

# Sauerstoff-Depesche



## Mehr Mobilität mit Flüssigsauerstoff

Flüssigsauerstoff ist eine gute Alternative für Patienten, die sich mehr Mobilität wünschen.

Flüssigsauerstoff (LOX) wird in einem Kühlbehälter mit einem Gewicht von ca. 76 kg und einer Höhe von ca. 1,5 m aufbewahrt. Die Kühlbehälter müssen in einem gut belüfteten Bereich in guter Entfernung zu Farbe, Öl, entzündlichen Stoffen oder Elektroanschlüssen gelagert werden. Je nach Sauerstoffdurchfluss reicht der im Kühlbehälter gelagerte Flüssigsauerstoff ca. 4-6 Wochen, doch unsere Techniker werden Ihren Kühlbehälter etwa alle 2 Wochen kontrollieren.

Kleine, leichte portable Sauerstoffbehälter können über den LOX-Haupttank zuhause gefüllt werden. So können

Sie einige Stunden (je nach Sauerstoffdurchfluss) das Haus verlassen und Zeit mit Freunden oder Familie verbringen.

Nur Patienten oder Angehörige, die in der Lage sind, eine tragbare Einheit sicher zu füllen, können mit einem Flüssigsauerstoff-System ausgestattet werden. Zudem ist eine hohe Mobilität außerhalb Ihres Zuhauses erforderlich, um die Vorteile von Flüssigsauerstoff in vollem Umfang nutzen zu können.

Fragen Sie Ihren Arzt, ob Flüssigsauerstoff für Sie geeignet ist. Wenn ja, müssen Sie sich einer Risikobewertung unterziehen, um zu überprüfen, ob Sie für die Nutzung von LOX für Sie in Frage kommt. Falls ja - erhalten Sie ein Rezept. Den Rest erledigen wir für Sie.

### ***Willkommen!***

*Willkommen zur zweiten Ausgabe des Air Products Kundenmagazins für Sie, unsere Sauerstoffpatienten und Ihre Angehörigen. In dieser Ausgabe erfahren Sie, wer unseren Wettbewerb zur Benennung unseres Magazins gewonnen hat. Zudem erwartet Sie ein Artikel über Flüssigsauerstoff, eine Alternative für mobile Sauerstoffpatienten sowie ein Artikel über Sicherheitsmaßnahmen in den eigenen vier Wänden. Darüber berichten wir über den Air Products PneumoCup und stellen Ihnen ein tolles Rezept für ein spanisches Omelette vor. Viel Spaß beim Lesen!*

# **Namenswettbewerb für das neue Magazin: Wir haben einen Gewinner!**

Wie Sie sehen können, hat unser Kundenmagazin jetzt einen neuen Namen. Wir möchten uns bei allen bedanken, die ihre Vorschläge eingereicht haben. Die Wahl ist uns nicht leicht gefallen! Von nun an heißt das Magazin „Sauerstoff-Depesche“. Dieser Vorschlag wurde eingereicht von Frau Anna G. aus Köln. Frau Anna G. hat einen Geschenkkorb im Wert von 50 Euro gewonnen. Glückwunsch!

Auch Sie können einen Geschenkkorb im Wert von 50 Euro gewinnen! Lösen Sie einfach die Wortsuche auf der Rückseite des Magazins, und senden Sie uns das gelöste Rätsel zu, um an der Verlosung teilzunehmen. Viel Glück!

## **Der Winter ist da - Achten Sie auf Ihre Sicherheit!**

Jetzt in der kalten Jahreszeit werden wir vermehrt unsere Häuser und Wohnungen heizen. Aus diesem Anlass möchten wir unsere Patienten an unsere Sicherheitsregeln erinnern.

Vergessen Sie nicht Ihr Sauerstoff-Equipment von offenem Feuer und anderen Wärmequellen wie z. B. Heizkörper und Öfen fern zu halten. Achten Sie auch auf einen ausreichenden Abstand zu offenen Flammen wie z.B. Gasherde oder Kerzen.

Obwohl Sauerstoff nicht explosiv ist, brennen Stoffe in Sauerstoff sehr viel heftiger als in Luft. Deshalb sollten Sie jederzeit vorsichtig mit Sauerstoff umgehen. Wenn Sie sich bezüglich der Sicherheitsregeln nicht sicher sind, zögern Sie nicht, uns unter 0800 – 52 50 274 anzurufen. Ihre Sicherheit und Gesundheit ist uns wichtig.

