



GESUNDHEITSLEXIKON

Mundhygiene bei pflegebedürftigen
Personen

XANTENER PFLEGETEAM

Unsere Neuerungen im Team

TIPP

Herbstbasteln

S. 10

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
S.10 © agneskantaruk, Adobe Stock

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

Ausgabe: 03/2019

Auflösung Rätsel Ausgabe 02/2019:
DEHYDRIEREN

Heiß geliebt



 **SOS**
KINDERDÖRFER
WELTWEIT

Tel.: 0800/50 30 300 (gebührenfrei)
IBAN DE22 4306 0967 2222 2000 00
BIC GENO DE M1 GLS

www.sos-kinderdoerfer.de

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

Sommerfest vom Xantener Pflegeteam	04	Herbstbasteln	10
Achtung! Trickbetrug am Telefon	05	Sudoku	12
Erhaltung und Förderung der Mundgesundheit	06	Schwedenrätsel	13
Zahnpflege bei pflegebedürftigen Personen	08	Wundergemüse Kürbis	14
		Silver Surfer werden zu Influencern	16
		Neuerungen im Team	18

Sommerfest vom Xantener Pflorgeteam

Wir sagen Danke!

Am 29. Juni 2019 haben wir zum ersten Mal ein Sommerfest für die Mitarbeiter des Xantener Pflorgeteams organisiert.

Trotz 34 Grad, kamen unsere Mitarbeiter mit ihren Familien vorbei. Ausrichtungsort war das Vereinsheim des TUS Xanten auf dem Fürstenberg. Es war ein gelungenes, heißes und „Wasserpistolenreiches“ Fest für „Groß“ und „Klein“.

Vielen Dank an alle Patienten und deren Angehörige, dass Sie es uns durch Ihre Hilfe und Toleranz ermöglicht haben, alle Mitarbeiter am Fest teilnehmen lassen zu können.

Ebenso möchte ich unserem grandiosen Pflorgeteam danken, dass durch Euer Teamwork alle Patienten versorgt werden konnten und trotzdem jeder beim Fest auf seine Kosten kam.

Im nächsten Jahr steht auf jeden Fall eine Wiederholung an. Ob der Wettergott es dann wieder so gut mit uns meint, wird sich zeigen...



Achtung!

Trickbetrug am Telefon

Ältere Bürgerinnen und Bürger werden immer häufiger Opfer von Betrugsmaschen. In Deutschland wird zunehmend die Telefonabzocke praktiziert. Jahr für Jahr werden auf diese Weise mehrere Millionen Euro ergaunert.

Kriminelle überlegen sich mit psychologischem Geschick immer raffiniertere Tricks, um gezielt Senioren zu betrügen und sich an ihnen zu bereichern.

Eine Betrugsmethode, der gerade Ältere immer wieder zum Opfer fallen, ist der „Schockanruf“, bei dem ein Unbekannter anruft und behauptet, ein Verwandter müsse nach einem schweren Unfall unverzüglich operiert werden und hierfür sei schnell ein größerer Geldbetrag erforderlich.

Ähnlich funktioniert auch der „Enkeltrick“ oder „Neffenrick“, bei dem sich ein Anrufer als Verwandter ausgibt und eine hohe Summe Bargeld verlangt, das aus besonderen Umständen von einem beauftragten Boten abgeholt wird, der sich selbstverständlich ausweisen kann.

Die Betrüger geben sich in einigen Fällen auch als Polizist oder Anwalt aus, die mit einem Fall des vermeintlichen Enkels oder Neffen befasst sind und Geld einfordern, um strafrechtliche Folgen für ihn abzuwenden.

Schützen Sie sich vor solchen Betrügern und Dieben. Die Polizei rät in entsprechenden Fällen zu erhöhter Vorsicht.



Folgendes sollten Sie beachten:

- ✓ Seien Sie misstrauisch, wenn am Telefon, Bargeld oder Wertsachen gefordert werden.
- ✓ Geben Sie keine Informationen über Ihre familiären oder finanziellen Verhältnisse.
- ✓ Merken Sie sich die Nummer, von der aus angerufen wird.
- ✓ Rufen Sie zur Überprüfung Ihre Angehörigen unter den Ihnen bekannten Rufnummern an.
- ✓ Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen.
- ✓ Wählen Sie 110, wenn Ihnen Ihr Bauchgefühl sagt, dass etwas nicht stimmt.

Denken Sie daran: Es gibt zahllose Varianten solcher Anrufe. Sie alle haben nur ein Ziel: Ihr Geld!

Wählen Sie daher beim geringsten Verdacht die Nummer 110 der Polizei!

Erhaltung und Förderung der Mundgesundheit

Tipps zur Zahnpflege bei pflegebedürftigen Personen

Die tägliche Mund-, Zahn- und Zahnprothesenpflege ist wichtig, um Erkrankungen im Mundraum zu verhindern, aber auch, um die Allgemeingesundheit zu erhalten, denn Erkrankungen des Mundraums können Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben.

Schmerzen beim Kauen oder Schlucken z. B. können dazu führen, dass die betroffene Person nicht essen mag und es zu einer Mangelernährung kommt. Ebenso kann eine Parodontitis (entzündliche Zahnfleischerkrankung) Herzerkrankungen begünstigen.

Es gibt wiederum auch Krankheiten, die sich auf die Mundgesundheit auswirken können und vornehmlich im Alter auftreten:

Diabetes mellitus –
begünstigt Zahnfleischantzündungen

Demenz –
eingeschränktes Verständnis für die Relevanz der Mundpflege

Parkinson –
manuelle Einschränkung, die Mundhygiene durchzuführen

Einnahme spezieller Medikamente -
Mundtrockenheit als mögliche Folge (z. B. bei Medikamenten zur Behandlung von Depressionen, Krebs oder Parkinson)

Eine gründliche Mundhygiene ist im Alter daher unerlässlich und sollte, wenn sie nicht mehr eigenständig durchgeführt werden kann (etwa im Falle einer Pflegebedürftigkeit), unbedingt durch Angehörige/Pflegende unterstützt oder übernommen werden.

Grundsätzliche Empfehlungen für die Erhaltung der Mundgesundheit:

1. Die Kautätigkeit sollte so lange wie möglich gefördert werden.

- Brot erst dann entrinden, wenn die pflegebedürftige Person die Brotrinde nicht mehr kauen kann.
- Kost erst dann pürieren, wenn das Kauen nicht mehr möglich ist.

2. Kontrollen beim Zahnarzt sowie professionelle Zahnreinigung sollten regelmäßig durchgeführt werden.

- Die Zahnärztekammer Ihres Bundeslandes informiert über Zahnärzte und Zahnärztinnen, die Hausbesuche machen, falls die pflegebedürftige Person nicht in die Praxis kommen kann.

3. Eine gute Zahnreinigung besteht immer aus dem Reinigen

- der Innenseiten,
- der Außenseiten,
- der Kauflächen und
- der Zahnzwischenräume
- sowie einer Inspektion der Mundhöhle.

4. Die Mund-, Zahn- und Zahnprothesenpflege sollte mindestens zweimal täglich durchgeführt werden.

5. Mundtrockenheit sollte vermieden bzw. ein guter Speichelfluss angestrebt werden.

- Zuckerfreie Bonbons oder Kaugummi sowie das Lutschen von Eiswürfeln oder gefrorenen Früchten regen den Speichelfluss an.
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten.

Wann sollte ein Zahnarzt aufgesucht werden?

- Schmerzen
- verfärbte oder schmerzempfindliche Zähne
- belegte Schleimhäute
- Veränderungen der Zunge wie gelbliche Beläge, Krusten oder Borben, blutendes oder geschwollenes Zahnfleisch
- Druckstellen
- Probleme beim Schlucken oder Kauen, etwa durch eine schlechtsitzende Zahnprothese
- starker Mundgeruch
- Geschmacksverlust

Die richtigen Produkte für die Mundpflege

Grundsätzlich sollte sich an den Wünschen und Vorlieben der pflegebedürftigen Person orientiert werden.

