

Vorsorge



Versicherung



Patient



GESUNDHEITSLEXIKON

Blasenkatheter

XANTENER PFLEGETEAM

Unsere Neuerungen im Team

TIPP

Verreisen

im Alter

S. 9

Xantener Pflegepost
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin
für Angehörige & Patienten:
Xantener Pflegeteam
Jessica Steinhöfel
Heinrich-Lensing-Straße 37
46509 Xanten
Tel.: 02801 - 988 40 35
Fax: 02801 - 988 40 36
www.xantenerpfl egeteam.de

Redaktion und Anzeigenplanung:
pm pflegemarkt.com GmbH
Oberbaumbrücke 1
20457 Hamburg
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:
Herr Peter Voshage

Grafische Gestaltung:
Charlene Groß, c.gross@pflegemarkt.com

Autoren dieser Ausgabe :
Xantener Pflegeteam,
Autoren der pflegemarkt.com GmbH

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne Weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte Warenzeichen.

Druck:
Onlineprinters GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 10
Neustadt a. d. Aisch

Bildnachweise:
Titelfoto © Xantener Pflegeteam
S. 3, - 5, 17 - 19 © Xantener Pflegeteam, Jessica Steinhöfel-Peters, Jennifer Steinhöfel-Peters, Katrin Lewe, Katy Hendricks

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter
www.xantenerpfl egeteam.de

Ausgabe: 02/2019

Auflösung Rätsel Ausgabe 01/2019:
PFLEGEGRADE



Sie wollen Großes bewirken?

Dann investieren Sie in eine Zukunft ohne Alzheimer und werden Sie Zustifter. Rufen Sie uns an unter:

0211/8368063-0



Stiftung Alzheimer Initiative gGmbH
www.alzheimer-forschung.de/stiftung

Liebe Patienten, liebe Angehörige,

es ist wieder so weit, ein neues Quartal, eine neue Ausgabe der Xantener Pflegepost. Wir bedanken uns bei allen, die an dieser Ausgabe beteiligt waren. Gerne nehmen wir Wünsche, Anregungen oder Kritik entgegen, um unsere Zeitung noch informativer zu gestalten.

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

www.xantenerpfl egeteam.de

Nun viel Spaß beim lesen...

Ihre Jessica Steinhöfel-Peters & Team



Inhalt

Wir brauchen Verstärkung	04	Johannisbeeren	14
Der Blasenkatheter	06	Schwedenrätsel	16
Verreisen ist in jedem Alter möglich	09	Kostenloses Beratungsgespräch	17
Dehydratation	10	Neuerungen im Team	18
Unser Trinktagebuch	12		

Unser Team braucht Verstärkung:

Wir suchen zum nächstmöglichen
Zeitpunkt eine

examinierte Pflegekraft (m/w),
alternativ

Pflegehelfer(in) oder
medizinische Fachangestellte

Voll-, Teil-, und Minijob möglich.

Die Bewerbungsunterlagen richten
Sie bitte an:

XANTENER PFLEGETEAM

JESSICA STEINHÖFEL

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

info@xantenerpfl egeteam.de

WWW.XANTENERPFLEGETEAM.DE



**ÜBERLASTETE
MITARBEITER?**

WIR TUN ETWAS DAGEGEN!



Wir möchten unseren Mitarbeitern ein
freies Wochenende ermöglichen und
suchen **examinierte Wochenendkräfte**
für je 1 Wochenende im Monat und zu
einem lohnenswerten Stundenlohn.

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

Xantener Pfl egeteam | Jessica Steinhöfel | Tel.: 02801 - 988 40 35

www.xantenerpfl egeteam.de

Der Blasenkatheter

Alles, was Sie über den Umgang mit einem Blasenkatheter wissen müssen

Ein Blasenkatheter ist ein Kunststoffschlauch (meist aus Silikon oder Latex), der über die Harnröhre oder über die Bauchdecke in die Blase gelegt wird, um den Urin abfließen zu lassen. In der Regel wird der Blasenkatheter zur Diagnosestellung oder als Therapie z. B. bei Blasenkrankungen eingesetzt.

Indikation

Zur Diagnosestellung wird ein Blasenkatheter zeitlich begrenzt genutzt, um z. B. Menge, Farbe und Konzentration des Urins zu messen und zu beurteilen und gegebenenfalls Rückschlüsse auf Nierenerkrankungen zu ziehen. Er wird außerdem verwendet, um eine Restharnkontrolle durchzuführen, also eine Messung, wie viel Urin nach dem Wasserlassen in der Blase verbleibt. Auch das Einbringen von Kontrastmitteln zum Erstellen von Röntgenaufnahmen der Blase ist über einen (2-Wege-)Katheter möglich. Weitere Beispiele für die zeitlich begrenzte Anlage eines Blasenkatheters zur Diagnosestellung sind die Harnblasenfunktionsuntersuchung (Urodynamik) und die Messung der Harnröhrenweite (Harnröhrenkalibrierung).