## **Halten Sie sich warm**

Wir möchten Ihnen nachfolgend einige Tipps geben, wie Sie sich in der kalten Jahreszeit vor der Kälte schützen können.

- Genießen Sie ein ausgiebiges Frühstück.
- Mehrere Schichten Kleidung halten Sie wärmer als ein dicker Pullover, da die Luft zwischen den Schichten den Körper isoliert.
- Vernachlässigen Sie Ihren Kopf nicht! Über den Kopf geht ein Großteil der Körperwärme verloren. Tragen Sie also eine Mütze oder einen Hut.
- Schals und Handschuhe können Sie zusätzlich wärmen.
- Trainieren Sie ein wenig. Bewegung unterstützt die Blutzirkulation im Körper und hält uns warm.
- Nach einem Aufenthalt im Kalten kann Sie ein heißer Tee von Innen wärmen



# Verbessern Sie Ihr Gleichgewicht mit Tai-Chi

Tai-Chi – eine über 600 Jahre alte tanzähnliche Sportart, die sich aus dem Kampfsport entwickelt hat – befreit den Geist, wirkt entspannend auf den Körper und kann zur Gesundheit und Langlebigkeit beitragen.

In China ist man von den Vorteilen von Tai-Chi für die Gesundheit und Langlebigkeit überzeugt, weshalb gerade viele ältere Menschen diesen Sport ausüben. Dank seiner fließenden Bewegungen kann fast jeder mitmachen und sein Gleichgewicht verbessern, um Stürze zu vermeiden. Australische Forscher haben 351 Personen mit einem Durchschnittsalter von 69 über vier Monate einmal pro Woche an einem einstündigen Tai-Chi-Training teilnehmen lassen.

Im Vergleich zu einer Gruppe ohne Tai-Chi-Training konnte bei den Trainierenden 33 % weniger Stürze festgestellt werden. Tai-Chi verkörpert die chinesische Vorstellung, dass das Leben auf Lebensenergie basiert, dem so

genannten "Chi". Bei vielen Tai-Chi-Formen werden die Arme bewegt, als halte man vorsichtig einen großen Ball voller „Chi“.

Basierend auf der chinesischen Philosophie teilt Tai-Chi das Chi in zwei gleich große, entgegengesetzte Hälften ein, Yin und

Yang. Beim Tai-Chi wird die Einheit des gegensätzlichen Yin und Yang durch mehrere Methoden erreicht: Während den Tai-Chi-Übungen verlagert das Gewicht sich ständig von einem Bein aufs andere, und die Arme bewegen sich in entgegengesetzte und doch sich ergänzende Richtungen. Auch die tiefe, meditative Atmung ist ein wichtiger Bestandteil von Tai-Chi. Mit Tai-Chi können Sie



nicht nur Ihre allgemeine Fitness verbessern. Studien zeigen, dass Tai-Chi sich positiv im Kampf gegen Parkinson, Osteoarthritis und Osteoporose auswirkt.

Warum suchen Sie nicht einen Kurs in Ihrer Region und legen gleich los?

# Urlaubsplanung für 2011

Viele beschäftigen sich derzeit mit ihrer Urlaubsplanung 2011. Sollten Sie beabsichtigen im Jahr 2011 Urlaub zu machen oder einfach nur ein paar Tage weg zu fahren, dann sollten sie rechtzeitig Ihre Sauerstoffversorgung am Urlaubsort planen.

Damit wir Sie an Ihrem Urlaubsort reibungslos versorgen können, sollten Sie schon vor Reisebuchung – spätestens jedoch 6-8 Wochen vor Reisebeginn – mit Air Products Medical Kontakt aufnehmen. Gerne helfen wir Ihnen bei der Planung. Rufen Sie einfach unser kostenfreies Servicetelefon unter 0800 / 52 50 274 an.

## Ferientermine 2011

	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
<b>Baden-Württemb.</b>	-	21.04./26.04.-30.04. <sup>1)</sup>	14.06.-25.06.	28.07.-10.09.	31.10./02.11.-04.11. <sup>2)</sup>	23.12.-05.01.
<b>Bayern</b>	07.03.-11.03. <sup>3)</sup>	18.04.-30.04.	14.06.-25.06.	30.07.-12.09.	31.10.-05.11.	27.12.-05.01.
<b>Berlin</b>	31.01.-05.02.	18.04.-30.04.	03.06.	29.06./30.06.-12.08.	04.10.-14.10.	23.12.-03.01.
<b>Brandenburg</b>	31.01.-05.02.	20.04.-30.04.	03.06.	30.06.-13.08.	04.10.-14.10.	23.12.-03.01.
<b>Bremen</b>	31.01.-01.02.	16.04.-30.04.	03.06./14.06.	07.07.-17.08.	17.10.-29.10.	23.12.-04.01.
<b>Hamburg</b>	31.01.	07.03.-18.03.	26.04.-29.04./03.06.	30.06.-10.08.	04.10.-14.10.	27.12.-06.01.
Hessen	-	18.04.-30.04.	-	27.06.-05.08.	10.10.-22.10.	21.12.-06.01.
Mecklenb.-Vorp.	07.02.-19.02.	16.04.-27.04.	10.06.-14.06.	04.07.-13.08.	17.10.-21.10.	22.12.-03.01.
Niedersachsen	31.01.-01.02.	16.04.-30.04.	03.06./14.06.	07.07.-17.08. <sup>4)</sup>	17.10.-29.10.	23.12.-04.01.
NRW	-	18.04.-30.04.	-	25.07.-06.09.	24.10.-05.11.	23.12.-06.01.
Rheinland-Pfalz	-	18.04.-29.04.	-	27.06.-05.08.	04.10.-14.10.	22.12.-06.01.
Saarland	07.03.-12.03.	18.04.-30.04.	-	24.06.-06.08.	04.10.-15.10.	23.12.-04.01.
Sachsen	12.02.-26.02.	22.04.-30.04.	03.06.	11.07.-19.08.	17.10.-28.10.	23.12.-02.01.
Sachsen-Anhalt	05.02.-12.02.	18.04.-27.04.	14.06.-18.06.	11.07.-24.08.	17.10.-22.10.	22.12.-07.01.
Schleswig-Holstein	-	15.04.-30.04.	03.06.-04.06.	04.07.-13.08. <sup>5)</sup>	10.10.-22.10.	23.12.-06.01.
Thüringen	31.01.-05.02.	18.04.-30.04.	11.06.-14.06.	11.07.-19.08.	17.10.-28.10.	23.12.-01.01.

Stand für Winterferien, Osterferien, Pfingstferien, Sommerferien: 2010

Stand für Herbstferien, Weihnachtsferien: 22.07.2009

<sup>1)</sup> Gründonnerstag (21. April 2011) ist schulfrei.

<sup>2)</sup> Am Reformationstag (31.10.2011) ist schulfrei.

<sup>3)</sup> Die hier wegen der Übersichtlichkeit als Winterferien angezeigten Ferien sind eigentlich die bayerischen Frühjahrsferien.

<sup>4)</sup> Auf den niedersächsischen Nordseeinseln gelten Sonderregeln.

<sup>5)</sup> Auf den Inseln Sylt, Föhr, Helgoland und Amrum sowie auf den Halligen enden die Sommerferien eine Woche früher, die Herbstferien beginnen eine Woche früher.

# PneumoCup 2010 – Air Products Medical sammelt Geld für den guten Zweck



Teilnehmer des Pneumocups 2010 in Dortmund

Fußballteams verschiedener Kliniken und Krankenkassen in Padenstedt und Dortmund haben sich nach den Sommerferien getroffen, um beim PneumoCup gegeneinander anzutreten.

Die PneumoCup-Turniere wurden von Air Products Medical organisiert, um Mitarbeiter von Kliniken, Krankenkassen und Air Products Medical zusammenzubringen und gleichzeitig das Bewusstsein für Atemwegserkrankungen zu stärken sowie Gelder für wohltätige Zwecke zu sammeln. Das durch Teilnehmergebühren und Sponsorengelder eingenommene Geld, wurde nach den Turnieren an einen von der Gewinnermannschaft bestimmten guten Zweck gespendet.

