

Ausgabe 04/2022



Altersdepressionen: Symptome & Behandlung

Neues aus dem Team
Unsere neuen Mitarbeiter

Seniorenfitness

SO BLEIBEN
PFLEGEBEDÜRFTIGE SENIOREN FIT



02801
9884035

CORONA DRIVE-IN Schnelltest

Ihr findet uns am Herdekamp 3,
direkt neben Mobau Hopmann.

Neuer
Standort!

Wir bieten vier verschiedene Testmöglichkeiten an:

1. Berechtigte Personengruppen für
kostenfreie Bürgertests nach § 4a TestV
2. PoC-Antigentest Selbstzahler für 8 €
3. Reisezertifikate für 8 €

Die Zahlung erfolgt in bar vor Ort.



Sie wollen nicht
lange warten?

QR Code scannen oder unter
www.xantenerpfl egeteam.de
direkt online registrieren



Öffnungszeiten
Drive in:

Montag - Freitag:

8:00 - 12:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr

Dienstag : geschlossen

Samstags: 9:00 - 12:00 Uhr

Sonntag: 15:00 - 18:00 Uhr

Heiligabend: 9:00 - 12:00 Uhr

1. Weihnachtstag geschlossen

2. Weihnachtstag 9:00 -12:00 Uhr

Silvester: 9:00 -12:00 Uhr

Neujahr geschlossen



Liebe Patienten, liebe Angehörige,

der Abreißkalender ist dünn geworden und es dauert nicht mehr lange, dann feiern wir Weihnachten und stehen an der Schwelle zu einem neuen Jahr.

Wieder ein Stück Weg hinter uns gelassen, Zeit, das ein und andere abzuschließen.

Vergangenes wertschätzen, das Gute weiterleben lassen, aus dem Schlechten lernen.

Mit dem kleinen Wort DANKE Großes aussprechen und damit im Guten den Weg nach vorne gehen.

Von Herzen wunderschöne Weihnachten und ein glückliches neues Jahr mit viel Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

Ihre Jessica Hellwig & Team

Wenn Sie die bisherigen Ausgaben verpasst haben, so können Sie die archivierten Zeitungen auf unserer Homepage nachlesen.
www.xantenerpflegeteam.de



Inhaltsverzeichnis:



**Mentale
Gesundheit**
Seite 4-5



Schon gewusst?
Seite 6-7



Seniorenfitness
Seite 8-9



**Neues aus
dem Team**
Seite 9-10



Trinken im Alter
Seite 12



Rätselspaß
Seite 13



**Rezepte
Kohl das
Allroundtalent**
Seite 14-15



Pflegeversicherung
Seite 17-19

Xantener Pflegepost erscheint
viermal jährlich.
Herausgeberin & Ansprechpartnerin
für Angehörige & Patienten:
Xantener Pflegeteam
Jessica Hellwig
Heinrich-Lensing-Straße 37
46509 Xanten

Tel.: 02801 - 988 40 35
Fax: 02801 - 988 40 36
www.xantenerpflegeteam.de

Bildnachweis:
Alle Bilder Adobe Fotostock
<https://stock.adobe.com>
und Xantener Pflegeteam