Zur Therapie wird ein Katheter eingesetzt, um Medikamente in die Blase einzubringen oder um die Blase zu spülen. Außerdem ist das Legen eines Katheters bei akutem Harnverhalt, nach urologischen Operationen oder nach mehrstündigen Operationen mit hohem Flüssigkeitsumsatz indiziert. Die Notwendigkeit der Bilanzierung bei schwer kranken Patienten oder der Wunsch des Patienten in der

palliativen Therapie kann die Verwendung eines Blasenkatheters ebenfalls begründen. In seltenen Fällen wird ein Blasenkatheter zur Behandlung einer Harninkontinenz eingesetzt, wobei dies das letzte Mittel sein sollte, da ein Blasenkatheter ein großes Infektionsrisiko birgt. Die Versorgung mit Inkontinenzmaterialien sollte vorgezogen werden.

Leiden Betroffene an einer teilweisen oder kompletten Blasenentleerungsstörung, ist der Einsatz eines dauerhaften Blasenkatheters unvermeidbar.

Ursachen einer Blasenentleerungsstörung

Eine mechanische Ursache liegt vor, wenn es in den ableitenden Harnwegen ein „Hindernis“ gibt, sodass der Harn nicht ungehindert abfließen kann. Dies können z. B. Blasensteine oder ein Prostatakarzinom sein.

Um eine neurogene Ursache handelt es sich, wenn die Nervenversorgung der Harnblase gestört ist. Dies kann z. B. bei einer Querschnittslähmung der Fall sein; in der Regel liegt eine Rückenmarksschädigung vor.

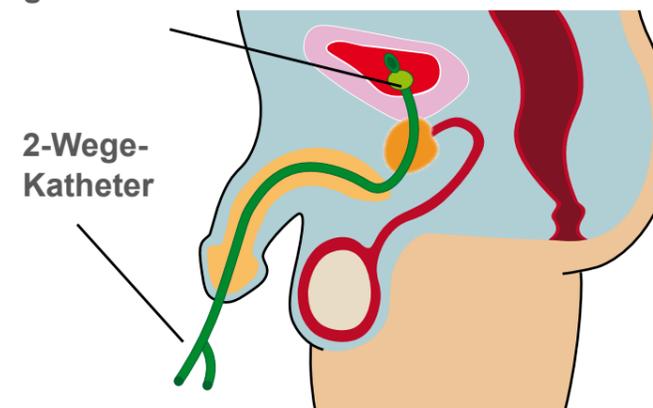
Psychogene Ursachen treten in vielfältiger Form auf und erfordern eine entsprechende Diagnostik. Bei den Betroffenen kann es z. B. zu einer Verhaltensstörung gekommen sein oder zum falschen Erlernen des Harnlassens. Auch beim Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) und bei Wahrnehmungsstörungen können Blasenentleerungsstörungen auftreten.

Arten und Anwendung des Katheters

Der transurethrale Blasenkatheter wird durch die Harnröhre in die Blase eingeführt. Es kann sich dabei um einen Einmal- oder einen Dauerkatheter handeln.

Der Einmalkatheter hat meist nur einen Kanal und dient lediglich zum Ablassen von Urin. Der Dauerkatheter verfügt über einen an der Spitze befestigten Ballon, der mit Wasser gefüllt wird und durch den der Katheter sicher den Blasenausgang verschließt. Hier wird in der Regel ein 2-Wege-Katheter verwendet, bei dem durch den einen Kanal der Harn abfließen kann, während der zweite Kanal dazu dient, den Ballon zu füllen.

mit Wasser gefüllter Ballon



Blasenkathe- ter mit 3 Kanälen können auch für Operationen an den Harnwegen oder bei starken Blutungen zum Einsatz kommen. Über den dritten Kanal wird dabei die Blase oder das OP-Gebiet gespült.

Der suprapubische Blasenkatheter wird nicht durch die natürliche Öffnung des Harnleiters gelegt, sondern chirurgisch durch einen Einstich in die Bauchdecke eingebracht.

Dies ist die bevorzugte Lösung zur Schonung der Harnröhre bei längerfristig Katheterisier- ten.

Dieser Blasenkatheter wird mit einem Ballon oder einer Naht an der Bauchdecke fixiert.

Infektionsrisiko

Blasenkatheter bergen immer das Risiko einer Infektion (katheterassoziierte Harnwegsinfek- tion). Daher sollte grundsätzlich eine strenge, medizinisch begründete Indikationsstellung und die Beschränkung der Liegedauer des Katheters auf das medizinisch notwendige Minimum erfolgen. Fortgeschrittenes Lebens- alter (über 50 Jahre), weibliches Geschlecht und eingeschränkte Immunität sind ebenso wie Diabetes mellitus oder Niereninsuffizienz Risikofaktoren für das Entstehen einer Infek- tion. Die Nichtbeachtung von Hygieneregeln bei der Katheterisierung und bei der Katheter- pflege sowie das Trennen des Katheters vom Ableitungssystem erhöhen das Risiko für die Entstehung einer Harnwegsinfektion.

Pflege des Blasenkatheters

Pflege eines transurethralen Blasenkatheters

Die Reinigung des Genitals sowie des Katheters sollte mit Wasser und Seifenlotion (ohne Zusatz antiseptischer Substanzen) im Rahmen der normalen täglichen Körperpflege erfolgen. Das aus dem Körper herausragen- de Katheterstück wird hierbei vorsichtig vom Körper weg in Richtung Urinauffangbeutel mit einem Waschlappen abgewischt. Wichtig ist dabei, nicht am Katheter zu ziehen, da der Katheter durch einen Ballon in der Blase ge- blockt wird und Schmerzen oder gar Verlet- zungen entstehen können.

Pflege eines suprapubischen Blasenkatheters

Die Pflege erfolgt in der Regel durch Pflege- fachkräfte, da es sich hierbei um einen Ver- bandswechsel handelt.

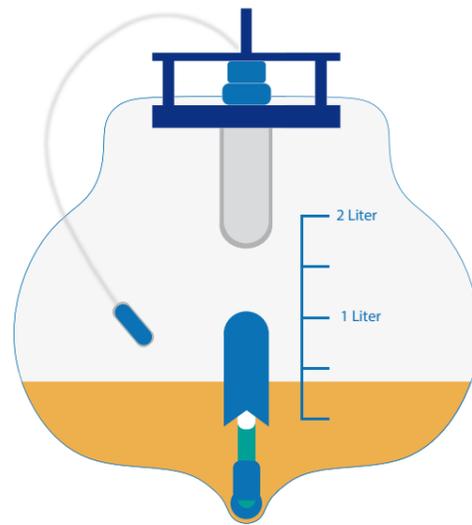
Tipps zum Umgang mit Blasenkathetern

- ✓ Vor und nach jeder Manipulation am Blasenverweilkatheter oder am Ableitungssystem ist eine hygienische Händedesinfektion vorzunehmen.
- ✓ Durchhängende Schlaufen des Ableitungssystems, in denen der Urin länger verbleibt, sollten vermieden werden.
- ✓ Der Katheter und das Ableitungssystem sollten nicht abgeknickt werden.
- ✓ Der Auffangbeutel sollte frei hängend ohne Bodenkontakt und stets unterhalb des Blasenniveaus angebracht werden.
- ✓ Der Auffangbeutel sollte rechtzeitig entleert werden, bevor der Harn mit der Rückflusssperre in Kontakt kommt.
- ✓ Auch vor einem Transport oder einer Umlagerung der betroffenen Person (z. B. vom Stuhl ins Bett) sollte der Auffangbeutel entleert werden.
- ✓ Beim Entleeren des Auffangbeutels ist darauf zu achten, dass der Ablassstutzen nicht mit dem Auffanggefäß in Kontakt kommt und dass das Nachtropfen von Urin an der Rücksteckflasche vermieden wird.
- ✓ Bei der Urinentleerung sollte immer auf Auffälligkeiten geachtet werden (z. B. Färbung des Urins, Blut im Urin). Dunkler Urin kann ein Indiz u. a. für zu wenig Flüssigkeitszufuhr bzw. zu hohen Flüssigkeitsverlust (z. B. bei Fieber) sein. In letzterem Fall sollte die betroffene Person mehr trinken.

Grundsätzlich sollten Katheter und Drainageschlauch nicht voneinander getrennt werden. Ausnahmen sind bestimmte urologische Indikationen oder der Wechsel eines Beinbeutels.

Tipps

Zum Durchspülen der Harnwege und zur Infektionsvermeidung ist auf eine ausreichend hohe Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 3 Litern pro Tag zu achten. Dem Saft von Moosbeeren und von Schwarzen Johannisbeeren wird eine infektionshemmende Wirkung nachgesagt.



Katheterwechsel

Bei Infektion, Verstopfung oder Defekt des Katheters bzw. des Ableitungssystems sollte nach den individuellen Gegebenheiten und nach ärztlicher Indikationsstellung ein Wechsel erfolgen.

Bei einem Wechsel des Blasenkatheters ist stets das gesamte Harnableitungssystem mit auszutauschen.

Die Einhaltung der Hygieneregeln ist beim Wechsel des Katheters bzw. des Ableitungssystems besonders wichtig. So ist neben der Händedesinfektion auch die Wisch- oder Sprühdeseinfektion von Katheter und Konus des Schlauches unverzichtbar.

Verreisen ist in jedem Alter möglich

Unsere Tipps und Hinweise für Sie

Reisen bedeutet Entspannung, neue Eindrücke gewinnen, andere Menschen treffen und den eigenen Horizont erweitern. Reisen können nicht nur Menschen, die jung, körperlich fit und gesund sind – auch für die Älteren und Menschen mit einem Handicap sind Reisen eine tolle Abwechslung.

Bedingt durch die steigende Lebenserwartung der Bevölkerung gibt es immer mehr Veranstalter, die ihre Reisen speziell auf die Bedürfnisse und Interessen von Gästen höheren Alters, von chronisch Kranken und von Menschen mit körperlichen Einschränkungen bis hin zu Schwerstbehinderungen ausgerichtet haben. Allerdings sollten Reisende mit chronischen Erkrankungen und Handicaps einige Hinweise bei den Reisevorbereitungen beachten, damit die „schönste Zeit des Jahres“ nicht zu einem medizinischen Desaster wird.

So sollten sich Reisende mit bestimmten Erkrankungen Informationen über die klimatischen Bedingungen des Reiselandes zur gewünschten Reisezeit einholen.



Es kann lebensgefährlich werden, wenn z. B. jemand mit einem kranken Herz im Hochsommer in ein tropisches oder subtropisches Land reist. Die temperaturbedingten Risiken für den Kreislauf wären unvermeidbar hoch.

Reiselustige, die auf eine regelmäßige Medikamenteneinnahme angewiesen sind (z. B. Diabetiker, Epileptiker, Herz-Kreislauf-Erkrankte), sollten ihre Reisewünsche und die möglichen Reiseziele mit ihren behandelnden Ärzten absprechen. Ferner sollte eine ausreichende Menge an Medikamenten mitgeführt werden. Persönliche Medikamente gehören auf keinen Fall ausschließlich in den Koffer! Sie sollten einen Teil der Medikamente, die Sie für die ersten 2 Tage benötigen, immer im Handgepäck mitführen. Man stelle sich nur vor, die gesamte Medizin ist im Koffer – aber der Koffer kommt nicht am Urlaubsort an. Wer schon einmal versucht hat, unter Zeitdruck in einer fremden Sprache Arztgespräche zu führen, um benötigte Medikamente zu besorgen, weiß, dass solche Vorfälle einer Katastrophe gleichkommen. Sind aber 2 Tagesrationen an Medikamenten im Handgepäck, so lässt sich die Ersatzbeschaffung viel entspannter angehen.

Informationen über mögliche Einfuhrbestimmungen von medizinischen Artikeln für den Eigenbedarf erhalten Reisende bei spezialisierten Reiseveranstaltern für Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderungen.

Sollten Sie diese Informationen vermissen, erfragen Sie diese bei Ihrem Reiseveranstalter!

Dehydratation

Sommer, Sonne, Dehydratation

Die Sonne scheint, die Tage sind länger, alles duftet nach Blumen und die Menschen um einen herum haben gute Laune. Es ist Sommer!

Doch gerade für Menschen im fortgeschrittenen Alter bringen der Sommer und die damit verbundenen hohen Temperaturen nicht nur Gutes mit sich. Diese sorgen häufig dafür, dass es zu einem Flüssigkeitsmangel des Körpers kommt.

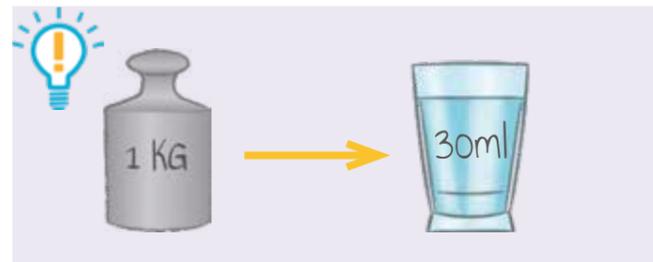
Der menschliche Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Es wird benötigt, damit die Stoffwechselprozesse problemlos ablaufen können.

Wird dem Körper weniger Wasser zugeführt, als er verliert, tritt ein Flüssigkeitsmangel (Dehydratation) ein. Er kann zu einer Austrocknung (Exsikkose) mit lebensbedrohlichen Folgen führen.

Insbesondere ältere und pflegebedürftige Menschen sind gefährdet, einen Flüssigkeitsmangel zu erleiden, da bei ihnen das Durstgefühl vermindert ist. Kommt ein weiterer Auslöser wie z. B. Fieber hinzu, kann aus einer Dehydratation eine behandlungsbedürftige Austrocknung entstehen.

Wieviel muss den getrunken werden?

Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr liegt bei 1,5 bis 2 Litern am Tag (sofern ein Arzt nichts anderes verordnet hat). Als Faustregel gelten 30 ml (0,03 Liter) pro Kilogramm Körpergewicht. Eine 60 Kilogramm schwere Person z. B. sollte also 1,8 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.



Was kann eine Dehydratation auslösen?