Es ist ansonsten zu empfehlen,

- eine weiche Zahnbürste zu verwenden, um Verletzungen zu vermeiden,
- die Zahnbürste alle 3 Monate gegen eine neue auszutauschen,
- milde fluoridhaltige Zahncremes zu verwenden,
- ein Zungenschaber zu nutzen, um auch Beläge auf der Zunge zu entfernen,
- Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten zu verwenden, um die Zahnzwischenräume zu reinigen (für die Bürsten gibt es extra Verlängerungsaufsätze, um besser im Mund hantieren zu können),
- Oliven- oder Mandelöl mit Wasser verdünnt als Mundspülung zuzubereiten, um die Schleimhäute zu pflegen.

Unser Tipp für Sie:

Bei leichten Entzündungen Tees zur Mundspülung verwenden (Ringelblume, Salbei oder Thymian).



Zahnpflege bei pflegebedürftigen Personen

Anleitung und Tipps

Grundsätzlich sollte die selbstständige Mundpflege so lange wie möglich erhalten bleiben. Bei ersten Einschränkungen können Hilfsmittel wie spezielle Zahnbürsten angeboten oder die pflegebedürftige Person Schritt für Schritt in der Durchführung der Mundpflege angeleitet werden, bevor sie komplett übernommen wird.

TIPP

Bei ersten motorischen Einschränkungen können spezielle Zahnbürsten helfen, die selbstständige Mundpflege weiterhin zu ermöglichen (mehrere Köpfe, verdickter Griff oder eine elektrische Zahnbürste).

Wird die Zahnpflege übernommen, ist Folgendes zu beachten:

Informieren Sie die pflegebedürftige Person vorab darüber, was Sie tun wollen.

Legen Sie alle für die Mundpflege benötigten Utensilien bereit:

- Vaseline oder Lippenpflege
- Zahnbürste, Zahncreme
- Becher mit Wasser
- Schale zum Ausspülen und Ausspucken
- Handtuch

Wichtig ist, die aufrechte Sitzposition der pflegebedürftigen Person bei Durchführung der Körperpflege.

Stellen Sie gegebenenfalls das Kopfteil des Bettes hoch. Legen Sie zusätzlich ein Handtuch um den Oberkörper der pflegebedürftigen Person.

Waschen Sie sich die Hände und ziehen Sie Handschuhe an, denn Infektionen wie Mundsoor sind über die Hände übertragbar.

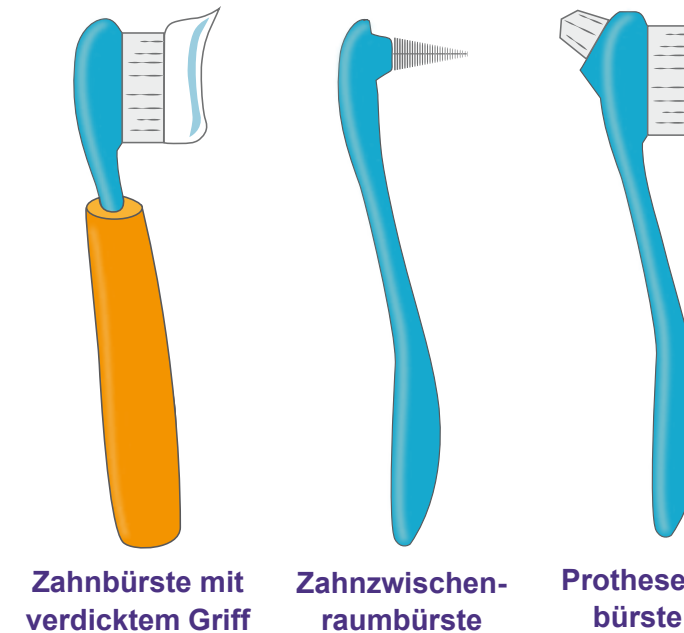
Streichen Sie Vaseline oder Lippenpflege auf die Mundwinkel, um deren Aufreißen zu verhindern.

Mit einer Hand stützen Sie den Kopf der pflegebedürftigen Person, mit der anderen Hand putzen Sie die Zähne vom Zahnfleisch zum Zahn hin – in kleinen, kreisenden Bewegungen. Lassen Sie die pflegebedürftige Person anschließend gründlich ausspülen und ausspucken.

Nutzen Sie Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide, um die Zwischenräume zu reinigen. Die Zunge lässt sich sehr gut mit einem sogenannten Zungenschaber reinigen. Lassen Sie die pflegebedürftige Person erneut gründlich ausspülen und ausspucken.

Inspizieren Sie die Mundhöhle auf Verletzungen, Beläge usw., am besten mit einer Taschenlampe. Sind keine Zähne mehr vorhanden, kann die Mundhöhle zusätzlich mit einem Tupfer und einer entzündungshemmenden Lösung oder einem Kräutertee gereinigt oder ausgewischt werden.

Waschen Sie sich nach der Mundpflege erneut die Hände.



Zahnbürste mit verdicktem Griff

Zahnzwischenraumbürste

Prothesenbürste



Dreikopf-Zahnbürste

Zungenschaber

Prothesenreinigung

Die Prothesenpflege ist ebenso wichtig wie die Pflege echter Zähne. An der Prothese können Bakterien haften bleiben, die zu Mundgeruch oder Erkrankungen führen können. Schlechtsitzende Prothesen können zu Schmerzen und dadurch zur Verweigerung der Nahrungsaufnahme führen.

Folgendes ist bei der Prothesenreinigung zu beachten:

- Tragen Sie Einmalhandschuhe.
- Legen Sie vor der Reinigung der Prothese immer einen Waschlappen ins Waschbecken, um Beschädigungen im Fall eines Herunterfallens zu verhindern.
- Spülen Sie die Prothese nach jeder Mahlzeit mit Wasser ab.
- Putzen Sie die Prothese zweimal täglich mit einer Prothesenbürste.
- Lassen Sie die pflegebedürftige Person vor dem Einsetzen der Prothese den Mund ausspülen.
- Prüfen Sie, ob die Prothese noch gut sitzt und ob es Druckstellen im Mund gibt.
- Wird die Prothese nachts nicht getragen, bewahren Sie sie in einem Becher Wasser auf. Wickeln Sie die Prothese nicht in Papiertücher ein, sie könnte sonst versehentlich weggeworfen werden.

Sie fühlen sich noch unsicher bei der Durchführung der Zahnpflege Ihres Angehörigen? Kein Problem!

Die richtigen Handgriffe können Sie in einer Angehörigenschulung bei uns lernen. Sie ist für Sie kostenlos, da Sie von der Pflegekasse finanziert wird. Auf Wunsch kann sie in Ihrer Häuslichkeit durch einen Pflegedienst Ihrer Wahl durchgeführt werden.

Sprechen Sie uns hierzu gerne an!

Herbstbasteln

Windlichter

Sie benötigen folgendes Material:

- ✓ getrocknete Herbstblätter
- ✓ ein sauberes Marmeladenglas
- ✓ Bastelkleber
- ✓ Dekorationsband z. B. aus Jute oder Spitze

Die Herbstblätter müssen zwischen Zeitungspapier in einem dicken Buch etwa eine Woche trocken gepresst werden.

Das Marmeladenglas bestreichen Sie mit Bastelkleber und ordnen die Blätter darauf so an, wie es Ihnen gefällt. Je nach Überlappung der Blätter verändern sich später die Lichteffekte.

Um die Blätter fest an der glatten Oberfläche anzubringen, wird anschließend noch eine Schicht Bastelkleber aufgetragen.

Nachdem alles getrocknet ist, wird der Hals des Glases mit einem Band verziert. Wer es rustikal mag, nimmt ein Juteband. Wenn Sie verspielter sind, können Sie auch Spitzenband oder anderes Dekoband verwenden, das in jedem Bastelladen erhältlich ist. Wenn Sie ein Teelicht in das Glas stellen, haben Sie eine warme herbstliche Lichtquelle.

TIPP: Um die Gefahr eines Brandes auszuschließen, können Sie LED-Teelichter verwenden.



Kastanienmännchen

Nicht mehr lange, dann kullern wieder rotbraune Kugeln mit stacheligen Mänteln über unsere Wege. Warten Sie nicht zu lange und sammeln Sie, vielleicht sogar mit Ihren Kindern und Enkelkindern, die noch weichen Kastanien vom Boden auf, denn diese eignen sich besonders gut, um sie in süße Kastanientiere und -männchen zu verwandeln.

