



WIR KLÄREN AUF

Gesunder Schlaf - Was Sie für einen erholsamen Schlaf tun können

XANTENER PFLEGETEAM

Neuerungen aus unserem Team

Neues zur
Pflegereform
Seite 14

NEU!
VelusJet® Medical - die Revolution der Wasserstrahl-Massage



Stellen Sie sich vor, Sie liegen bequem auf angenehm temperiertem Wasser und werden von unsichtbaren Händen massiert. Sie spüren wie ein warmer Wasserstrahl Ihre verspannten Muskeln kräftig walkt und sanft ausstreicht. Und das Beste dabei: der VelusJet® medical kümmert sich effektiv um Ihre Gesundheit während Sie entspannen.

Unsere Leistungen für Sie:

- Krankengymnastik/Physiotherapie
- Klassische Massage
- Bindegewebsmassage
- Manuelle Lymphdrainage
- Elektrotherapie/Ultraschall
- Fango/Heißluft
- Cryotherapie/Eisanwendung
- Manuelle Therapie
- CMD
- Bobath-Therapie
- Klassische Massage
- Wärmebehandlung
- Kinesio Taping
- Cranio-Sacrale Behandlung
- Fußreflexzonenmassage
- Dorn-Breuß-Behandlung
- Wasserstrahl Massage
- Rückenschule
- Rückenfit - kräftig, stabil, mobil
- Fit im Alter - rundum bewegt

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



Liebe Patienten, liebe Angehörige,

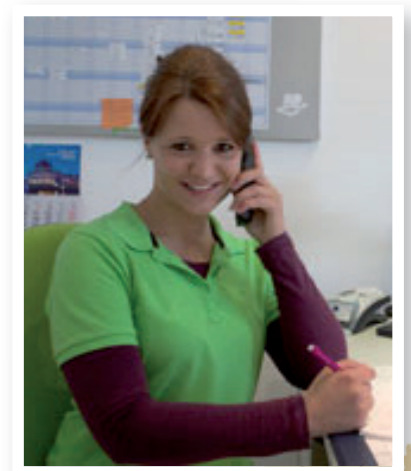
es ist wieder so weit. Ein neues Quartal, eine neue Ausgabe der Xantener Pflegepost. Wir bedanken uns bei allen die an dieser Ausgabe beteiligt waren. Gerne nehmen wir Wünsche, Anregungen oder Kritik entgegen um unsere Zeitung noch informativer zu gestalten.

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



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 40 401134660
Internet: www.pm-pfl egeteam.com

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:
Herr Peter Voshage

Grafische Gestaltung:
Charlene Groß, c.gross@pfl egeteam.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 © Adobe Stock - Konstantyn, Seite 13 © Adobe Stock - anna

Quellenangaben:

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

Ausgabe: 03/2021

Inhalt

Neuerungen im Team	04	Würden Sie gerne noch einmal verreisen?	12
Gesunder Schlaf	06	Pflegereform 2022	14
Unser Körper	10	Rätselspaß	16
Kräutertee	11	Leistungen der Pflegeversicherung	18

Neuerungen im Team

Laura Fickinger

Bereits seit 2018 unterstützt Laura das Team der Alltagshelfer. Jetzt hat sie sich dazu entschlossen, die generalistische Pflegeausbildung zu beginnen.

Seit 1. August 2021 heißt es nun für Laura pauken, pauken, pauken...

Liebe Laura, wir hoffen du hast schöne und lehrreiche 3 Jahre bei uns!



Lena Fickinger

Begann ebenfalls am 1. August 2021 ihre generalistische Pflegeausbildung beim Xantener Pflorgeteam.

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



Loreen Kruse

-DAS PAUKEN HAT EIN ENDE-

Seit 15. August unterstützt Loreen unser Pflorgeteam mit frischem Wissen als Pflegefachkraft.

Herzlich Willkommen im Team, liebe Loreen.

Wir freuen uns, dass du da bist!



Nadine Maas

Einige kennen dieses Gesicht vielleicht vom DriveIn - Testzentrum am APX. Denn dort haben auch wir Nadine kennen und schätzen gelernt. Durch ihre offene und freundliche Art, versprüht sie stets gute Laune. Deshalb sind wir froh, dass Nadine uns seit dem 1. August 2021 als Pflegehelferin im Pflorgeteam unterstützt.