Der erste PneumoCup fand im September in Padenstedt statt. Das Friedrich-Ebert-

Krankenhaus Neumünster gewann das Turnier und konnte ca. 1.000 Euro für die Selbsthilfegruppe Sauerstofflangzeit-Therapie (LOT) e.V. sammeln. Die Spende wurde im November in Neumünster überreicht.

Der zweite PneumoCup fand dann im November in Dortmund statt. Sieger wurde das Team Klinikum Dortmund II. Der Empfänger der Spende von über 3.500 Euro ist das Aidsteam Dortmund.

2011 werden weitere PneumoCups stattfinden. Heike Friedrich (Geschäftsführerin der Air Products Medical GmbH) sagte: "In diesem Jahr haben wir mit der Organisation von PneumoCups begonnen und waren von ihrem Erfolg begeistert. Wir hoffen, dass wir im nächsten Jahr sogar noch mehr Geld sammeln können, um noch mehr für den guten Zweck zu tun."

# Ihre Kommentare

Wir möchten Danke sagen für die vielen Briefe, Postkarten und E-Mails, die wir nach der ersten Ausgabe des Kundenmagazins erhalten haben. Die beiden folgenden Briefe haben wir als Feedback erhalten. Wenn Sie möchten, dass wir auch Ihr Feedback, Ihre Kritik oder Ihre Vorschläge in der nächsten Ausgabe der Sauerstoff-Depeche veröffentlichen, dann zögern Sie nicht und schreiben Sie uns Ihre Meinung per E-Mail oder Post (Die Adresse finden Sie auf der Rückseite).

*Hallo dem Team!*

*Das Kundenmagazin ist eine große Freude. So habe ich die Möglichkeit mal vom Herzen zu „Denken“. Seit 2003 bin ich in der 24-Std.-Sauerstofflangzeit-Therapie. In der langen Zeit wurde ich immer zuverlässig, pünktlich und besonders freundlich mit Sauerstoff versorgt. Auch an den Feiertagen war die Versorgung gesichert. Durch das Tragegerät habe ich meine nötige Mobilität und „Freiheit“. Kontakte zu anderen COPD-Patienten wären erfreulich.*

*Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling*

*Renate B., Bruchhausen*

*P.S. Die Specktorte habe ich gebacken.*

*Ich muss 24 Stunden am Tag 2 Liter/Min. Sauerstoff zu mir nehmen. Es ist gut, dass es Air Products gibt. Die Lieferung durch freundliche Mitarbeiter funktioniert prima. Auch bei meinem 3-wöchigen Reha-Aufenthalt wurde ich pünktlich und korrekt versorgt.*

*Horst S., Berlin*

## Rezept:



## ***Spanisches Omelette mit Apfel und Speck***

### **Zutaten**

- 2 Äpfel
- 1 Kartoffel
- 4 Scheiben Speck
- 8 Eier
- Öl
- Salz

### **Zubereitung**

Schneiden Sie die Kartoffel und die Äpfel in Scheiben, und braten Sie sie getrennt an, bis sie zart golden sind. Nehmen Sie sie aus der Pfanne, und tupfen Sie sie ab.

Schneiden Sie den Speck in ca. 5 mm breite Streifen, und lassen Sie ihn in der Pfanne aus. Nehmen Sie den Speck aus der Pfanne, tupfen Sie die Streifen ab, und geben Sie sie zu den Kartoffel- und Apfelscheiben. Lassen Sie das Ganze kurz abkühlen.

Schlagen Sie die Eier auf, und geben Sie sie zum Gemisch aus Äpfeln, Kartoffeln und Speck. Lassen Sie die Masse 10 Minuten ruhen. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer und geben Sie die Masse in eine heiße Pfanne. Braten Sie das Omelette auf beiden Seiten an, und servieren Sie es.

## ***Waschen Sie Ihre Hände, um Krankheiten zu vermeiden.***

Besonders in den kalten Monaten besteht ein hohes Risiko, sich eine Erkältung oder Grippe einzufangen. Wenn Sie Ihre Hände gründlich waschen, senken Sie die Gefahr, von einem Virus infiziert zu werden oder ihn weiterzugeben.