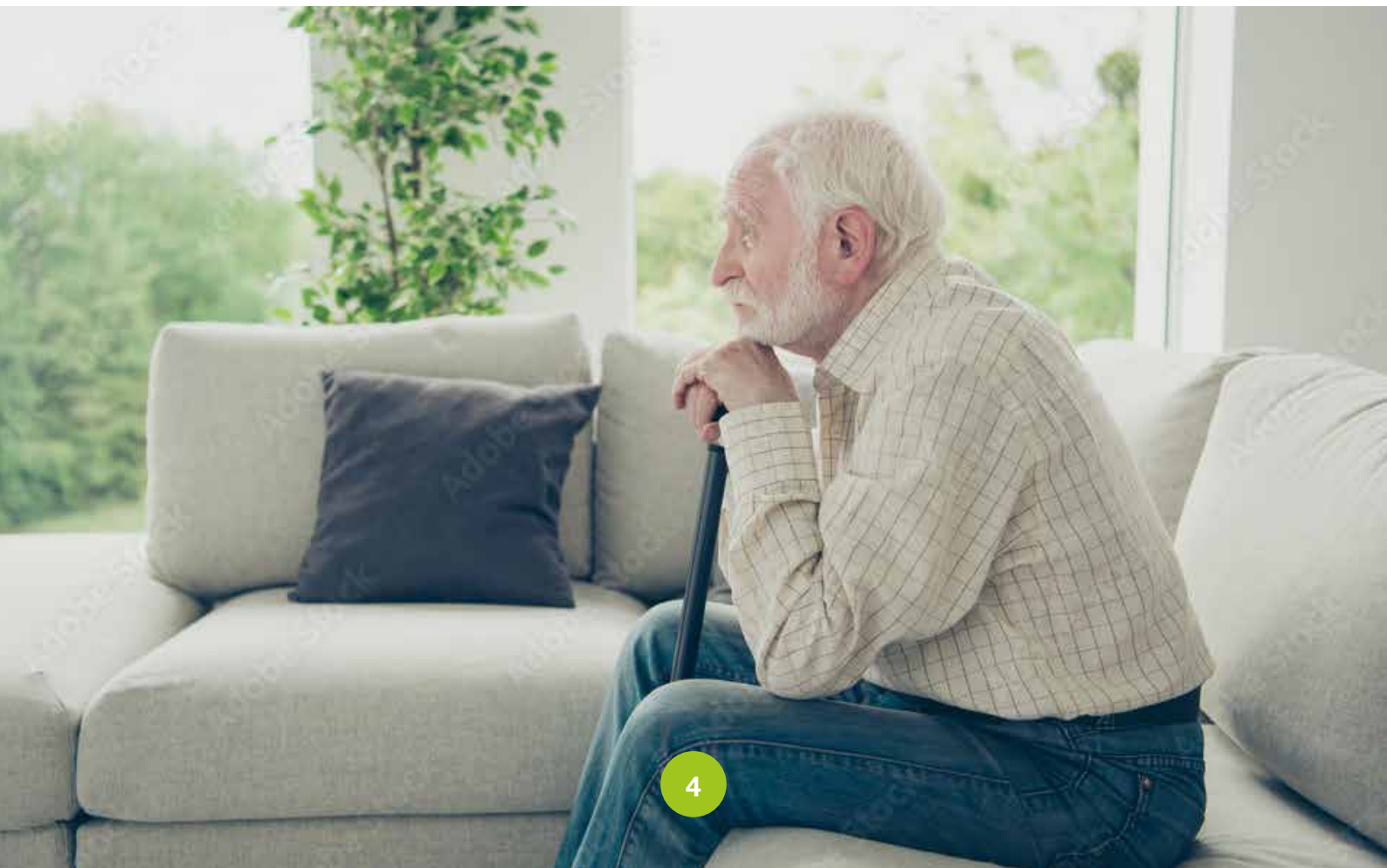


Mentale Gesundheit im Alter

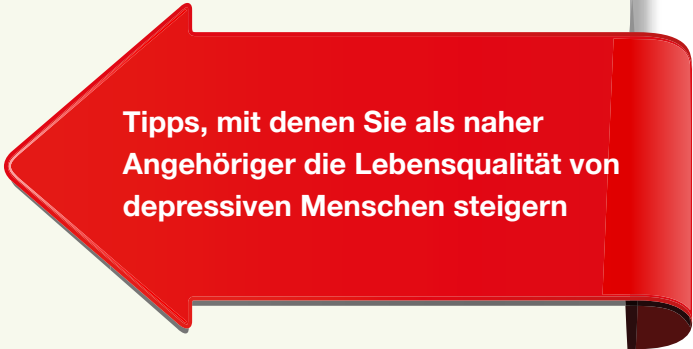
Nicht hinter jedem vergessenen Schlüssel oder trauriger Stimmung steckt eine Erkrankung. Dennoch zählen Demenzerkrankungen und Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter.

Der Alterungsprozess ist ein fester Bestandteil des menschlichen Lebens und bringt viele Veränderungen mit sich. Senioren sind jedoch eine sehr häufig übersehene Gruppe, die dem Risiko psychischer Störungen ausgesetzt ist. Es kann im höheren Lebensalter schwierig sein, zwischen natürlichen Alterserscheinungen, körperlichen Beschwerden und einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung zu unterscheiden. Gesundheitsprobleme, mangelnde Akzeptanz der neuen Realität, Umzug in ein Altersheim oder häufige Schichten von verschiedenen Betreuern, Veränderungen im Gehirn, soziale Isolation, Inaktivität. Dies sind nur einige von vielen Faktoren, die das psychische Wohlbefinden älterer Menschen beeinträchtigen. Im Laufe der Zeit nimmt auch die Empfindlichkeit und emotionale Instabilität zu, was zu schweren psychischen Störungen führen kann. Die körperlichen Symptome stehen oft im Vordergrund. Erschwerend kommt hinzu, dass es gera-

de älteren Menschen schwerfällt, über ihre psychischen Beeinträchtigungen mit Angehörigen oder Ärzten zu sprechen, aus Angst vor Stigmatisierung oder weil sie das Gefühl haben, nicht ernst genommen zu werden. Die Behandlung von Depressionen ist bei älteren Menschen genauso wichtig wie bei jüngeren. Viele Menschen, darunter auch Ärzte und Therapeuten, gehen heute leider immer noch davon aus, dass es normal sei, wenn sich Menschen im Alter zurückziehen, schlechter schlafen, ihre Hobbys aufgeben oder weniger Freude am Leben empfinden. Dabei ist das Gegenteil der Fall: Studien zeigen, dass die Lebenszufriedenheit im Alter eher ansteigt. Ältere Menschen besitzen die Fähigkeit, trotz eingeschränkter Möglichkeiten zufrieden zu sein. Vor dem Hintergrund des gesamten Lebens können ältere Menschen das Erreichte und Erlebte betrachten und Gefühle besser kontrollieren.



Wichtig ist im Anfangsstadium ein offenes Gespräch über die bemerkten Einschränkungen. Personen in der unmittelbaren Umgebung bemerken meist als erste, dass Betroffene sich anders verhalten. Sprechen Sie das Thema Depressionen behutsam an und weisen Sie auf die guten Heilungschancen durch eine Behandlung hin. Patienten verschweigen Frühsymptome aus Angst vor einer drohenden chronischen Erkrankung und einem Verlust ihrer Selbstständigkeit.



