

INHALT

zusammen mit ihren Pflegebedürftigen aufgenommen werden. Der örtliche Pflegedienst übernimmt die Betreuung der Pflegebedürftigen, die Klinik führt die Rehabilitation der Pflegenden durch. Das Recht auf Kurzzeitpflege wird nicht in Anspruch genommen. Infos unter 0 75 81/5 07 - 252.

Urlaub für Frauen

Vor allem Frauen sind durch die Pflege der Angehörigen, den eigenen Beruf und den Haushalt doppelt bis dreifach eingespannt. Für ausgleichende Bewegung und Entspannung bleibt meist zu wenig Zeit. Unter dem Motto „Frauen urlauben anders“ bietet die Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern in der Nähe von Salzburg spezielle Frauen-Aktiv-Urlaube an. Diese Frauenpowertage werden von zwei Künstlerinnen und zwei ausgebildeten Body-



Vitaltrainerinnen geleitet. Nächste Termine der Frauenurlaube: 20. bis 27. März und 17. bis 24. April 2004. Informationen: Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern, Telefon +43 (0) 65 46/4 01 22.

PFLEGEN & BETREUEN

Klinikatmosphäre vermeiden: Fußbodenbelag – Pflegeleicht und sicher. Seite 4

Dekubitus: Ohne Druck entlasten. Seite 6

Früherkennung erhöht Lebensqualität: Alzheimer-Krankheit. Seite 8



Künftig wird grundsätzlich eine prozentuale oder nominelle Zuzahlung des Versicherten bei allen Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung erhoben.

LEBEN & ENTSPANNEN

Die Kunst der Berührung: Massage. Seite 13

Hausmittel gegen Erkältung: Fit durch das Schlappwetter. Seite 14

RUBRIKEN

Pflege Aktuell Seite 2

Recht & Gesetz Seite 11

Rätsel Seite 16



Fazit: Lachen ist die beste Medizin. Der beste Schutz gegen eine Erkältung ist Optimismus. Nachweislich werden positiv eingestellte Menschen seltener krank.

RAT & RECHT

Unbedingt Belege sammeln: Änderungen der gesetzlichen Krankenversicherung. Seite 10

Tagebuch erleichtert die Einstufung: Detaillierte Information für den MDK. Seite 12



Eine Massage ist wohltuend, sie entspannt und kann Schmerzen lindern. Jeder Mensch kann eine Massage geben und so seine Mitmenschen oder sich selbst verwöhnen.

Foto: Weleda