



# Ihre Mainterrassen „Post“



APRIL 2024

*„Alles freuet sich und hoffet,  
wenn der Frühling sich erneut.“*

# Sehr geehrte Kunden



Gerne möchten wir Sie ab jetzt, einmal im Quartal, mit einem Rundschreiben über Ihren Pflegedienst informieren, Sie teilhaben lassen, beraten über verschiedene Themen und Ihnen mit Kleinigkeiten die Freizeit versüßen.

- Mit herzlichen Grüßen  
Ihre Mainterrasse

## Gesundheitsmesse Hanau

Treffen Sie uns gerne auf der Gesundheitsmesse in Hanau am Samstag und Sonntag , 20.04.2024 und 21.04.2024. Sie finden uns im ersten Obergeschoss am Messestand 74.  
Wir würden uns sehr freuen Sie dort zu begrüßen!

### Öffnungszeiten

10 Uhr bis 17 Uhr

### Veranstaltungsort

Congress-Park  
Schloßplatz 1,  
63450 Hanau

Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen.  
Hier finden Sie einige Empfehlungen für Körper und Geist.

## Rezept des Monats

### Pfefferminz – Zitronen – Limonade

#### Zubereitung

Die frischen Pfefferminzblätter mit dem kochenden Wasser übergießen & einen kräftigen Tee machen. Die Ziehzeit sollte mindestens 10 Minuten betragen. Dann die Blätter herausnehmen.

Nach Belieben zuckern, solange der Tee noch heiß ist, dann löst er sich besser auf. Den Zitronensaft hinzugeben und alles gut verrühren. Abkühlen lassen & dann in den Kühlschrank stellen.

Wenn die Limonade schön kalt ist, die Eiswürfel hineingeben.

Wer möchte, kann Zitrusfrüchte in Scheiben schneiden und in die Limonade geben, das macht sie noch geschmackvoller. Auch frische Pfefferminzblätter in der Limonade passen hervorragend.

Die Limonade in etwa zur Hälfte in Gläser füllen und mit Mineralwasser mischen.

Ein leckeres Erfrischungsgetränk.

#### Gesamtzeit

etwa 2 Stunden 15 Minuten

Arbeitszeit ca. 15 Minuten

Ruhezeit ca. 2 Stunden

#### Zutaten

(für 6 Portionen)

- Pfefferminze (Pfefferminzblätter)
- **1 Handvoll**
- Wasser - kochend - **1 ½ Liter**
- Zucker (**nach belieben**)
- Zitronensaft (frisch) - **100 ml**
- Mineralwasser
- (**medium oder sprudelnd**)
- Eiswürfel (**nach belieben**)
- Zitrusfrüchte in Scheiben
- (**nach belieben**)



# Stuhl Yoga

- 1** Setzen Sie sich bequem auf einen stabilen Stuhl und richten Sie Ihren Rücken gerade auf. Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen und Ihre Hände bequem auf Ihren Oberschenkeln ruhen.
- 2** Beginnen Sie mit langsamen Atemübungen, indem Sie tief durch die Nase einatmen und den Atem langsam durch den Mund ausatmen. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihren Atem zu vertiefen und Ihren Geist zu beruhigen.
- 3** Führen Sie sanfte Dehnungen durch, indem Sie Ihre Arme über den Kopf strecken, Ihre Seiten neigen und Ihre Beine anheben, während Sie darauf achten, dass Sie keine Schmerzen empfinden.
- 4** Wechseln Sie zwischen verschiedenen Yoga-Posen, wie zum Beispiel Armkreisen, Schulterrollen und Kniesehnen, um Flexibilität und Gleichgewicht zu verbessern.
- 5** Beenden Sie Ihre Stuhlyoga-Sitzung mit einer kurzen Entspannungsübung, indem Sie Ihre Augen schließen, tief atmen und sich auf das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit konzentrieren.



## Finde den Weg

Verhelfen Sie den Kätzchen zum Kratzbaum.



## Etwas zum Schmunzeln

Der Elefant & die Maus gehen zusammen schwimmen. Plötzlich ruft der Elefant ganz entsetzt: "So ein Ärger, ich habe meine Badehose vergessen! Daraufhin sagt die Maus: "Kein Problem - ich habe zwei dabei!"

Eine Mäusefamilie wird von einer Katze gejagt. Plötzlich dreht sich die Mäusermutter um & ruft: "Wau-wau!" Daraufhin dreht sich die Katze um & rennt weg. Die Mäusermutter stolz zu ihren Kindern: "Seht ihr: es ist immer gut, wenn man eine Fremdsprache spricht!"

# Unser Leistungsangebot

## Behandlungspflege – Medizinische Versorgung

- » Wundversorgung, Verbandswechsel
- » Anlegen von stützenden Verbänden
- » Dekubitusversorgung
- » Insulintherapie
- » Versorgung von Insulinpumpen
- » Injektionen
- » Parenterale Ernährung, Portversorgung
- » Infusionen s.c.
- » Tracheostoma Versorgung
- » Medikamente richten und verabreichen
- » Vitalzeichenkontrolle
- » Blutdruckmessung
- » Blutzuckermessung
- » Verabreichungen von Augentropfen
- » Einreibungen
- » Versorgung von Sonden, PEG
- » Versorgung von Drainagen
- » Kompressionstherapie
- » Stomaversorgung
- » Katheterisierung
- » Versorgung von Kathetersystemen
- » Anleitung bei der Behandlungspflege

## Körperbezogene Pflegemaßnahmen

- » Hilfe bei der Körperpflege, beim Duschen und beim Baden
- » An- und Auskleiden
- » Hilfe bei der Inkontinenzversorgung
- » spezielle Lagerungen
- » Mobilisation und Aktivierung
- » Förderung und Erhaltung der Mobilität
- » Hilfe bei der Nahrungsaufnahme
- » Enterale Ernährung über Sonde
- » Begleitung Schwerkranker, Palliativ Care

## Pflegerische Betreuungsmaßnahmen

- » Betreuung
- » Freizeitgestaltung, Spaziergänge
- » Gedächtnistraining, Spiele
- » Begleitung bei Aktivitäten und Besuchen
- » Unterstützung
- » Biographiearbeit
- » Unterhaltungen

## Hauswirtschaftliche Versorgung

- » Reinigung der Wohnung, Hausordnung
- » Einkaufen, Kochen, Geschirrabwasch, Wäsche waschen

## Serviceleistungen

- » Menü-Service – Essen auf Rädern (3-Gang-Menü, warm) und Abendessen
- » mögliche Übernahme in das „Wohnen mit Pflege“, falls die ambulante Betreuung nicht ausreicht
- » Vermittlung von Kurzzeitpflege- und Tagespflegeplätzen
- » Überwachung der Pflegequalität durch hausinternes Qualitätssicherungssystem
- » Besorgen von Rezepten, Arznei und Pflegemitteln
- » 24 Stunden erreichbar für unsere Kunden/Patienten, auch an Sonn- und Feiertagen

## Beratung für Pflege und Betreuung

- » Beratung von pflegenden Angehörigen
- » Beratung Pflegeversicherungsfrage
- » Beratung zu Heil- und Hilfsmitteln
- » Unterstützung bei Krankenhausentlassung
- » Pflegefachberatungen
- » Diabetische Pflegeberatung

Unsere Spezialisten stehen Ihnen für eine auf Ihre Situation zugeschnittene kostenfreie und umfassende Beratung jederzeit zur Verfügung.

# Ihre Ansprechpartner



## VERWALTUNGSTEAM

Hanau - Steinheim

Hanau Stadt - Gloria Palais



**Patricia  
Krainhöfner-Jung**



**Melanie  
Schmider**



**Heidi  
Fuhr**



**Jasmin  
Galonska**



**Beata  
Noll**

## LEITUNGSTEAM

\* **Pflegedienstleitung**  
\* *Stellv. Pflegedienstleitung*

Hanau - Steinheim

Hanau Stadt - Gloria Palais



**Kirsten  
Teichmann**



**Marco  
Volk**



**Katharina  
Schmidt**



**Natascha  
Kerpen**



**Claudia  
Rebhan**

## BETRIEBSLEITUNG



**Dorothea  
Bader**



**Daniel  
Schneider**



## Kontakt

Ambulanter Pflegedienst  
„Mainterrasse“ GmbH  
Doerner Straße 53g,  
63456 Hanau

**E-Mail:** [apd@mainterrasse.de](mailto:apd@mainterrasse.de)  
**Tel.:** 06181 / 81090

Ambulanter Pflegedienst  
„Mainterrasse“ GmbH  
Nussallee 7d.  
63450 Hanau

**E-Mail:** [apd-gp@mainterrasse.de](mailto:apd-gp@mainterrasse.de)  
**Tel.:** 06181 / 4277650

[www.mainterrasse.de](http://www.mainterrasse.de)

## Öffnungszeiten

### **Montag - Donnerstag**

8:30 Uhr - 16:00 Uhr

### **Freitag**

8:30 Uhr - 14:00 Uhr