Tipps, mit denen Sie als naher Angehöriger die Lebensqualität von depressiven Menschen steigern

- Eine gründliche Untersuchung hilft, frühzeitig den richtigen Therapieweg einzuschlagen. So sind viele Erkrankungen im Alter effektiver zu behandeln als in jungen Jahren, Therapie von psychischen Erkrankungen bedeutet Erhalt der Autonomie, nicht zwingend Verlust.
- Bewegungsmangel oder eine sitzende Lebensweise können die geistige Gesundheit eines älteren Menschen erheblich beeinträchtigen. Wenn keine Kontraindikationen dagegen sprechen, ist es sinnvoll, dem älteren Menschen eine aktive Freizeitgestaltung anzubieten. Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft, Dehnungs- oder Entspannungsübungen können sehr hilfreich sein. Tägliche Bewegung verbessert nicht nur ihre Fitness, sondern auch ihr allgemeines Wohlbefinden.
- Unterstützen Sie Ihren Angehörigen dabei, passives und inaktives Verhalten zu überwinden. Aktivieren Sie die Person, indem Sie positive Erfahrungen steigern. Wenn Ihrem Angehörigen beispielsweise das Gärtnern gefällt, planen Sie mit ihm, das Beet im Garten neu zu bepflanzen.
- Helfen Sie Ihrem Angehörigen dabei, seinen Tag zu strukturieren. Tragen Sie dazu zum Beispiel mit ihm zusammen die anfallenden Aufgaben der Woche in einen Kalender ein.
- Bauen Sie für Ihren depressiven Angehörigen ein funktionierendes Versorgungs- und Unterstützungssystem auf. Bemühen Sie sich, den familiären und partnerschaftlichen Austausch zu verbessern. Sprechen Sie sich auch mit Verwandten und Bekannten ab und organisieren Sie regelmäßige Besuche oder Anrufe.
- Ein Mangel an regelmäßigen Kontakten zu geliebten Menschen kann die Einsamkeit verstärken und dazu führen, dass sich die Senioren allmählich aus dem sozialen Leben zurückziehen. Im Zeitalter des Internets haben wir einen breiten Zugang zu allen möglichen Einrichtungen, und es ist auch für Senioren ratsam, diese zu nutzen.
- Helfen Sie der Person dabei, Vergangenes besser zu bewältigen. Machen Sie deutlich, worauf man stolz sein kann und stellen Sie Veränderungen, die ohne eigenes Wollen erforderlich wurden, heraus. Benennen Sie auch Unerwartetes und Unverhofftes.
- Vermeiden Sie Phrasen wie „Du musst positiv denken“. Sie vermitteln dem Kranken lediglich, dass man ihn nicht versteht. Versuchen Sie nicht, krampfhaft die Stimmung aufzuhellen. Dies kann für Betroffene sehr belastend werden, da sie ein schlechtes Gewissen entwickeln. Wichtiger ist es, dass Sie zuhören und geduldig bleiben.
- Suchen Sie Adressen von Therapeuten in Ihrer Nähe heraus und stellen Sie diese Ihrem Angehörigen zur Verfügung. Damit führen Sie ihn sanft an das Thema heran. Geben Sie ihm Zeit, sich mit dem Gedanken anzufreunden, sich in Behandlung zu begeben.



Schreiben ist gut fürs Gehirn

Briefe, Einkaufszettel, Papierkalender: Früher haben wir im Alltag ständig zu Stift und Papier gegriffen.

Noch vor wenigen Jahren war es völlig normal, auch unterwegs immer Stift und Zettel parat zu haben. Heute führen wir digitale Terminkalender und To-Do-Listen und schreiben Mails statt Briefe. Das geschriebene Wort ist eine Rarität geworden. Das ist nicht nur aus nostalgischen Gründen schade, sondern vor allem ein großer Verlust für unser Gehirn. Durch das Schreiben merken wir uns Dinge besser.

Indem wir die Buchstaben per Hand formen, legen wir im Gehirn Gedächtnisspuren an, die wieder aktiviert werden, sobald wir den Worten erneut begegnen.



Fußpflege – wichtiger Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden

Gerade für Senioren ist die Fußpflege besonders wichtig. Schon über lange Zeit haben die Füße den Menschen getragen und bedürfen nun im Alter ganz besonderer Pflege. Hier sollten nicht nur ästhetische Aspekte eine wichtige Rolle spielen. Unterschieden wird bei der Fußpflege zwischen kosmetischer Fußpflege und medizinischer Fußpflege. Dadurch, dass man der Pflege der Füße ein besonderes Maß an Aufmerksamkeit schenkt, lassen sich langfristig gesundheitliche Belastungen der Füße vermeiden. Neben der richtigen Fußpflege sollte auch auf geeignetes Schuhwerk geachtet werden. Dieses unterstützt optimalerweise die Füße bei ihrer täglichen Schwerstarbeit. Speziell Diabetiker müssen auf eine optimale Fußpflege achten. Da bei ihnen oftmals die Nerven aufgrund von Vorschädigungen nicht jeden Schmerzimpuls der an den Füßen Auftritt direkt an das Gehirn weiterleitet. Schon allein durch geeignete Fußpflege können Senioren einen großen Beitrag zu ihrem allgemeinen Wohlbefinden leisten.



Pflegebett – weniger Schmerzen, mehr Selbständigkeit

Ein Pflegebett bietet eine Menge Vorteile. Und das Schöne daran: Es erleichtert sowohl dem Pflegebedürftigen als auch der Pflegeperson den Alltag. Deshalb wünschen sich sehr viele Menschen, die einen Angehörigen zu Hause pflegen, solch ein Krankenbett. Der Wunsch nach einem Pflegebett kann viele Ursachen haben: Vielleicht ist das Aufstehen im normalen Bett nur mit großen Schmerzen möglich bzw. nur mit fremder Hilfe. Oder der Pflegebedürftige findet keinen erholsamen, heilenden Schlaf mehr, weil sein Bett zu unflexibel ist und ein Dekubitus (schmerzhafte Wundliegen) droht. Oder es handelt sich um einen an Demenz erkrankten Menschen, der vor Verletzungen beim drohenden nächtlichen Sturz aus dem Bett geschützt werden muss. Ganz gleich – ein Pflegebett ist dafür sowohl eine praktische wie medizinisch sinnvolle Lösung.