Traditionell gilt Vitamin C als eines der besten Mittel zur Vorbeugung von Erkältungen und Grippen während des Winters. Eine Studie des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen ([www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)) zeigte jedoch, dass die Hygiene der Hände einer der wichtigsten Faktoren beim Schutz vor Grippe und sogar anderen Krankheiten wie Meningitis und Hepatitis A bildet.

Waschen Sie sich vor dem Essen und Kochen die Hände mit Seife, sowie nach folgenden Tätigkeiten:

- Anfassen von Haustieren
- Aufsuchen der Toilette
- Naseputzen und Husten
- Anfassen schmutziger Gegenstände (z. B. Abfalleimer, medizinische Einweggeräte, Taschentücher)
- Hausarbeiten (z. B. Staubwischen)
- Einkaufen und Gartenarbeit

Wenn Sie sich die Hände nicht oft waschen können, weil Sie nicht zuhause sind, vermeiden Sie es, Ihr Gesicht zu berühren. Verwenden Sie ein im Handel erhältliches Desinfektionsmittel wie z. B. Tücher oder Sprays. Diese Mittel erfreuen sich seit letztem Jahr wachsender Beliebtheit und sind in verschiedenen Varianten in Apotheken und Supermärkten erhältlich.

# Gewinnspiel

Lösen Sie die Wortsuche, und schicken Sie das gelöste Rätsel zusammen mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse in einem Umschlag bis zum 31. Januar 2011 an:

## Air Products Medical

Sauerstoff-Depesche  
Rensingstraße 15  
44807 Bochum

Der Gewinner wird unter allen Einsendungen gezogen und erhält einen Geschenkkorb im Wert von 50 Euro. Viel Glück!

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

e	n	s	l	s	s	e	h	k	n	m	c	h	h
d	e	e	n	h	c	s	h	n	h	e	o	e	i
a	t	p	f	u	k	h	j	a	i	d	e	e	n
l	a	s	p	u	n	d	n	k	i	f	h	e	s
o	r	s	l	u	a	d	h	e	i	z	u	n	g
k	b	n	n	t	s	l	u	e	e	s	i	u	n
o	n	h	e	c	i	s	s	k	k	m	z	m	d
h	h	n	h	u	i	c	s	i	a	i	a	e	t
c	a	u	c	i	j	h	f	k	e	s	t	n	h
s	h	t	u	h	e	a	e	l	z	a	n	h	n
e	t	n	k	t	h	l	h	e	a	a	p	k	e
ß	u	p	b	r	h	t	e	r	h	d	k	z	d
i	r	m	e	b	u	e	n	b	c	e	l	a	i
e	t	n	l	h	n	ß	e	t	m	o	n	c	n
h	e	a	l	t	e	t	c	e	t	a	s	n	s

Eislaufen  
Handschuhe  
Hut  
Heiße Schokolade  
Heizung

Kamin  
Lebkuchen  
Neujahr  
Schal  
Schnee

Schneemann  
Skifahren  
Suppe  
Truthahnbraten  
Zimt



Kontakt

**Air Products Medical**

Sauerstoff-Depesche

Rensingstraße 15

44807 Bochum

E-Mail: [infomag@airproducts.com](mailto:infomag@airproducts.com)

**tell me more**

[www.airproducts.de/homecare](http://www.airproducts.de/homecare)

**Impressum:** Alderson Print Group, Imperial House, Unit 1, Pool Road, West Molesey, Surrey KT8 2NU, Großbritannien

**Herausgeber:** Air Products Medical GmbH

**Redaktion und Produktion:** Valentina Nobili, Axel Funke

**Anschrift:** Air Products Medical, Rensingstrasse 15,

44807 Bochum

**Telefon:** 0800 / 52 50 274

**E-Mail:** [infomag@airproducts.com](mailto:infomag@airproducts.com)

**Layout:** Eddie Duncan

*Wenn Sie die Sauerstoff-Depesche nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine E-Mail mit dem Betreff "Aus Verteilerliste entfernen" an [infomag@airproducts.com](mailto:infomag@airproducts.com) oder informieren Sie uns per Post. Bitte geben Sie Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse an.*

*Wenn Sie die Sauerstoff-Depesche in Zukunft per E-Mail erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine E-Mail mit dem Betreff "Sauerstoff-Depesche als E-Mail". Bitte geben Sie in der E-Mail auch Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse an.*