Die wohl bekannteste Ursache ist zu geringe Flüssigkeitszufuhr, die durch ein geringes Durstgefühl entstehen kann oder bei Demenzkranken durch schlichtes Vergessen, dass getrunken werden muss. Häufig wird auch das Trinken vermieden, um nicht zur Toilette gehen zu müssen.

Eine weitere Ursache für eine Dehydratation ist ein zu großer Flüssigkeitsverlust, z. B. durch starkes Schwitzen aufgrund von Fieber, Hitze oder körperlicher Belastungen. Die Einnahme von Medikamenten wie Diuretika zur Entwässerung oder der Missbrauch von Abführmitteln kann ebenfalls eine Dehydratation zur Folge haben.

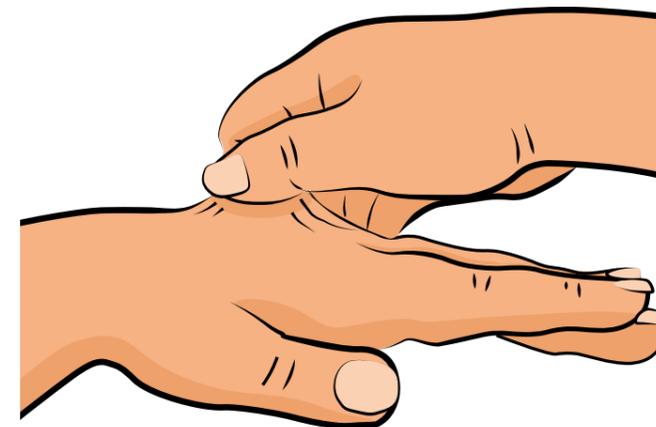
Wenn man an Diabetes mellitus oder einer Nierenkrankheit leidet, kann es ebenfalls zu vermehrtem Flüssigkeitsverlust kommen, weshalb auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr geachtet werden sollte. Gleiches gilt, wenn man an Durchfall oder Erbrechen leidet.

Wie erkenne ich eine Dehydratation?

Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel und Blutdruckabfall sind häufig die ersten Anzeichen, dass ein Flüssigkeitsmangel vorliegt. Betroffene sind oft benommen oder verwirrt. Dunkel gefärbter Urin, Verstopfung und Übelkeit sind ebenfalls Hinweise.

Deutlich reagieren auch die Haut und die Schleimhäute auf einen Mangel an Flüssigkeit. Sie werden trocken und die Haut verliert an Spannung.

Der „**Hautfaltentest**“ ist daher eine häufig genutzte Methode, um festzustellen, ob jemand dehydriert ist. Hierbei zieht man eine Hautfalte an der Oberseite der Hand mit zwei Fingern hoch und lässt sie wieder los. Wenn sich die Hautfalte nicht gleich zurückbildet, sondern stehen bleibt, kann dies ein Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel sein.



Wie kann ich das regelmäßige Trinken fördern?

Eine gute Methode, sich selbst an das Trinken zu erinnern, ist, eine Routine zu schaffen oder sich selbst Hinweise zu geben. Man kann sich z. B. einen Wecker stellen, der jede Stunde ans Trinken erinnert. Oder man stellt sich ein gefülltes Gefäß in jeden Raum, damit man immer zugreifen kann.

Hilfreich ist außerdem, bestimmte Aktionen im Kopf mit einem Glas Wasser zu verbinden, z. B. nach jedem Telefonat, Toilettengang oder zu jeder Mahlzeit ein Glas zu trinken.

Um die Flüssigkeitszufuhr abwechslungsreich zu gestalten, ist es empfehlenswert, sein Wasser mit Minze oder Früchten zu aromatisieren oder ungesüßte Tees zu trinken. Auch Suppen sind ein guter Flüssigkeitslieferant. Für den Sommer gibt es diverse Rezepte für Suppen, die kalt genossen werden können. Ein weiterer Tipp ist, die Sommergetränke einzufrieren und als Eis zu genießen. Belohnungen nach dem Trinken können ebenfalls dazu führen, dass ganz automatisch zum Wasserglas gegriffen wird, z. B. durch eine Praline nach jedem getrunkenen Liter.

Wenn Sie eine pflegebedürftige Person betreuen, die zum Trinken angehalten werden muss, kann ein Trinkprotokoll hilfreich sein. Darin wird festgehalten, wann, was und wie viel getrunken wurde.

Stellen Sie die gesamte Tagestrinkmenge außerdem am besten an einem Platz auf und schenken davon die einzelnen Gläser ein. So können Sie leicht erkennen, wie viel getrunken wurde und wie viel noch getrunken werden muss.

Für die Eigenkontrolle der Flüssigkeitszufuhr eignet sich ein Trinktagebuch. Das Trinktagebuch kann helfen, ein gesundes Trinkverhalten und regelmäßiges Trinken zu trainieren. Mithilfe des Trinktagebuchs kann das eigene Trinkverhalten einfach beobachtet werden und es lässt sich auf einen Blick erkennen, ob der tägliche Flüssigkeitsbedarf gedeckt ist oder nicht.

Unser Trinktagebuch

Hilfsmittel für ein regelmäßiges Trinkverhalten

So funktioniert es:

In der Tabelle auf der nächsten Seite erfassen Sie alle Getränkeportionen, die Sie in dem jeweiligen Zeitabschnitt getrunken haben. Eine Portion steht für 200 ml Flüssigkeit. Sieben Portionen decken den täglichen Flüssigkeitsbedarf. Optimalerweise führen Sie das Tagebuch über einen längeren Zeitraum, mindestens eine Woche. Kopieren Sie hierfür die Tabelle in gewünschter Anzahl. Tragen Sie für jede Portion der **grünen** und der **orangenen** Getränkegruppe ein Häkchen und für jede Portion der roten Getränkegruppe ein Kreuz im entsprechenden Kästchen ein.

Getränkegruppen

Mineralwasser

Ein natürlicher und gesunder Durstlöcher. Ihr gesamter Tagesbedarf an Flüssigkeit oder zumindest der größte Teil sollte durch Mineralwasser gedeckt werden.

Kalorienarme oder -freie Getränke (z. B. Saftschorlen, ungesüßte Früchetees)

Eine gute Alternative zum Mineralwasser. Auch hiervon dürfen Sie reichlich trinken.

Kalorienreiche Getränke und Genussmittel (z. B. Säfte, Limonaden, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol)

Diese Getränke sollten Sie nur in Maßen trinken.

Tipp: Tragen Sie die Getränke immer gleich ein, wenn Sie getrunken haben, dies hilft, regelmäßiges Trinken zu trainieren.

Tagesauswertung:

Zählen Sie in einem ersten Schritt alle Portionen (egal ob Häkchen oder Kreuze) zusammen und lesen Sie an der folgenden Skala die Bewertung Ihrer Flüssigkeitszufuhr ab.



Weniger als 5 Portionen:

Achtung! Sie trinken zu wenig, Ihr Körper benötigt mehr Flüssigkeit. Um mögliche gesundheitliche Folgen zu vermeiden, sollten Sie bewusst mehr trinken.

5-7 Portionen:

Trinken Sie besser einige Portionen mehr, damit Ihr Körper optimal mit Flüssigkeit versorgt wird. Auch Lebensmittel, die viel Wasser enthalten (z. B. Suppen, Gurken, Melonen), können Ihre Flüssigkeitsaufnahme unterstützen.

Mehr als 7 Portionen:

Super! Sie trinken entsprechend der empfohlenen Tagesmenge Flüssigkeit.

In einem zweiten Schritt zählen Sie nur die Kreuze, die Sie eingetragen haben. Diese Portionen gehören zu der Getränkegruppe, die Sie nur in Maßen genießen sollten. Versuchen Sie, die Anzahl der Kreuze möglichst gering zu halten. Trinken Sie am besten für jede Portion der roten Getränkegruppe eine Extraportion Mineralwasser.

Die Beschreibung Ihres Befindens mit den Smileys kann zeigen, ob Sie sich an Tagen, an denen Sie mehr trinken, auch besser fühlen.

Tag__ | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.



für ein Getränk der grünen und der orangenen Getränkegruppe

X für ein Getränk der roten Getränkegruppe

Uhrzeit	Anzahl Getränkeportionen (je 200 ml)
06:00 – 08:00 Uhr	
08:00 – 10:00 Uhr	
10:00 – 12:00 Uhr	
12:00 – 14:00 Uhr	
14:00 – 16:00 Uhr	
16:00 – 18:00 Uhr	
18:00 – 20:00 Uhr	
20:00 – 22:00 Uhr	
22:00 – 06:00 Uhr	
Gesamtanzahl	

Wie fühle ich mich heute?



Gab es Besonderheiten (z. B. Fieber, Durchfall, Hitze, mehr körperliche Aktivitäten als sonst)?

Tag__ | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

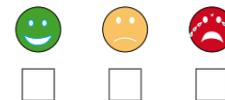


für ein Getränk der grünen und der orangenen Getränkegruppe

X für ein Getränk der roten Getränkegruppe

Uhrzeit	Anzahl Getränkeportionen (je 200 ml)
06:00 – 08:00 Uhr	
08:00 – 10:00 Uhr	
10:00 – 12:00 Uhr	
12:00 – 14:00 Uhr	
14:00 – 16:00 Uhr	
16:00 – 18:00 Uhr	
18:00 – 20:00 Uhr	
20:00 – 22:00 Uhr	
22:00 – 06:00 Uhr	
Gesamtanzahl	

Wie fühle ich mich heute?