SO BLEIBEN PFLEGEBEDÜRFTIGE SENIOREN FIT

Selbstbestimmt leben, aktiv am Geschehen teilnehmen und mobil sein – das wünschen sich viele Senioren. Körperliche Aktivitäten nehmen im Alter automatisch ab. Muskeln bilden sich zurück und Gelenke versteifen. Ein Teufelskreis, denn: Der Körper braucht Herausforderungen, um fit und belastbar zu bleiben. Gerade deshalb ist es wichtig, dass sich pflegebedürftige Menschen bewegen. Diese leichten Übungen sind für Senioren verschiedener Pflegestufen geeignet. Angehörige oder die Pflegekraft vor Ort können dabei gut unterstützen:

Leichtes Spazieren: Bereits 30 Minuten pro Woche senken den Blutdruck und wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus.

Sitzgymnastik: Mit einem Tera-Band lassen sich im Sitzen simple Übungen ausführen, die der Wirbelsäule, den Schultern und dem Nacken gut tun.

Hände und Finger stärken: Binden Sie den Pflegebedürftigen in die tägliche Hausarbeit mit ein. Gemüse putzen und schälen, Plätzchen ausstechen, Handtücher falten oder ein Wollknäuel aufwickeln – all das ist Training für Hände und Finger. Igelbälle und Fingerhanteln helfen zusätzlich, die Gelenke beweglich zu halten.

Schwimmen: Wassersport trainiert alle Muskelgruppen im Körper und ist die sanfteste und beste Sportart für Senioren. Bewegungen fallen im Wasser besonders leicht. Gelenke und Muskeln werden schonend trainiert – für ein vitales Lebensgefühl.

Rad fahren: Bei einer geringen Pflegestufe ist Rad fahren eine gute Übung. Selbst kurze Strecken von 10 Min. pro Tag erhöhen die Fitness. Zusätzlich trainiert Rad fahren den Gleichgewichtssinn und schult somit die Koordination.

Tanzen: Ebenfalls bei geringen Pflegestufen bestens geeignet, um Koordination und Gleichgewichtssinn zu trainieren, ist tanzen. Einmal pro Woche reicht aus, um den Körper dauerhaft zu stärken.





GEISTIGE FITNESS

Neben der körperlichen ist auch die geistige Fitness in den späten Jahren enorm wichtig. Mit dem Alter nimmt die Plastizität des Gehirns ab. Das ist die Fähigkeit, neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen zu bilden. Täglich herausgefordert, bleibt es trotzdem lange aktiv. Auch wenn Sie oder ihr Pflegebedürftiger bereits Dinge vergessen – halb so schlimm! Mit diesen Tipps fördern Sie die geistige Fitness.

Soziale Kontakte: Nichts regt unser Gehirn so an, wie der lebhaftere Austausch mit anderen Menschen. Am besten treffen Sie sich mehrmals in der Woche mit Freunden und Bekannten, um miteinander zu sprechen und zu lachen.

Singen Sie alte Lieder von früher oder sagen Sie zusammen Gedichte auf.

Puzzle oder Zahlenrätsel wie Sudoku fördern das mathematische und räumliche Denken.

Schauen Sie zusammen Dokumentationen über Länder oder Tiere – so lernt das Gehirn etwas Neues und bleibt aktiv.

Malen oder Musizieren machen Spaß und trainieren die kognitiven Fähigkeiten.

Gesund essen: Vitamine und Omega-3-Fettsäuren, wie sie in Fisch vorkommen, schützen das Gehirn. Es altert langsamer. Deshalb ist eine gesunde Ernährung im Alter ausschlaggebend.





Neues aus dem Team

Julia Zumkley

Seit dem 01.10.2022 verstärkt Julia unser Team als Auszubildende im Beruf Pflegefachfrau. Schön, dass Du da bist, Julia!



Melanie Engels

Melanie hat ihre Weiterbildung zur Pflegehelferin mit LG 1&2 Qualifikation abgeschlossen. Wir gratulieren und freuen uns sehr! Schön, dass Du da bist, Melanie!

Mira Janssen

Mira hat ihre Ausbildung zur Altenpflegerin mit Erfolg abgeschlossen. Herzlichen Glückwunsch Mira!



Seit dem 16.09.22 unterstützt uns **Manuela Ratsch** im Team der Alltagshelfer. Herzlich Willkommen liebe Manuela, schön das Du da bist.





Katrin Lewe

Katrin Lewe

Bisher war sie als Alltagshelferin unterwegs und hat unsere Patienten mit ihrer freundlichen, offenen Art von sich überzeugt. Seit dem 01.11. ist sie nun als Schnittstellenmanagerin im Büro täglich von 9 bis 14 Uhr die erste Ansprechpartnerin für alle Patienten, Angehörige und Kollegen.



Helene Piotrowski

Helene Piotrowski

verstärkt das Alltagshelfer Team seit dem 1.10.2022. Wir wünschen Dir eine schöne Zeit und freuen uns das Du da bist.

Wahnsinn , wie schnell die Zeit vergeht. Herzlichen Glückwunsch zum 5-jährigen Jubiläum liebe **Carmen Hellmann!** Wie schön, dass Du schon so lange Teil unseres Alltagshelfer-Teams bist! Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre



Carmen Hellmann

Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen PDL-Prüfung liebe **Anna Sommer!** Das viele Pauken hat sich gelohnt – Du hast es geschafft und bist nun fertige Pflegedienstleitung!!