Herzlich Willkommen, liebe Nadine. Wir freuen uns, dass du da bist!



Hochzeit von Anna Sommer (Thissen)

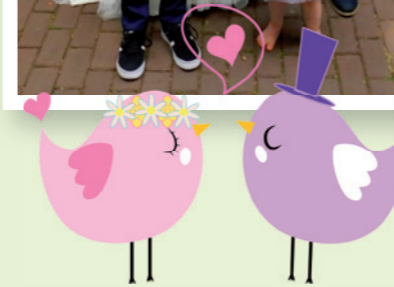
Am 18. Juni 2021 war es ENDLICH soweit.

Anna & Stephan gaben sich das Jawort. Nachdem die Hochzeit einige Male wegen Corona verschoben werden musste, nutzten sie spontan die Lockerungen und trauten sich beim Xantener Standesamt.

Mit uns freuen sich auch Sophie und Joel, dass Mama & Papa endlich den Weg zum Standesamt gefunden haben.

Das gesamte Team wünscht der kleinen Familie alles Glück der Welt und alles Gute für den gemeinsamen Lebensweg.

Außerdem wünschen wir Anna, dass sie sich schnell in Ihr neues Aufgabengebiet einfindet als neue, zusätzliche Teamleitung der Alltagshelfer. kanna Koordiniert nun zusammen mit Katy Hendricks das Team.



Lisa Hensen

Seit dem 1. August ist Lisa zurück aus der Babypause und hat damit direkt zwei neue Aufgabenbereiche übernommen.

» Zum einen ist sie die Teamleitung der Auszubildenden und Praxisanleiter und ist damit Ansprechpartner rund um das Thema Ausbildung.

» Zum anderen ist sie als Qualitätsbeauftragte stets auf der Suche nach Verbesserung.

Willkommen zurück, liebe Lisa.



Gesunder Schlaf

Was Sie für einen erholsamen Schlaf tun können

Ein erholsamer Schlaf ist der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden, da sind sich alle Wissenschaftler einig, auch wenn bis heute keiner von ihnen genau sagen kann, was Schlaf genau ist und warum wir ohne ihn sogar sterben würden.

Wir alle kennen es: Wenn wir nicht gut oder zu kurz geschlafen haben, fühlen wir uns meist wie gerädert und die Müdigkeit zieht sich durch den gesamten Tag, bis wir wieder schlafen gehen. Der fehlende Schlaf führt nicht nur zu einer erhöhten Müdigkeit, er kann auch ernsthafte Folgen haben wie z. B. einen Verkehrsunfall verursachen, weil die Reaktionszeit verzögert ist oder man sogar am Steuer einschlafen kann (Sekundenschlaf). Aber auch im Alltag zu Hause passieren durch Schlafmangel viele kleine Unfälle. Weil die Konzentration nachlässt, lassen wir plötzlich Dinge auf den Boden fallen, bekommen Gleichgewichtsprobleme und können auch schneller stürzen. Wir sind nicht nur unaufmerksam, wir sind auch gereizt, ja sogar genervt. Und dann geht noch mehr schief.



Aber was genau passiert im Schlaf?

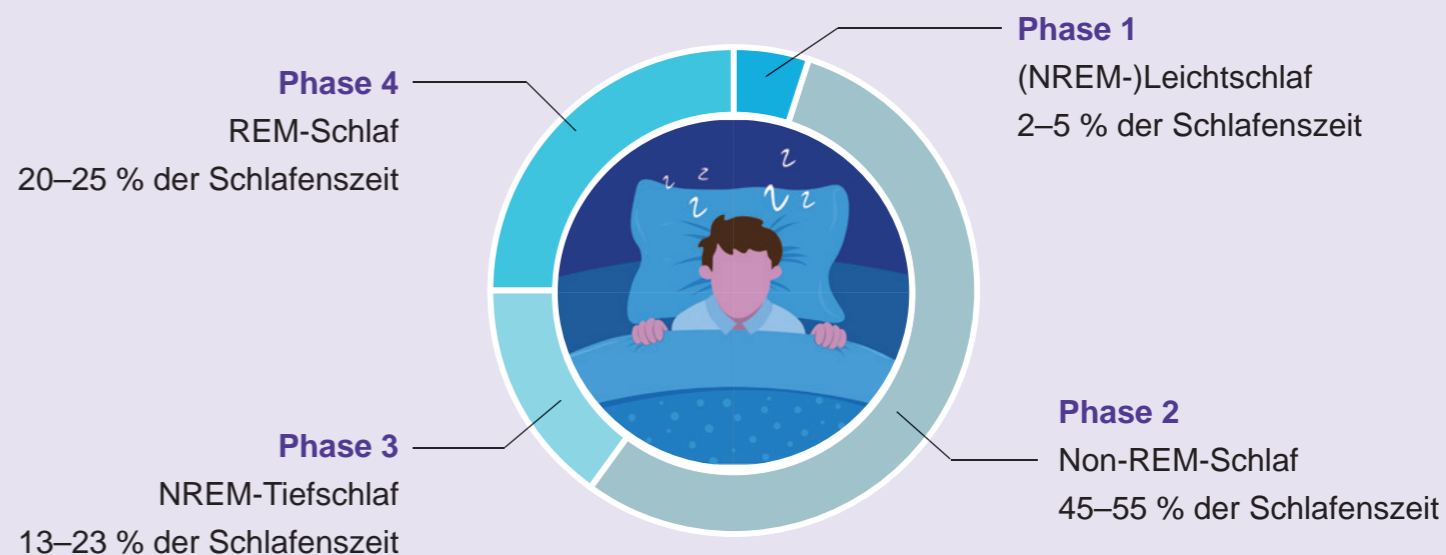
Während des Schlafs regeneriert sich unser Körper vollständig. Zuerst wird die Atmung verlangsamt, die Muskeln entspannen sich nach und nach und werden dann später regeneriert, die Organe werden auf ein Minimum runtergefahren und helfen dem Organismus zu entgiften. Währenddessen wird das Immunsystem aktiviert, alle Zellen, Haut und Haare zu erneuern.

Und auch das Gehirn arbeitet im Hintergrund weiter. Es verarbeitet die Tagesereignisse und verfestigt neu Gelerntes in unserem Gedächtnis. So kann sich die Psyche auch neu erholen. Ein gesunder Schlaf ist nicht nur für den Körper, sondern auch für unseren Geist von großer Bedeutung. Das Hormon, das für den Tag-Nacht-Rhythmus zuständig ist, nennt sich Melatonin und wird aus dem Glückshormon Serotonin in der Zirbeldrüse gebildet. Es kann nur unter bestimmten Voraussetzungen ausreichend produziert werden, zum Beispiel wenn es dunkel wird. Die Moleküle im Auge, die auf das Licht reagieren, lösen die Produktion in der Zirbeldrüse aus. Das ist auch der Grund, warum wir abends grelles Licht vom Fernseher, Handy oder Tablet vor dem Schlafengehen meiden sollten.

Kommen ältere Menschen mit weniger Schlaf aus?

Könnte das stimmen? Nimmt das Schlafbedürfnis mit den Jahren ab? Schaut man sich Statistiken an, dann stimmt das.

Welche Schlafphasen gibt es?



Senioren schlafen weniger als alle anderen Altersgruppen (Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene). Allerdings sind die Experten aufgrund von Studien der Auffassung, dass die meisten Senioren an Schlafstörungen leiden, warum sie nachts weniger schlafen. Zudem kommt hinzu, dass viele von ihnen einen Mittagsschlaf halten. Also was tun? Auf den Mittagsschlaf verzichten? Ja! Es sollte eine Ausnahme sein und nicht länger als eine halbe Stunde dauern.

Die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft sagen aus, dass wir in Schlafrythmen schlafen und diese möglichst nicht unterbrochen werden sollten. Ein Rhythmus dauert ca. 1,5 Std. Demzufolge bedeutet es, dass ein kurzer Mittagsschlaf nicht wirklich erholsam sein kann, weil die Tiefschlafphase unterbrochen wird. Aus diesem Grund fühlt man sich nach einem kurzen Mittagsschlaf oft auch müder als vorher. Mittagsschlaf kann daher sogar kontraproduktiv sein.

Wie viele Menschen leiden an Schlafproblemen?

In Deutschland ist es jeder Vierte. Laut Robert Koch-Institut klagen rund 25 % der Bevölkerung über Schlafstörungen. Laut der Studie der DAK Gesundheitskasse steigt jährlich die Zahl der Schlafgestörten, vor allem bei den Berufstätigen. Sie schlafen immer schlechter, so die Umfrage. Seit 2010 ist die Zahl drastisch nach oben gegangen, hat sich fast verdoppelt.

Welche Schlafprobleme gibt es?

- Ein- und Durchschlafstörung
- erhöhtes Schlafbedürfnis
- Schlafapnoe
- Restless-Legs-Syndrom
- Schlafwandeln
- Zähneknirschen
- Alpträume

Welche Folgen können Schlafprobleme haben?

- Konzentrationsmangel
- Kopfschmerzen
- Reizbarkeit, Empfindlichkeit
- Aggressivität
- Antriebslosigkeit
- Kopfschmerzen
- Bluthochdruck
- Gleichgewichtsprobleme
- Gewichtsverlust/Gewichtszunahme
- Kraftlosigkeit
- Stoffwechselstörungen
- vorzeitige Hautalterung

Aber Sie müssen Schlafprobleme nicht einfach hinnehmen. Es gibt eine Reihe an Möglichkeiten, um dem Körper einen erholsamen Schlaf zu ermöglichen. Ein paar dieser Möglichkeiten haben wir Ihnen folgend aufgeführt.

Was Sie selbst zu einem gesunden Schlaf beitragen können:

1. Raum- und Wohlfühlatmosphäre schaffen:

- angenehme, eher kühle Raumtemperatur (ca. 16–18°)
- tägliches Lüften, am besten direkt vor dem Schlafengehen
- nur fürs Schlafzimmer geeignete Pflanzen halten (z. B. Hanfbogen)
- Luftreiniger benutzen (z. B. eine Salzlampe)
- gute Matratze (z. B. wärmeregulierend) und angenehme Bettwäsche verwenden
- abgedunkelte Vorhänge/Rollos am Fenster anbringen (fördert Melatoninbildung)

- Uhren aus dem Zimmer verbannen
- blaues und grelles Licht vermeiden (Fernseher, Handy, Tablet)
- Ohrenstöpsel benutzen (wegen Schnarch- und anderer Geräusche)
- unmittelbar vor dem Schlafengehen nichts mehr essen (ca. 4 Std. vorher) und trinken (ca. 2 Std. vorher)
- alkoholhaltige Getränke meiden
- keinen Sport am späten Abend treiben
- täglich zur gleichen Zeit ins Bett gehen, vor allem aber täglich um die gleiche Zeit aufstehen
- Schlaf tagsüber meiden bzw. reduzieren
- regelmäßige Schlafenszeiten einhalten

2. Entspannungsrituale durchführen:

- Aromadüfte wie Lavendel, Vanille usw. verwenden (z. B. als Kissenspray oder äther. Öl)
- Entspannungs- oder Fußbad nehmen (z. B. mit Kräutersalzen)
- Entspannungsmusik auflegen
- Entspannungstee (Kamille, Hopfen, Melisse)
- Achtsamkeit üben (Meditation, Gebet)
- Dankbarkeitsritual (was das Schönste an dem heutigen Tag war, benennen, aufschreiben)
- Erlebtes in einem Tagebuch notieren (durch Loslassen leert sich der Kopf und entspannt)
- ein gutes Buch lesen (keine Krimis oder Horrorgeschichten, eher etwas, was die Fantasie beflügelt)
- Gute-Nacht-Geschichten zum Lesen (-> mit Hintergrundgeräuschen)
- Podcasts für gute Laune und gesunden Schlaf hören (z. B. bei der AOK Nordwest)

3. Stressbewältigung für Jung und Alt

- Yoga (z. B. Yin-Yoga bei YouTube)
- Atemübungen (4-7-8-Methode)
- progressive Muskelentspannung
- autogenes Training

Zwischen den Tagesaktivitäten und dem Schlaf sollte der Körper wie auch der Geist runterkommen und sich von den Tagesereignissen erholen. Wie das geht, zeigen wir heute am Beispiel des **autogenen Trainings**. Eine Übung für Anfänger:

Zum Vorlesen oder Selbsta ausprobieren:

Suche Dir einen schönen Platz im Sitzen oder Liegen. Mache es Dir so richtig bequem. Bewege Dich so lange hin und her, bis Du Deine Position gefunden hast. Atme jetzt ganz langsam und ganz tief ein, halte ein paar Sekunden die Luft an. Halte, halte, halte, und dann atme ganz langsam wieder aus und entspanne dabei alle deine Muskeln vom Kopf an abwärts bis hin zu den Zehen. Und falls noch nicht geschehen, schließe jetzt Deine Augen und lass dabei das ganze Gesicht entspannen, all die kleinen Muskeln um die Augen rum dürfen sich entspannen, die Wangen und dein Kinn dürfen entspannen, der Hals ..., die Schultern ..., die Arme ... Nimm wahr, wie sich der Brustkorb hebt und senkt ... und jetzt darf auch der Bauch ganz weich werden und entspannen. Die Hüfte..., die Beine ... und ganz zuletzt die Füße bis in den kleinen Zeh dürfen jetzt auch vollkommen entspannen. Und während Du daliegst und sich Dein Körper jetzt völlig entspannt, spürst Du den Atem, wie er gleichmäßig fließt von ganz alleine. Du musst nichts mehr tun. Nichts ist mehr wichtig. Du darfst einfach sein.



Vielleicht spürst Du jetzt irgendwo ein Wärmegefühl?

Lass dieses Gefühl sich ausbreiten im gesamten Körper. Spüre jetzt, wie schwer und warm Dein rechter Arm wird. So schwer, als würde er in der Unterlage versinken. Lass dieses schwere, warme Gefühl sich langsam ausbreiten rüber über den Körper auf die andere Seite zum linken Arm. Jetzt wird der ganze linke Arm bis in die Fingerspitzen ganz warm. Deine Fingerkuppen fühlen sich angenehm warm an und Du kannst spüren, wie das Blut pulsiert. Lass diese Wärme sich weiter ausdehnen nach unten über die Hüfte, Beine, Waden bis zu den Zehen. Alles fühlt sich jetzt angenehm warm an. Spüre nach ... Genieße einen Moment lang diese Wärme ... (kurze Pause).

Und dann ... öffne langsam wieder Deine Augen und bewege Deine Arme und Beine. Tue intuitiv jetzt die Bewegung, die Du brauchst und die Dir guttut. Vielleicht mal strecken und recken.

Unser Körper

Wie Hormone unser Wohlbefinden steuern und wie wir sie aktivieren

Serotonin – der Stimmungsaufheller wirkt sich positiv auf unser Empfinden aus. Er fördert den Schlaf, stimuliert die Gedächtnisleistung und wirkt beruhigend:

- ein Sonnenbad nehmen, alternativ Vitamin-D-Kapseln
- Sport, Bewegung
- Spaziergang in der Natur
- Magnesium einnehmen

Aus Serotonin wird **Melatonin**, das Tag-und-Nacht-Rhythmus-Hormon, gebildet. Die Zirbeldrüse produziert es mithilfe einer Aminosäure namens Tryptophan. Diese kann der Körper nicht selbst produzieren, sie wird über die Nahrung aufgenommen. Aber auch Magnesium und Vitamin B6 werden zur Entstehung von Melatonin im Körper benötigt. Die Ernährungswissenschaftler haben herausgefunden, dass sich Melatonin in kleinen Mengen auch in Lebensmitteln befindet:

- Kirschen
- Bananen
- Cranberrys
- Nüsse, insbesondere Pistazien
- Milch

Deshalb haben schon unsere Urgroßeltern gewusst: Eine Tasse warmer Milch vorm Schlafengehen wärmt nicht nur auf, sondern macht auch müde.

Dopamin – der Nervenbotenstoff vermittelt positive Glückserlebnisse und ist deshalb wichtig für das Belohnungssystem. Deshalb fühlen wir uns gut, wenn wir

- eine Aufgabe gut erledigen,
- Lieblingsspeisen essen,
- kleine Erfolge feiern,
- uns was „Schönes“ gönnen.

Endorphin – der Schmerzhemmer regelt das Schmerzempfinden sowie das Hungergefühl. Er wird vom Körper selbst produziert beim

- Lustige-Filme-Anschauen,
- Bitterschokolade-Essen,
- Sich-richtig-körperlich-Auspowern,
- Witzeerzählen und herzlichen Lachen.

Oxytocin – das Liebeshormon wird im Gehirn (Hypothalamus) gebildet und stärkt die Paarbeziehung nicht nur zwischen Mutter und Kind. Wir können die Produktion anregen indem wir

- eine Katze oder einen Hund streicheln,
- kuscheln, berühren,
- ein Baby halten,
- Komplimente machen.



Kräutertee

Die Kraft der Naturwunder

Nutzen Sie die volle Kraft der Kräuter, um Ihrem Körper Tasse für Tasse etwas Gutes zu tun. Viele Kräuter haben eine beruhigende Wirkung auf uns.

Eine Auswahl an Kräutern für einen Schlaftee zum Selbermachen:

- | | |
|-------------------|-----------------|
| • Zitronenmelisse | • Ringelblume |
| • Salbei | • Hopfenzapfen |
| • Minze | • Passionsblume |
| • Baldrianwurzel | • Anisfrüchte |
| • Lavendelblüten | • Johanniskraut |
| • Kamille | • Lindenblüten |
| • Thymian | • Spitzwegerich |

Das Gute daran: Sie können ganz nach Ihrem Geschmack eigene Variationen testen und genießen. Je nach Belieben mehrere Zutaten, z. B. Melisse, Kamille, Lavendel und Hopfen, zusammenmischen. Die getrockneten Kräuter in ein Teesieb geben und mit kochend heißem Wasser übergießen. Den Schlaftee ca. 10 Minuten zugedeckt stehen lassen. Wichtig ist dabei das Abdecken des Tees, damit die ätherischen Öle nicht verdampfen, weil die Kräuter dann die Wirkung verlieren.



Danach in kleinen Schlucken ca. 1–2 Stunden vor dem Schlafengehen trinken. Seine volle Wirkung macht sich schon nach wenigen Tagen bemerkbar.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Teegenuss, er ist Ihre ganz persönliche kleine Auszeit vom Alltag.

Unsere Tipps für Ihre nächste Tea-Time:

- ✓ Machen Sie es sich so richtig gemütlich und suchen Sie sich einen Wohlfühlort.
- ✓ Suchen Sie sich einen Tee nach Ihrem Geschmack aus.
- ✓ Verwenden Sie ein schönes Teeglas, worin Sie das tolle Farbenspiel des Tees beobachten können.
- ✓ Kochen Sie Ihren Tee mit der richtigen Wassertemperatur auf.
- ✓ Lassen Sie den Tee nur so lange ziehen, wie es für die Sorte vorgesehen ist.
- ✓ Genießen Sie Ihren Tee und lassen Sie sich vor allem Zeit beim Trinken und Genießen.

Würden Sie gerne noch einmal verreisen?

Phantasiereisen für Jung & Alt

Würden Sie gerne noch mal an einen bestimmten Ort reisen? Vielleicht mal ans Meer fahren oder gar andere Länder besuchen? Mit dem Flieger, dem Schiff oder Zug? Vielleicht sogar ein richtiges Abenteuer erleben, wie die Fahrt mit einem Heißluftballon? Oder mit einer Segelyacht über die Meere dieser Erde schippern?

Was auch immer Sie vorhatten und gerne mal machen wollten und es nun durch heutige Umstände nicht mehr können. Wie wäre es, wenn ich Ihnen sagen würde, dass es möglich ist? Ja, ich nehme Sie mit auf eine Reise. Eine Phantasiereise. Denn die schönsten Reiseziele sind weder mit dem Flugzeug, dem Schiff oder Auto zu erreichen. Die schönsten Orte erreichen Sie ganz einfach mit Ihrer Phantasie.

Die Neurowissenschaft sagt, dass unser Gehirn nicht unterscheiden kann, ob wir die gesehenen Bilder wirklich gesehen und erlebt haben oder nicht.

Ob wir tatsächlich im Urlaub waren oder nicht. Was bedeutet das genau? Wenn wir in unserer Phantasie etwas Schönes sehen und erleben, dann glaubt unser Gehirn, dass wir es tatsächlich tun. Es schickt uns positive Gefühle, die wiederum die Bildung von Glückshormonen aktivieren, und so kann es durchaus sein, dass sich der Mensch nach einer Phantasiereise besser, fröhlicher, erholter und glücklicher fühlt. So, als wäre er tatsächlich im Urlaub gewesen. Nur Kurzurlaub eben.

Ohne lästiges Anstehen in der Warteschlange am Flughafen. Ohne Drängeln am Bahnhof. Ohne Schleppen von Taschen und Koffern. Ohne Stress und Angst, dass man in den falschen Zug steigt oder den Flieger verpasst.

Für diese besondere Reise werden nur ein paar wenige Utensilien benötigt. Eine bequeme Unterlage, das kann das Bett oder das Sofa sein. Eine Augenbinde oder ein Tuch. Ein CD-Player oder am besten jemand, der mit einer ruhigen Stimme vorlesen kann.

Und dann kann die Reise beginnen ...

Ein Spaziergang am Strand

Suche Dir einen bequemen Platz und mach es Dir dort gemütlich ... Schließe Deine Augen und atme drei Mal tief durch ...

Stell Dir vor ... es ist ein lauwarmer Sommerabend.

Du stehst barfuß am Strand und schaust auf das weite Meer hinaus. Die Sonne steht schon tief unten am Horizont. Der Sand unter Deinen Füßen fühlt sich weich und warm an.

Ganz langsam gehst Du Schritt für Schritt in Richtung Wasser. Ein sanfter Wind weht in Deinen Haaren und Du kannst die Meeresluft riechen.

Über Dir kreischen Möwen und vor Dir schaukelt das Meer die Wellen. Hin und her.

Du gehst näher ans Ufer heran, bis Deine Füße den nassen Sand berühren. Noch ein zwei Schritte und Du stehst knöcheltief im angenehmen kühlen Wasser.

Du schaust hinaus aufs Meer, wie die Wellen kommen und gehen. Jede Welle, die kommt, berührt sanft Deine Füße und fließt dann langsam wieder zurück ins Meer.

Du schaust nach unten und siehst kleine bunte Steinchen, wie sie im Wasser in der Sonne glitzern.

Dazwischen liegen ein paar kleine weiße Muscheln.

Du greifst mit der Hand ins kühle Wasser und ziehst eine kleine Muschel raus.

Du begutachtest sie und steckst die Hand mit der Muschel behutsam in die Hosentasche. Dort wird sie gut aufbewahrt, bis Du wieder zu Hause bist.

Sie wird Dich an Deinen Ausflug ans Meer erinnern.

Jetzt atme einmal tief ein und wieder aus und komme erholt und erfrischt hierher zurück.



Pflegereform 2022

Die Änderungen im Überblick

Bereits in der letzten Ausgabe berichteten wir darüber, dass das Bundesministerium für Gesundheit an einer neuen Pflegereform gearbeitet hat. Bereits ab dem 1. Juli 2021 sollte diese neue Reform in Kraft treten, dem war aber nicht so. Die Reform tritt nun ab dem 1. Januar 2022 in Kraft.

Die Pflegereform 2022 im Überblick:

- Eigenanteile in stationären Einrichtungen werden verringert
- Entlohnung nach Tarif und einheitlicher Personalschlüssel
- Erhöhung der Pflegesachleistungen
- Antragsstellung für Umwandlung des Sachleistungsbeitrages entfällt
- Leistungen zur Kurzzeitpflege werden erhöht
- Übergangspflege im Krankenhaus
- Pflegefachkräfte erhalten mehr Verantwortung

1. Eigenanteile in stationären Einrichtungen werden verringert

Um Pflegebedürftige finanziell zu entlasten, sollen ab 2022 die Eigenanteile für die Versorgung in stationären Einrichtungen sinken. Hierfür übernehmen die Pflegekassen prozentuale Anteile des Eigenanteils, gestaffelt nach Dauer des Aufenthalts, in der Einrichtung. Je länger ein Pflegebedürftiger demnach in einer Pflegeeinrichtung lebt, desto geringer wird der Eigenanteil.

Dies wollen wir anhand einer Beispielrechnung verdeutlichen:

Im ersten Jahr sinkt der Eigenanteil an den Pflegekosten um 5 Prozent, im zweiten Jahr 25 Prozent, im dritten Jahr 45 Prozent und anschließend 75 Prozent.

Die Gesamtkosten für eine Pflegeeinrichtung betragen aktuell durchschnittlich 903,81 Euro im Monat. Durch die geplante Reform ergeben sich daraus folgende Kosten:

1. Jahr: 858,62€ (903,81€ minus 5%)
2. Jahr: 677,89€ (903,81€ minus 25%)
3. Jahr 497,10€ (903,81€ minus 45%)
4. Jahr ff. 225,95€ (903,81€ minus 75%)

Wichtig ist hierbei zu wissen, dass sich die Reduzierung nicht auf die Gesamtkosten bezieht, d.h. die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie Investitionskosten bleiben davon unberührt und kommen zusätzlich hinzu.

2. