möglich. Für jede Lebenssituation genau so viel anzubieten, wie die Bewohner in der jeweiligen Lebensphase benötigen, ist Anliegen der betreuenden Mitarbeiter

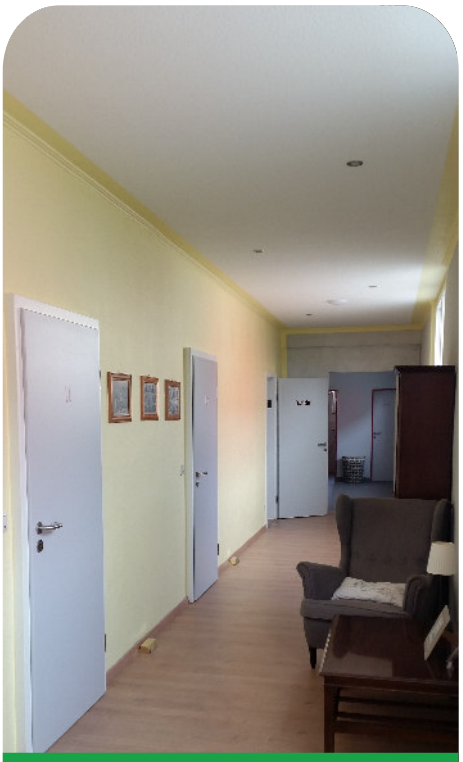
Eine Hauswirtschaftskraft hilft bei der Bewältigung der täglichen Verrichtungen, es wird gemeinsam frisch gekocht und meistens auch zusammen gegessen. Es muss sich auch niemand von seinem Haustier trennen und kann es im Ramen des Machbaren in das neue Umfeld mitbringen. Aktuell belebt ein kleiner Hund den Alltag der Senioren.

Einige der Bewohner sind noch so fit und mobil, dass sie tagsüber mehrere Stunden die ebenfalls zu MEDIS gehörende Tagespflegeeinrichtung auf der Berliner Straße besuchen können und dort verschiedene Angebote wie zum Beispiel gemeinsame Ausflüge, kreatives Gestalten, Gartenarbeit oder Backen in Anspruch nehmen können.

Die Angehörigen sind von Anfang an sowohl bei der Gestaltung des Wohnumfeldes als auch bei Absprache bezüglich Art und Umfang der Betreuung für ihre Lieben gefragt. Zudem finden Angehörigentreffen statt, um gemeinsam Gespräche zu führen und Entscheidungen zu treffen.

Die modern möblierten Privaträume bieten ein freundliches Ambiente und verfügen u.a. über eine eigene Naßzelle.

Abgeschirmt von der Straße gestattet der großzügige Außenbereich einen sicheren Aufenthalt im Freien.



Der Flur mit Sitzecken, ein Aufenthalts- und Kochbereich, und weitere Sanitäreinrichtungen werden von allen genutzt.

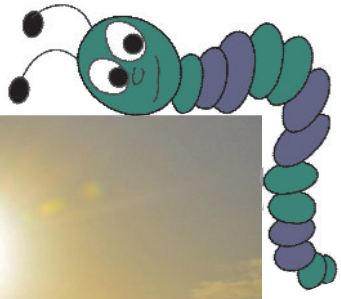
Mit ausreichend Licht durch den Winter

Licht tut uns gut. Das wird gerade jetzt deutlich, wo die Tage kürzer werden und es uns fehlt. Lichtmangel wirkt sich aber nicht allein auf unsere Stimmungslage aus, sondern auch auf den Schlaf und sogar den Knochenbau.

Im Winter fehlt uns neben der Wärme vor allem eines: das Licht. Die Intensität der Sonnenstrahlen ist geringer, die Zeit mit Tageslicht kürzer. Wir fühlen uns müde, antriebsärmer und sind oft nicht bester Laune. Im schlimmsten Fall kann uns der Lichtmangel richtig krank machen. Von Beginn an sind Menschen an das Licht der Sonne gewöhnt. Unsere Vorfahren standen auf, wenn es hell wurde und gingen nach Sonneuntergang ins Bett.

Welche gesundheitsschädlichen Auswirkungen haben zu wenig Tageslicht und zu viel Kunstlicht?

Das Sonnenlicht spielt eine entscheidende Rolle bei der Bildung von Vitamin D. Dieses Vitamin ist zum einen wichtig für unser Immunsystem und es beugt Infekten vor. Zum anderen macht es die Knochen stabil, indem es dafür sorgt, dass das für den Knochenbau wichtige Kalzium, das wir mit der Nahrung aufnehmen, in die Knochen gelangt.
Ein Vitamin-D-Mangel zeigt sich darüber hinaus auch in einem beeinträchtigen Wohlbefinden und kann schuld sein an getrübter Stimmung im Winter. Denn das Vitamin beeinflusst den Stoffwechsel und die Produktion von Hormonen wie Serotonin.
Die gute Nachricht: Unser Körper kann das Vitamin speichern und einen "Wintervorrat Sonne" tanken. So können wir auch in der dunklen Jahreszeit eine Zeitlang auf die Reserven des Sommers zurückgreifen.
Bei den meisten Menschen reichen bereits regelmässige, das heisst tägliche Aufenthalte im Freien wie Spaziergänge aus. Falls die Antriebslosigkeit auch durch die regelmäßigen Spaziergänge nicht in den Griff zu bekommen ist, kann eine Lichttherapie mit Speziallampen mit möglichst 10.000 Lux Stärke helfen. Studien konnten zeigen, dass Menschen mit Winterdepression, die sich also aufgrund des Lichtmangels im Winter schlecht fühlten, von einer Lichttherapie deutlich profitieren konnten. Der positive Effekt des Lichts zeigte sich wesentlich schneller als bei der Einnahme stimmungsaufhellender Medikamente.
Das Licht hat zudem kaum unangenehme Nebenwirkungen.



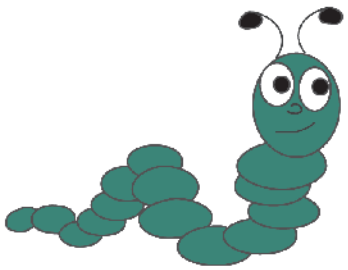
Neben der Lichttherapie und regelmäßigen Spaziergängen können Wellness-Angebote helfen, die Grundstimmung wieder aufzuhellen. Massagen, Bäder, Sauna oder der Besuch einer Wellness-Oase können wahre Wunder bewirken. Auch sollte auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Versorgung mit Vitaminen geachtet werden.

MDR.de/Hauptsache Gesund/ 10.12.2015

Anders leben - gegen den Bluthochdruck

Bluthochdruck ist eine weit verbreitete Gefäßerkrankung. Dabei ist der Druck, den das Blut bei jedem Herzschlag auf die Gefäße ausübt, zu hoch. Ein hoher Blutdruck kann in verschiedenen Körpersystemen entstehen, die meisten Menschen verwenden den Begriff aber für jene Bluthochdruck-Form, die Mediziner als arterielle Hypertonie bezeichnen.

Schätzungsweise 50 Prozent der Europäer sind von Bluthochdruck betroffen. Vermutlich ist die Dunkelziffer sogar noch viel höher, denn viele Menschen wissen nicht, dass ihr Blutdruck zu hoch ist. Typische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindelgefühl oder leichte Unruhe werden meist nicht als bedrohlich empfunden. Doch hinter diesen vermeintlichen »Wehwehchen« kann sich Bluthochdruck verbergen. Und der ist gefährlich. Bleibt er unbehandelt, drohen Folgeerkrankungen wie Gefäßschäden, Nierenversagen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Doch das muss nicht sein. Kaum eine Krankheit lässt sich so leicht feststellen wie Hypertonie. So sollte jeder bei seinem Hausarzt Wert auf eine Blutdruckmessung legen. Auch in Apotheken kann man - oft sogar kostenlos - die Werte kontrollieren lassen.



Was man selbst gegen Bluthochdruck tun kann

Sind die Werte dauerhaft erhöht, sollte man zunächst versuchen, durch die Umstellung seines Lebensstils den Blutdruck in den Griff zu bekommen.
Studien beweisen, dass allein durch Gewichtabnahme das Hochdruckrisiko sinkt. Somit sind Risikopatienten gut beraten, abzunehmen und sich mehr zu bewegen.
Wöchentlich zweimal sollte eine halbe Stunde Sport auf dem Programm stehen, wobei aber Kraftsportarten wie Gewichtheben ungeeignet sind, da dabei der Blutdruck ansteigt. Besser sind Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren oder ein ausgedehnter Spaziergang.