Anna Sommer

Das Alltagshelfer Team wächst weiter. Seit dem 1.11.2022 unterstützt **Fabienne Andre** das Team der Alltagshelfer. Wir freuen uns das Du da bist!



Fabienne Andre



Gesund trinken im Alter

Um gesund zu bleiben, müssen wir Menschen ausreichend trinken. Dies gilt besonders bei körperlichen Aktivitäten, aber auch bei trockener Heizungsluft im Winter und bestimmten Erkrankungen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Menschen ab 65 Jahren täglich ca. 2 Liter Flüssigkeit aufzunehmen, davon mindestens 1,3 Liter über Getränke und ca. 0,7 Liter über Lebensmittel. Wer weniger isst, muss darauf achten, mehr zu trinken. Erkrankungen, wie eine Herz- oder Nierenschwäche, erfordern – nach ärztlicher Absprache – möglicherweise eine Anpassung der Flüssigkeitszufuhr.

Im Alltag ist es jedoch nicht immer ganz einfach, ausreichend zu trinken. Manchmal verläuft ein Tag so hektisch, dass Sie weder zum Essen noch Trinken ausreichend Zeit finden. Oder Sie sind unterwegs und haben kein Getränk dabei. Zudem lässt im Alter häufig das Durstgefühl nach. Bei auftretenden demenziellen Veränderungen wird das Trinken manchmal einfach vergessen. Schluckbeschwerden, die oftmals begleitend zu einer Demenzerkrankung auftreten, können ebenfalls Ursache für eine zu geringe Trinkmenge sein. Durch Schluckstörungen steigt die Gefahr des Verschluckens und Trinken kann dadurch sehr mühsam werden. Es gibt zahlreiche Gründe, warum es schwerfallen kann, genügend zu trinken. Ein dauerhafter Flüssigkeitsmangel kann gesundheitliche Folgen haben, wie Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme, Kreislaufprobleme, Muskelkrämpfe oder Verwirrtheit.



Sogenannte „Trinkroutinen“ können Sie dabei unterstützen, regelmäßig zu trinken und so den Flüssigkeitsbedarf über den Tag zu decken:

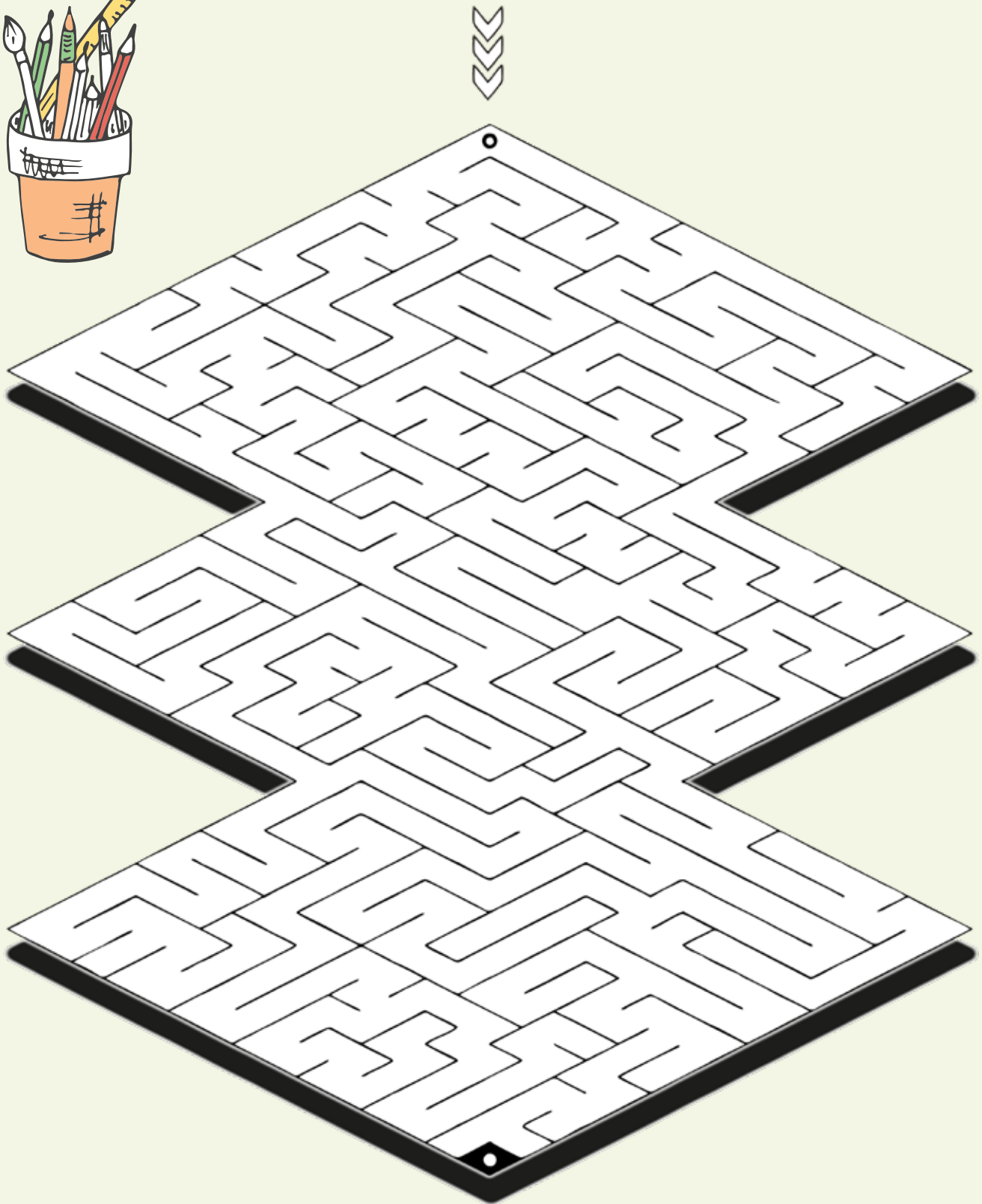
- Trinken Sie ein Glas Wasser nach dem Aufstehen bzw. zu jeder Mahlzeit.
- Stellen Sie sich morgens Ihre Trinkmenge für den Tag griffbereit zusammen.
- Schenken Sie sich direkt ein neues Glas (z.B. Wasser, Saftschorle) ein, sobald Ihr Glas leer ist.
- Stellen Sie die Getränke in Sicht- und Reichweite.
- Achten Sie darauf auch dann etwas zu trinken, wenn Sie nicht durstig sind, denn ein Durstgefühl ist bereits ein Warnzeichen des Körpers. Erinnerungsnotizen, ein Wecker, der alle 2 Stunden klingelt oder eine Smartphone-App können Sie unterstützen, das Trinken nicht zu vergessen.
- Abwechslung bei der Getränkewahl und das Verwenden von Lieblingsgläsern können ebenfalls hilfreich sein.
- Speziell geformte Gefäße oder Strohhalme erleichtern insbesondere älteren Personen bei Erkrankungen oder Beeinträchtigungen das Trinken.

Anzeichen, die auf einen Flüssigkeitsmangel hindeuten

Da mit zunehmendem Alter das Durstgefühl abnehmen kann, wird es umso wichtiger, auf weitere Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels zu achten. Dazu zählen:

- trockener Mund, rissige Lippen, trockene Achselhöhlen und Schleimhäute,
- Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme,
- eine reduzierte Harnmenge sowie dunkel gefärbter und intensiv riechender Urin,
- Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden sowie Erschöpfungs- oder Schwächegefühle,
- eine verminderte Hautspannung und dadurch stehende Hautfalten (z.B. auf den Handrücken).

Labyrinth - Finde den Weg zum Ziel!



Das Lösungswort des Kreuzworträtsels aus der Ausgabe 03/2022 lautet: FABRIKHALLE



Kohl – das Allroundtalent

Lange Zeit galt Kohl als Essen für arme Leute – etwas muffig und zudem schwer verdaulich. Seit einiger Zeit bessert sich das Image des Kohls jedoch wieder. Erfreulicherweise, denn er ist nicht nur ein heimisches, also regional geerntetes Gemüse, das kurze Wege vom Erzeuger zum Verbraucher hat und somit besonders frisch verwertet werden kann. Kohl steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe, die der Organismus gerade im Herbst und Winter richtig gut gebrauchen kann. Darum finden sich immer mehr Kohlgerichte auf den Karten gehobener Restaurants, jenseits der Hausmannskost.

Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe

In vielen Kohlsorten finden wir in erster Linie hohe Mengen an den Vitaminen C und A. Außerdem sind Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Magnesium zu finden. Das enthaltene Kalium stärkt das Herz und zahlreiche wichtige Ballaststoffe unterstützen eine gesunde Verdauung.

Nicht nur der hohe Eisengehalt ist ein Plus für den Verzehr von Kohlsorten. Auch das für den Zellstoffwechsel wichtige B-Vitamin Folsäure findet sich in vielen Kohlarten in hohen Mengen. 100 Gramm Wirsing beispielsweise decken fast ein Viertel des täglichen Folsäurebedarfs. Daher sind Kohlgerichte hervorragende Folsäurelieferanten etwa für Schwangere, die einen erhöhten Folsäurebedarf haben. Überhaupt sind nahezu alle Kohlsorten rundum gesund. Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe stärken das Immunsystem bei einer sehr günstigen Kalorienbilanz. So sind

Kohlsorten zum ausgiebigen Schmaus bestens geeignet.

Hausmittel und Abwehrstoff

Kohlblätter wurden bis ins 19. Jahrhundert wegen ihrer entzündungshemmenden Wirkung auf Wunden gelegt und z.B. bei Halsschmerzen als äußerer Wickel eingesetzt. Auch heute noch verwenden Wöchnerinnen gekühlte Kohlblätter zur Linderung der Symptome des Milcheinschusses in die Brust. Bei Entzündungen im Körper, etwa des Magen-Darm-Traktes, wurde Kohlsaft verordnet.

Neben zahlreichen primären Pflanzenstoffen enthalten viele Kohlsorten u.a. Glucosinolate als sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Gruppe von scharfen, schwefelhaltigen Bestandteilen wurde früher als Vitamin U bezeichnet. Glucosinolate dienen den Pflanzen zur Abwehr von Mikroorganismen wie Bakterien und Schimmelpilzen und schützen so auch den Menschen vor Krankheiten.

Worauf Sie beim Kauf achten sollten

Frisch geerntet enthält Kohl die höchste Konzentration an gesunden Inhaltsstoffen. Daher empfiehlt sich der Kauf regionaler Produkte ohne weite Lieferwege. An der Schnittstelle lässt sich der Frischegrad des Kohls erkennen: Je eingetrockneter die Schnittstelle, desto älter der Kohl. Noch ein Tipp: Kaufen Sie unverpackten Kohl. Durch Plastikfolie fault Kohl schneller, außerdem verliert er an Geschmack und schmeckt fad.



Blumenkohlsuppe

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 1 Blumenkohl (ca. 700 g)
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 EL Rapsöl
(wahlweise Öl mit Buttergeschmack)
- 750 ml Gemüsebrühe
(Dosierung: siehe Verpackungshinweis)
- Milch (1,5 %) zum Verfeinern
- Kerbel
- Pfeffer
- Muskat
- Cayennepfeffer (Vorsicht, scharf!)

Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen und den Strunk kegelförmig herausschneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Kerbelblättchen abzupfen, waschen und grob hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Blumenkohlröschen dazugeben und mit Gemüsebrühe bedecken. Zugedeckt 10-12 Minuten garen. Die Suppe fein pürieren. Mit Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und Kerbel abschmecken. Bei Bedarf mit einem Schuss Milch verfeinern. Blumenkohlsuppe mit Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!



Rotkohlsalat mit Walnüssen

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Rotkohl
- 2 Orangen
- 100 g Walnusskerne
- 1-2 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
- 4 EL Walnussöl
- Pfeffer
- Jodsalz

Zubereitung:

Rotkohl putzen und den Strunk herausschneiden, mit einer Reibe sehr fein hobeln oder mit einem Messer sehr fein schneiden. Orangen schälen und filetieren, die Filets in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Kohlstreifen mischen. Aus Zitronensaft, Orangensaft und Walnussöl sowie Pfeffer und wenig Jodsalz eine Marinade rühren. Walnusskerne grob hacken (zum Beispiel mit einem Wiegemeser). Den Großteil der gehackten Nüsse zum Salat geben. Die Marinade über den Salat gießen und mischen. Durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit den restlichen Nüssen garnieren.

Guten Appetit!



Weißkohl



Rotkohl



Kohlrabi



Brokkoli



Wirsing



Grünkohl



Rosenkohl



Spitzkohl

Schlägt Ihr Herz auch für die Pflege?

Wenn ja, dann rufen Sie uns an!



WIR SUCHEN ZUM NÄCHSTMÖGLICHEN ZEITPUNKT IN VOLL- ODER TEILZEIT EIN/E MITARBEITER/IN (M/W/D) FÜR DIE BEREICHE:

● **ALLTAGSHELPER**

Ihre Aufgaben:

- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Aufgaben der psychosozialen Betreuung
- Angehörigenarbeit
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen gemäß § 45 b SGB XI sowie pflegerische Betreuung und Hilfe bei der Sicherstellung der selbständigen Haushaltsführung
- Unterstützung der Pflegefachkräfte beim Pflegeverlauf
- Kleine grundpflegerische Tätigkeiten

● **PFLEGEFACHKRÄFTE**

Wir sind ein starkes Team und suchen weitere engagierte examinierte Pflegefachkräfte in der ambulanten Pflege. Ob Altenpfleger oder Gesundheits- und Krankenpfleger, ob Wiedereinsteiger, Berufsanfänger oder erfahrene Pflegefachkraft, bei unseren ambulanten Pflegedienst sind Sie herzlich willkommen! Wir bieten passende Arbeitszeitmodelle für Sie.

● **PFLEGEHELPER**

● **MEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE**

Wir bieten:

- ein gut aufgestelltes und nettes Team
- gute Einarbeitung mit viel Geduld
- einen knallgrünen Dienstwagen
- Bezahlung nach Tarif + jährliche Sonderzahlung
- Bonusprogramm zum Festgehalt
- betriebliche Altersvorsorge
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- gute Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten.....



Wir würden uns über ein persönliches Gespräch sehr freuen.

**Xantener Pflegeteam
Jessica Hellwig
Heinrich-Lensing-Straße 37
46509 Xanten
Tel.: 02801 - 988 40 35**

WAS IST WAS?

Wie ist Pflegebedürftigkeit definiert? Was ist ein Altenpflegeheim und was macht der medizinische Dienst der Krankenversicherung? Was bedeutet Demenz? Wir erklären Ihnen die wichtigsten Pflegebegriffe kurz und prägnant

Ambulante Pflege

Unter einer ambulanten Pflege versteht man, dass die Pflege in der häuslichen Umgebung der Pflegeperson stattfindet. Die ambulante Pflege kann ein Pflegedienst oder auch eine Laienkraft, z. B. Pflegeperson als Angehöriger durchführen.

Behandlungspflege

Als Behandlungspflege wird eine Tätigkeit verstanden, wo auf ärztliche Anordnung Pflegekräfte aus dem Bereich Krankenpflege / Altenpflege Leistungen erbringen. Dazu gehören z. B. Wundversorgung, Verbandswechsel, Medikamentengabe, Blutdruckmessung, Blutzucker Messung, etc. Eine Behandlungspflege erfolgt in der Regel ambulant, kann aber auch stationär erfolgen.

Behinderungsgrad (GdB)

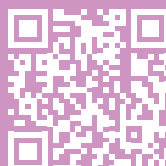
Ein Behinderungsgrad oder ein Grad der Behinderung zeigt an, welche Einschränkungen die Person auf das tägliche Leben hat. Ein Behinderungsgrad wird durch einen Antrag beim Versorgungsamt festgestellt und begutachtet. Eine Schwerbehinderung liegt ab einem GdB von 50 vor. Zu dem Behinderungsgrad kann noch ein Zeichen gesetzt werden, z. B. G für Gehbehindert.