Sie benötigen folgendes Material:

- ✓ Kastanien und ggf. Eicheln
- ✓ Zahnstocher oder Streichhölzer
- ✓ Ggf. Wackelaugen
- ✓ Bastelkleber
- ✓ Handbohrer

Bohren Sie zuerst mit dem Handbohrer dort Löcher vor, wo Sie die Zahnstocher oder Streichhölzer platzieren möchten.

Stecken Sie dann die Zahnstocher oder Streichhölzer als Arme, Beine und Hals in die Kastanie.



Bohren Sie auch für den Kopf ein Loch in die Kastanie und fügen Sie Körper und Kopf zusammen. Als Füße können Sie kleinere Kastanien verwenden. Hierfür eignen sich besonders Kastanien mit einer flachen Seite.

Nehmen Sie nun zwei der Wackelaugen und kleben Sie sie mit Bastelkleber an den Kopf Ihres Kastanienmännchens. Mit einem Stift malen Sie anschließend Nase und Mund auf.

Schon ist Ihr Kastanienmännchen fertig!

Um ein Schimmeln der Kastanien zu vermeiden, sortieren Sie schon zu Beginn die Kastanien, die Risse aufweisen aus.



Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Wie wäre es zum Beispiel mit einem süßen Kastanienhund?

Zahlen- und Buchstabenrätsel

Mit Spaß das Gedächtnis in Trab halten



Leichtes Rätsel

			2		3			
9				4				2
	5		9		7			1
5	4		7		6		9	3
1								8
2	3		1		8		4	5
	8		4		1		3	
4				8				7
			6		2			

Sudoku einfach für Sie erklärt:

Die Grundfläche besteht aus 9mal9 Feldern bzw. Zellen. Mehr oder weniger gleichmäßig verteilt befinden sich im Rätsel bereits 2 bis 5 Ziffern. Je mehr Ziffern vorgegeben sind, desto einfacher fällt die Lösung. Ziel des Spiels ist es, alle leeren Zellen mit den Ziffern 1 bis 9 so aufzufüllen, dass jede Ziffer in einer Spalte (senkrecht), in einer Zeile (waagrecht) und in einem Block (3 mal 3 Zellen) nur einmal vorkommt.

Wir wünschen viel Spaß beim Lösen!

Mittelschweres Rätsel

7	1						4	2
2			1	5	7			8
		6	7		8	5		
		2				8		
		4	3		5	7		
9			5	1	3			7
6	5						8	9

Schweres Rätsel

			1			7		
	1	6	7				4	
7					9		3	
		4					5	6
				9				
3	8					2		
	4		3					1
	6				4	8	2	
		7			2			

Angeh. eines Bettelordens		keltischer Volksstamm			Heldengedicht		offene Kutsche	Kurzmitteilung (Kw.)		ein Raubvogel		italienische Hafenstadt
								Metallbolzen			11	
Ruftrichter, 'Flüster-tüte'		Schminke						Hafenstadt auf Korsika	10	babylonische Gottheit		
	4				britischer Pirat in der Karibik		einfacher russ. Adliger					
engl. Kreta-Archäologe †		aus-schließ-lich		Kose-name für Mutter				Ab-schieds-wort				
politi-scher Gewalt-täter									7	Zauberer in der Artus-sage		
byzanti-nischer Kaiser	Tochter von Aga-memnon		Stelle				japan. Kampf-sport-arten	gego-rener Honig-saft				
				baski-sches Ballspiel		Nagetier				5	Vorname von Caruso	
divi-dieren		Volks-stamm auf Neu-guinea						8	weib-liches Lasttier		ein Umlaut	
		2				prä-histor. Stein-grab		Pep, Schwung				
			österr. Gruß		Akten-bündel					1		
Elektro-kardiogramm (Abk.)		Polizei-sonder-einheit (Kw.)					japa-nische Münze				Haut-färbung durch Sonne	
Kinder-krankheit						3		dt. Maler † 1916 (Franz)		Initialen Cosbys		
				9	Wasser-schutz-wall		griechi-sche Vorsilbe: klein				12	
bayrisch: ver-dammt!	ein Halogen	eh. italie-nische Währung (Mz.)		Fakultätsvor-steher					Sitz-gelegenheit			Frau von David Bowie
Verlet-zungs-folge							Schell-fisch-art		in der Nähe von			
	6			persön-liches Fürwort		Luft-bläschen auf Wasser						
griechi-sche Götter-botin		ein Fußball-freistoß						Stadt am Hellweg				
Überzahl									Vorname des Autors Follet			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Wundergemüse Kürbis

Was er uns Gutes tut

Mit der Entdeckung des amerikanischen Kontinents kam auch der Kürbis nach Europa. Wegen seines nussigen Aromas kann er sowohl in süßen als auch in deftigen Gerichten wunderbar eingesetzt werden.