Speiseplan überdenken

Durch Crash-Diäten verliert man nur kurzzeitig Kilos. Blutdruckwerte lassen sich jedoch nur im Zaum halten, wenn die Essgewohnheiten dauerhaft umgestellt werden. Das heißt: weniger tierische Fette aus Fleisch, Wurst und Vollfett-Milchprodukten und auch seltener Weißmehlprodukte. Stattdessen vollwertig essen mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten. Das macht satt, aber nicht dick!

Salz sparen

Der Mensch nimmt drei- bis fünf Mal mehr Salz zu sich, als sein Körper braucht. Hypertoniker setzen besser auf eine kochsalzarme Ernährung. Bekommt der Körper zu viel Salz, steigt das Blutvolumen, da Natrium - als Bestandteil des Kochsalzes - Wasser bindet. Mehr als sechs Gramm täglich (ein Teelöffel) sollten es nicht sein.

Tipp: Finger weg von salzigen Lebensmitteln und Fertiggerichten.

Fett wechseln

Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren (Diätmargarine, Pflanzenöle) gehören auf jeden Speiseplan, erst recht wenn man erhöhte Blutdruckwerte hat. Omega-3-Fettsäuren (Fisch) halten Blutgefäße gesund, Arterien werden dehn-barer. Zum Anrichten von Speisen eignen sich Oliven- und Rapsöl.

Alkohol und Nikotin streichen

In geringen Mengen wirkt Alkohol blutdrucksenkend - zu viel davon hat den gegenteiligen Effekt. Der Richtwert liegt für Männer bei höchstens 30 Gramm Alkohol am Tag, für Frauen bei 20 Gramm. Zum Vergleich: Ein halber Liter Bier enthält 25 Gramm Alkohol. Auch

Es müssen nicht immer Pillen sein

wenn Nikotin nicht direkt die Werte in die Höhe treibt, fördern Zigaretten die Arterienverkalkung und damit das Infarktrisiko.

Natur nutzen

Auch Naturheilmittel helfen, leicht erhöhte Blutdruckwerte in den Griff zu bekommen. Zum Beispiel enthält Weißdorn herzwirksame Glykoside, die die Herzleistung fördern. Die Pulsfrequenz sinkt. So wird einer Verkalkung der Arterien vorgebeugt. Den Naturwirkstoff gibt es als Tee, Saft oder Tabletten.

Stress abbauen

Hektik lässt sich nicht immer vermeiden. So kann schon ein lautes Arbeitsumfeld Stress auslösen, wie US-Wissenschaftler nachwiesen. In Stresssituationen mobilisiert der Körper die Abwehr, schüttet sogenannte

Stresshormone aus. Die treiben Puls und Blutdruck in die Höhe. Entspannungstechniken wie beispielsweise autogenes Training helfen, Stress abzubauen und den Blutdruck zu regulieren.

Nickerchen machen

Im Schlaf sinkt der Blutdruck. Verantwortlich ist das schlafförderndende Hormon Melatonin. Wer sich etwas Gutes tun will, gönnt sich, wenn möglich, ein Mittagsschläfchen. Wichtig ist auch ein ausreichend langer, erholsamer Nachtschlaf von sieben bis acht Stunden.

Kneippen statt kneipen

Wechselwarme Arm- und Kniegüsse empfahl schon Pfarrer Sebastian Kneipp, um den Blutdruck zu regulieren. Bedingung dabei ist aber: Sie müssen regelmäßig über viele Wochen angewendet werden.

Reichen diese Änderungen des Lebensstils nicht, um den Blutdruck ausreichend zu senken, verschreibt der Arzt zusätzlich Medikamente. Wann welche Medikamente geeignet sind, hängt vom Einzelfall ab. Die Prognose bei Bluthochdruck ist individuell unterschiedlich und lässt sich nicht allgemein vorhersagen. Der Krankheitsverlauf hängt von mehreren Faktoren ab, dazu zählen zum Beispiel die Höhe des Blutdrucks oder das Vorliegen anderer Begleiterkrankungen.
Je früher Bluthochdruck erkannt und behandelt wird, desto geringer ist das Risiko für Folgeerkrankungen.

http://www.guter-rat.de/gesund-bleiben/gesundheit/blutdruck-senken-ohne-medikamente

Wie entsteht Blutdruck?

Der Blutdruck ist der Druck, der in den Gefäßen vorherrscht. Bei jedem Herzschlag wird Blut aus dem Herzen in die Blutgefäße gepumpt. Dabei übt das Blut von Innen Druck auf die Gefäßwand aus. Abhängig von der Herzaktion, unterscheidet man zwei Blutdruck-Werte:

Systolischer Blutdruck:

Er entsteht in der Phase, in der sich das Herz zusammenzieht, der sogenannten Systole. Das Blut gelangt dabei aus dem Herzen zunächst in die Hauptschlagader (Aorta). Dabei entsteht eine Druckwelle, die sich dann weiter über die Gefäßwände der Arterien fortsetzt, sodass auch in weiter entfernten Körperregionen (z.B. den Armen und Beinen) ein Gefäßdruck messbar ist.

Diastolischer Blutdruck:

In der Diastole dehnt sich der Herzmuskel, um sich erneut mit Blut zu füllen. In den Gefäßen herrscht noch immer ein Druck, der jedoch niedriger ist als der systolische Blutdruck.

Die Maßeinheit für den Blutdruck ist mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). Beim Gesunden gilt ein Blutdruck von 120/80 mmHg (sprich: 120 zu 80) als optimal.

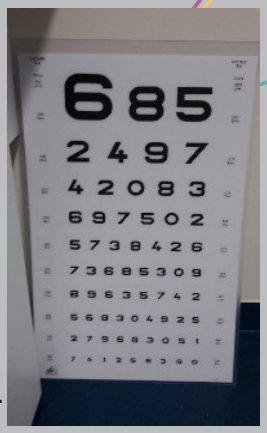
Das MEDIS-Jahr 2016 - ein Rückblick

Für das zweite Jahr nach seiner Neugründung kann das MEDIS Ärztenetz medizinischer Versorgung ein positives Resümee ziehen. In allen Bereichen - Tagespflege, ambulante oder Palliativpflege - sind steigende Patientenzahlen zu verzeichnen. MEDIS ist ein verlässlicher Arbeitgeber für immer mehr Mitarbeiter. Mit der MEDIS Lebensfreude gGmbH wurde die Versorgungspalette erweitert.

Im MEDIS Pflegeteam sind mittlerweile mehr als 30 Mitarbeiter in der ambulanten Pflege tätig. Seit September können auch Leistungen in der Palliativversorgung durch speziell ausgebildete Pflegekräfte angeboten werden.

Mit über 100 Läufern, Radlern und Wanderern ging das MEDIS-Team beim 38. Elsterlauf an den Start.

Nach mehreren Jahren vergeblichen Bemühens war es Anfang April endlich so weit. Auf dem Kochhorstweg in Elsterwerda empfängt die neu eröffnete MEDIS Augenarztpraxis die ersten Patienten.



Ein besonderer Höhepunkt war der Informations- und Begegnungstag am 20. April rund um das Thema Gesundheit. Das Angebot wurde von der Bevölkerung außerordentlich gut angenommen.

Das Objekt "Alte Schule" in Elsterwerda Biehla wurde angemietet. Anfang Oktober bezogen die ersten Bewohner einer weiteren von MEDIS unterstützten Demenz-WG ihr neues freundliches Zuhause.

Die Anfang 2016 neu gegründete MEDIS Lebensfreude gGmbH bietet niederschwellige Betreuung an, mit dem Ziel, pflegebedürftige Menschen, die zu Hause leben, zu unterstützen und deren Angehörige zu entlasten.

und was uns 2017 erwartet

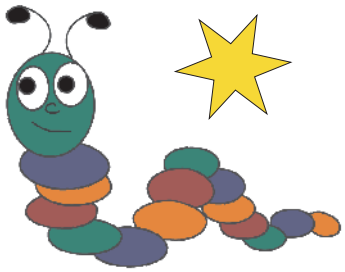
39. Elsterlauf am 21. Mai, wir sind dabei!

Der Bedarf ist groß - MEDIS sucht nach neuen Optionen für weitere Wohnprojekte

MEDIS unterstützt ein kommunales Projekt mehrerer kleiner Gemeinden um Bad Liebenwerda zur besseren Integration älterer Einwohner.

Kleine Friedensfahrt am 10.06.

Gemeinsam mit der Stadt Elsterwerda und dem Sun-Sport-Studio laden wir am 10. Juni wieder zu einem MEDIS-Gesundheitstag ein.



MEDIS wünscht allen Lesern ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr

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 / Grafiken:
Seite 1 stephanie hofschläger
Seite 3 manfred mazi
Seite 4 bernd kasper
Seite 5 martin berk - alle pixelio.de
Seite 2 und 6 MEDIS

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 (0 35 73) 7 06 11 15

Leistung aus Leidenschaft. **Deutsche Bank**