Bei allen Fragen rund um das Thema Pflege wenden Sie sich gerne an uns: 02801 9884035

WIR SUCHEN
VERSTÄRKUNG

PHYSIOTHERAPEUT / MASSEUR
(m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

- Unterstützung bei Fortbildungen
- Tolles, sehr engagiertes Team
- Freies, selbständiges Arbeiten



XANA VITA

Physiotherapie am Dombogen
Lüttingerstrasse 25 | 46509 Xanten
Tel.: 02801-9884097 | info@xanavita.de
www.xanavita.de

XANA VITA PHYSIOTHERAPIE

Leistungen der Pflegeversicherung ab 01. Januar 2022

	PG 1	PG 2	PG 3
Pflegegeld für selbst beschaffte Pflegehilfen	Kein Anspruch	316 € monatlich	545 € monatlich
Pflegesachleistung (ambulante Pflege)	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125 € monatlich möglich	724 € monatlich	1.363 € monatlich
Vollstationäre Pflege	125 € monatlich	770 € monatlich	1.262 € monatlich
Entlastungsbetrag	125 € monatlich	125 € monatlich	125 € monatlich
Kurzzeitpflege	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125 € monatlich möglich	1.774 € jährlich/ 3.386 € bei Aufstockung der Verhinderungspflege	1.774 € jährlich/ 3.386 € bei Aufstockung der Verhinderungspflege
Verhinderungspflege	Kein Anspruch	1.612 € jährlich	1.612 € jährlich
Tages- und Nachtpflege	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125 € monatlich möglich	689 € monatlich	1.298 € monatlich
Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds	4.000 € pro Maßnahme	4.000 € pro Maßnahme	4.000 € pro Maßnahme
Versorgung mit Pflegehilfsmitteln	40 €	40 €	40 €
Haus-Notruf-System	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.
Qualitätssicherungsbesuche	Anspruch 2x jährlich	Pflicht halbjährlich	Pflicht halbjährlich

Bei Fragen wenden sie sich gerne an uns unter
Telefon: 02801 9884035



PG 4	PG 5	Bemerkungen
728 € monatlich	901 € monatlich	Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch in Kombination in Anspruch genommen werden.
1.693 € monatlich	2.095 € monatlich	Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch in Kombination in Anspruch genommen werden.
1.775 € monatlich	2.005 € monatlich	
125 € monatlich	125 € monatlich	Nur bei PG 1 für körperbezogene Pflegemaßnahmen einsetzbar.
1.774 € jährlich/ 3.386 € bei Aufstockung der Verhinderungspflege	1.774 € jährlich/ 3.386 € bei Aufstockung der Verhinderungspflege	Durch nicht in Anspruch genommene Verhinderungspflege, die pro Jahr 1.612 € beträgt, können Sie die Leistung der Kurzzeitpflege auf bis zu 3.386 € im Kalenderjahr ausweiten. Dafür brauchen Sie keinen separaten Antrag zu stellen
1.612 € jährlich	1.612 € jährlich	Zusätzlich können bis zu 45,4 % des Kurzzeitpflegebudgets (806 €) welches nicht verbraucht wurde, in Verhinderungspflege umgewandelt werden. Somit kann man auf in Gesamtbudget von 2.418 € jährlich kommen.
1.612 € monatlich	1.995 € monatlich	Diese Leistungen können in vollem Umfang neben dem Pflegegeld oder Pflegesachleistung in vollem Umfang in Anspruch genommen werden.
4.000 € pro Maßnahme	4.000 € pro Maßnahme	Der Zuschuss wird pro Maßnahme gewährt. Ändert sich die Pflegesituation z.B. durch eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes, kann dieser Zuschuss beantragt werden.
40 €	40 €	Für Pflegeverbrauchsmittel (Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Bettschutzunterlagen ect.)
Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	24h Notruf
Pflicht vierteljährlich	Pflicht vierteljährlich	Bei Nichteinhaltung kann das Pflegegeld gestrichen werden.

GUTSCHEIN
ZUR KOSTENLOSEN
VERKAUFSWERTERMITTLUNG
CODE:
WG0422



WAS PASSIERT MIT UNSERER IMMOBILIE, WENN WIR ÄLTER WERDEN?

Mit der Frage, wie man im Alter leben und wohnen möchte und was dann mit der eigenen Immobilie geschieht, muss sich irgendwann jeder beschäftigen. Schließlich möchten Sie doch selbst entscheiden, wie Sie Ihren Lebensabend verbringen möchten – und das möglichst entspannt.

Wer sich dafür entscheidet, sein Haus zu veräußern, steht vor weiteren Herausforderungen. Als Immobilienmaklerin habe ich Routine im Verkauf von Immobilien – auch etwas älteren Baujahres. Ich verstehe die Ängste und Sorgen, die mit dem Verkauf seiner eigenen vier Wände einhergehen. Sich von seinem Zuhause zu trennen, ist sehr emotional. Daher stehe ich Ihnen mit meinem ganzen Wissen und Herzblut beiseite und versichere Ihnen, dass wir gemeinsam eine Lösung finden, mit der Sie sich wohlfühlen.

Wohngefühl Immobilien ist spezialisiert auf private Wohnimmobilien am Niederrhein. Ein durchdachtes Konzept sowie Transparenz, Zuverlässigkeit und gegenseitiges Vertrauen sind unsere Säulen für die erfolgreiche Zusammenarbeit mit unseren Kunden. Hinter jedem Auftrag steht eine eigene Geschichte. Deswegen dürfen Sie darauf vertrauen, dass die Zusammenarbeit mit uns von Respekt und Rücksichtnahme geprägt sein wird. Zudem sind für uns Seriosität und Diskretion in all unseren Handlungen selbstverständlich. Ihre Wünsche sind unsere Motivation!



WOHNGEFÜHL
Immobilien & Homestaging
by Sabrina Sluka

Kontaktieren Sie uns gerne unter:
Tel: +49 (0) 2838 98 91 468
info@immobilien-sonsbeck.de
www.immobilien-sonsbeck.de