Gab es Besonderheiten (z. B. Fieber, Durchfall, Hitze, mehr körperliche Aktivitäten als sonst)?

Johannisbeeren

Unsere Vitamin-C-Bomben

Die Johannisbeere wächst im heimischen Garten und wird im Vergleich mit anderem Saisonobst wie z. B. Erdbeeren oder Kirschen deutlich unterschätzt, denn für die Gesundheit hat sie zahlreiche positive Effekte.

Am 24. Juni ist Johannistag. An diesem Tag beginnt auch die Erntezeit für die Johannisbeere, und daher trägt sie ihren Namen. Bis Ende August können die roten, weißen und schwarzen Früchte dann genossen werden. Geschmacklich zeichnen sich die Johannisbeeren durch ihr leicht säuerlich-herbes Aroma aus, wobei allerdings die hellen Johannisbeeren etwas milder sind als die Roten Johannesbeeren.

Was viele nicht wissen: Die Johannisbeere enthält eine mehr als dreimal so hohe Konzentration an Vitamin C wie die Zitrone. Dieses Vitamin wirkt im Zusammenspiel mit ebenfalls enthaltenen Phenolsäuren und Flavonoiden, gegen die Ablagerung von Cholesterin an den Arterienwänden und beugt so Bluthochdruck und Herzinfarkten vor. Vitamin C schützt Zellen und fördert die Heilung von Wunden, außerdem sorgt es dafür, dass der Körper Eisen aus pflanzlicher Nahrung besser verwerten kann. Besonders die Schwarzen und Roten Johannesbeeren enthalten mehr Eisen als andere Obstsorten.

Zudem enthält die Beere viele Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und ebenfalls zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen. Mit rund 7 Gramm pro 100 Gramm Beeren liefern die Schwarzen Johannisbeeren doppelt so viele Ballaststoffe wie die Roten Johannisbeeren und damit ein Viertel der empfohlenen Tagesration.



Ein weiterer Pluspunkt für die Schwarzen Johannisbeeren ist der hohe Gehalt an Anthocyanen in den schwarzen Farbpigmenten. Der Gehalt ist etwa zehnmal höher als in Roten Johannisbeeren. Anthocyane gehören zu den Flavonoiden und haben viele gesunde Wirkungen. Sie wehren als starke Antioxidanzien zellschädigende Sauerstoffradikale ab, senken vermutlich das Risiko einer Erkrankung an bestimmten Krebsarten sowie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärken das Immunsystem.

Aber auch unseren Muskeln liefern die Beeren wertvolle Mineralien wie Kalium, das Muskelkrämpfen vorbeugt und von dem die Beeren ca. 275 mg pro 100 g enthalten. Phosphor und Calcium in den Beeren sind ebenfalls wichtig für die Funktion der Muskeln sowie für die Blutgerinnung.

Am besten werden die Johannisbeeren frisch verzehrt, wobei sie im Kühlschrank auch einige Tage haltbar bleiben. Da die Saison nur 6 Wochen dauert, sollte diese Zeit so gut wie möglich genutzt werden. Ob Eis, Saft, rote Grütze oder Konfitüre - die Beeren sind vielseitig einsetzbar und machen kleine Leckereien noch ein bisschen gesünder.



1
ZUBEREITUNG:
Die Johannisbeeren werden von den Stielen getrennt, in eine Schale gegeben und zerdrückt. Dazu kommt so viel Zucker, wie Sie mögen. Dann muss das Ganze eine Stunde ziehen.
Die Dickmilch wird mit einem Schneebesen geschlagen und danach zu den Beeren gegeben.
Gelingt auch wunderbar mit Blaubeeren. Dekoration mit Minzblättern oder Zitronenmelisse.
GUTEN APPETIT!

2
ZUTATENLISTE:
500 g Johannisbeeren
500 g Sahnequark
4 Eier (getrennt)
50 g Speisestärke
100 g Puderzucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Aroma (Citro Back)
100 g Zucker

ZUTATENLISTE:
1 kg Johannisbeeren
200 g Zucker
1 l Dickmilch evtl. Minzblätter oder Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG:
Die Johannisbeeren werden von den Stielen getrennt, in eine Schale gegeben und zerdrückt. Dazu kommt so viel Zucker, wie Sie mögen. Dann muss das Ganze eine Stunde ziehen.
Die Dickmilch wird mit einem Schneebesen geschlagen und danach zu den Beeren gegeben.
Gelingt auch wunderbar mit Blaubeeren. Dekoration mit Minzblättern oder Zitronenmelisse.
GUTEN APPETIT!

KOSTENLOSES BERATUNGSGESPRÄCH

Der eigene Pflegebedarf oder die Pflege eines Angehörigen werden manchmal einfach unterschätzt.

Wir möchten Ihnen und Ihren Angehörigen in einem kostenlosen und natürlich unverbindlichen Beratungsgespräch aufzeigen, welche Möglichkeiten der Unterstützung in Ihrem Alltag oder bei der Entlastung Ihrer Angehörigen gegeben sind.

In folgenden Bereichen können wir zum Beispiel Unterstützung leisten:

- Hilfe im Haushalt
- Begleitung zum Arzt oder zu Behörden
- MDK bzw. Pflegegradberatung
- Verhinderungspflege
- Grundpflege
- und vieles mehr

Sprechen Sie uns einfach an!

Xantener Pflegeteam
Heinrich-Lensing-Straße 37
46509 Xanten

Tel.: 02801 - 988 40 35
Fax: 02801 - 988 40 36

www.xantener-pflegeteam.de



Kraft	Stadt an der Bode		männlicher Artikel	Sprecher bayr. Mundart (linguis.)	Sieben-eck	spa-nisch: Insel	Infektionskrankheit	Weinort in Südtirol
Hygiene-utensil			10					
	1		Regie-begriff		festsit-zendes Nessel-tier			
Nadel-baum d. Mittel-meers	Zu-behör-teile		Schot-ten-rock			Handy-Software		
Mann von Anstand							Eingänge	3
rotes Wurzel-gemüse		Gibbon-affe		9	Trend	machen		
			Hunds-sterne		Ausge-staltung			franzö-sischer Philo-soph †
Anmut	Zucker-pflanze		Geheim-agent			intensiv lernen (ugs.)		Faultier
					Zier-strauch	Fremd-wortteil: vor		6
		Um-gangs-form		Teil des Mittel-meers				
eurasi-scher Staaten-bund	Lymph-organ		7		jetzt			nicht diese
größter Meeres-säuger						chile-nische Währung		zustim-mende Antwort
				früh-christlicher Eremit		ein Vorname von Rubens		8
moderne Hose	sehr große Eile	bepflan-zungs-fähig		optisch wahr-nehmen				Küsten-schiff
Körper-teil						geist-liches Gericht im MA.		stehen-des Ge-wässer
			Tier-kadaver		4	linke Konto-seite		Leicht-metall (Kurz-wort)
deutsche Anrede		afrika-nische Lilie				ehem. portug. Kolonie in Indien		englisch: bei
ital. Wein-schaum-creme							Jubel-welle im Stadion (La ...)	
Be-sorgnis erregend								11
						Streit-gespräch		

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Neuerungen im Team



Gaby Kocea- de Fries:

Kaum zu glauben aber wahr,
5 Jahre bist du nun da!

♥ Wir freuen uns auf viele weitere
„grüne Jahre“ mit Dir und danken Dir
für die bisher geleistete Arbeit. ♥



Brigitte Tiggelbeck

Seit 15.4.19 unterstützt sie das Alltagshelfer-Team.

Herzlich Willkommen im Team.

Wir freuen uns, dass du da bist!

Sina Hanrath

**Seit 1.5.19 unterstützt sie das All-
tagshelfer-Team.**

Herzlich Willkommen im Team, liebe
Sina. Schön dass du da bist!



Kirsten Nagel

**Seit 1.5.19 unterstützt Kirsten das Pflege-
team mit viel Erfahrung.**

Herzlich Willkommen im Team, Kirsten.
Schön dass du da bist!



Marita Kaube

**verstärkt seit 1.4.19 stets gut gelaunt
und fleißig unser Pflegeteam.**

Willkommen im Team, Marita!



Michael Müller seit 8.4.2019

Hausmeister

Nicht nur um unsere Patienten, sondern
auch um unsere Belange kümmert sich
Michael.

Ab Oktober beginnt er bei uns die Aus-
bildung zum Altenpfleger.

**Herzlich Willkommen im Team, lieber
Michael!**



Melanie Engels

**Seit 15.4.19 verstärkt Melanie unser Haus-
wirtschaftsteam.**

Schön, dass du da bist liebe Melanie!
Und herzlich Willkommen im Team.



Essen auf Rädern



„WAS EIN GLÜCK DAS DIESE BEIDEN SICH GEFUNDEN HABEN“...

freuen sich die Kunden über diese hervorragende Idee des Zusammenschlusses für das **„Essen auf Rädern“** Angebot der Traditionsmetzgerei von **Ludger Lemken** und des **Xantener PflageTeams** von Jessica Steinhöfel.

Jessica Steinhöfel hat viele Kunden die auch gerne das Essen nach Hause bekommen möchten, warm und servierfertig und Ludger Lemken, der sein Essen auch gerne weiterhin bei Menschen sieht die den Weg nicht mehr so unbeschwert zu seiner Metzgerei auf der Marsstraße schaffen.

Sprechen Sie uns an!



XANTENER PFLEGETEAM

JESSICA STEINHÖFEL

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

Bestellnummer: 0176 3173 7575

info@xantenerpflageteam.de

WWW.XANTENERPFLEGETEAM.DE