Die Nährstoffe des Kürbisses sind unschlagbar gut. Er ist eine hervorragende Quelle für Vitamin A, für B-Vitamine, für Kalium, Kupfer und Mangan. Nur 100 Gramm Kürbis decken 10 Prozent des Tagesbedarfs an Kalium und 26 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin A. Dabei enthalten 100 Gramm Kürbis lediglich 26 Kilokalorien, sodass er auch für Figurbewusste eine gute Sättigungsbeilage ist. Zudem weist er einen hohen Gehalt an Beta-Carotin auf, das für die orangene Färbung verantwortlich ist. Unsere Netzhaut benötigt es für die Absorption von Licht. Das Zusammenwirken von Vitamin A mit anderen Nährstoffen wie den Vitaminen C und E sowie Zink und Kupfer sorgt außerdem für eine geringere Wahrscheinlichkeit, an einer altersbedingten Makuladegeneration zu erkranken. Der regelmäßige Verzehr von Kürbis kann also zum Erhalt einer normalen Sehkraft beitragen.

Doch Kürbis hilft dem Körper nicht nur, gesund zu bleiben, sondern auch schön. Die im Kürbis enthaltene Kieselsäure verbessert die Haut- und Nagelstruktur. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist unserer Haut sofort anzusehen. Antioxidantien können freie Radikale, die an der Hautalterung beteiligt sind, bekämpfen. Das im Kürbis reichlich vorhandene Beta-Carotin sowie die Vitamine C und E schützen unsere Haut vor UV-Strahlen.

Kürbisse gehören übrigens zu den Beerenfrüchten. Aufgrund ihrer Größe und ihrer harten Schale werden sie auch Panzerbeeren genannt. Es gibt mehr als 800 Sorten in den ungewöhnlichsten Formen und Farben. Am bekanntesten in Deutschland sind der Hokkaidokürbis, der Gartenkürbis und der Butternusskürbis.

Wir hoffen, Sie haben Appetit auf die Wunderbeere bekommen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren unseres Rezepts.



Herbstsalat

mit Kürbis, Birne und Blauschimmelkäse



ZUBEREITUNG:

Den Kürbis mit der Schale in Spalten schneiden (die Kerne im Inneren entfernen) und in der Butter in einer Pfanne braten. Ist der gewünschte Gargrad (leicht bissfest oder weich) erreicht, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Pfanne vom Herd nehmen. Nun die Birne waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in Stifte schneiden. Den Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis er karamellisiert, dann die Birnenstifte darin schwenken und leicht ziehen lassen.

Die Walnüsse grob zerbrechen und in einer Pfanne rösten. Essig, Gewürze und Öle in einem Gefäß mit einem Schneebesen verrühren. Den Salat waschen und putzen, auf Tellern oder einer großen Platte anrichten und mit dem Dressing marinieren. Den Käse zerkleinern und zusammen mit Kürbis, Birne und Nüssen auf dem Salat verteilen.

GUTEN APPETIT!

ZUTATENLISTE:

150 g	Hokkaidokürbis
1	Birne
15	Walnüsse
250 g	Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)
250 g	gemischte Blattsalate (z. B. Lollo, Feldsalat)
1 TL	Zucker
1 EL	Butter
3 EL	Weißweinessig
1 EL	Kürbiskernöl
6 EL	Traubenkernöl
	Salz, Pfeffer, Muskat

Silver Surfer werden zu Influencern



Die sozialen Medien werden immer wichtiger und beliebter. Soziale Medien sind digitale Kanäle, auf denen die Nutzerinnen und Nutzer miteinander kommunizieren und interaktiv Informationen austauschen können. Gerade bei der jüngeren Generation ersetzen sie nahezu vollständig die klassischen Medien wie Zeitung, Radio oder Fernsehen.

Die beliebtesten sozialen Medien in Deutschland sind **Instagram, Snapchat, Facebook und Twitter**. Hier geht es darum, Fotos, Meinungen oder Informationen mit anderen zu teilen, die einem folgen, also die Neuheiten auf der eigenen Seite dauerhaft sehen möchten. Dieses „Folgen“ ist mit dem Abo einer Zeitung vergleichbar. Das Abo einer Tages- oder Wochenzeitung gewährleistet den Erhalt der jeweils neuesten Ausgabe der Zeitung. Einer Person und ihrem Profil in den sozialen Medien zu folgen, bedeutet ebenfalls den Erhalt der jeweils aktuellsten Beiträge (Kommentare, Fotos usw.) dieser Person, die automatisch auf das Handy oder den Computer übertragen werden.

Dieser Trend und die sozialen Medien finden inzwischen auch bei der älteren Generation immer mehr Anklang. Es gibt viele Menschen über 50, die professionelle Kanäle mit Bildern und Videos pflegen. Zu ihnen gehören z. B. Martina Berg („**lady_50plus**“) und Susanne („**women2style**“), die auf Instagram überwiegend Bilder ihrer modischen Kleidung, aber auch Textbeiträge veröffentlichen, die andere an ihrem Leben teilhaben lassen.

Auch auf YouTube, eine Internetseite, auf der jede und jeder Videos veröffentlichen kann, damit andere sie sich ansehen, ist die ältere Generation immer mehr präsent. Neben Videos und Dokumentationen über Seniorinnen und Senioren gibt es immer mehr Beiträge, die von Senioren selbst erstellt und veröffentlicht werden. Ein Beispiel ist „Senioren Zocken“ – hier filmen sich Leute im Rentenalter dabei, wie sie Computerspiele spielen, neue technische Dinge ausprobieren oder Videos schauen und diese kommentieren. Sie tun dies so erfolgreich, dass über 420.000 Interessierte diesem Profil folgen, für das sie 2018 sogar einen Preis erhielten.

Es ist also nie zu spät, um eine Karriere in den sozialen Medien zu starten – oder sich einfach gut unterhalten zu lassen.



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

Neuerungen im Team



Tanja Hürtgen – medizinische Fachangestellte

Seit 1. Juli 2019 unterstützt sie das Pflorgeteam.

Herzlich Willkommen im Team.

Wir freuen uns, dass du da bist!



Hans-Jürgen Krüger

Seit 24. Juni 2019 verstärkt Hans- Jürgen das Essen auf Rädern Team.

Schön, dass du da bist lieber Hans- Jürgen...

und herzlich Willkommen im Team.



Christian Kosel - Altenpfleger

Seit 01. Juni 2019 unterstützt er das Pflorgeteam.

Herzlich Willkommen im Team lieber Christian.

Schön, dass du da bist!



Maren van Meegen

begann bei uns ihre Ausbildung zur Altenpflegerin am 01.April 2019.

Eine Lehre als Friseurin schloss Maren bereits ab, doch das erfüllte sie nicht.

Herzlich Willkommen liebe Maren!

Wir hoffen du hast schöne, lehrreiche 3 Jahre bei uns!

Patrick Bertsch - Hausmeister

Seit 11. Juni 2019

Neben seinem Studium kümmert Patrick sich als Hausmeister um unsere Patienten und um uns.

Herzlich Willkommen im Team, lieber Patrick.



Angelina Torres

Seit 11. Juni 2019

Begann ebenfalls bei uns ihre Ausbildung zur Altenpflegerin am 01.April 2019

Herzlich Willkommen liebe Angelina und toi, toi, toi für die nächsten 3 Jahre.





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 Pflage teams** 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.

Weiterhin hat das Xantener Pflage team natürlich sein altbekanntes Angebot für Sie im Programm und versorgt seine Kunden neben den umliegenden Dörfern bis hin zur Weseler Rheinbrücke.

Sprechen Sie uns an!



XANTENER PFLEGETEAM

JESSICA STEINHÖFEL

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

Bestellnummer: 0176 3173 7575

info@xantenerpflage team.de

WWW.XANTENERPFLEGETEAM.DE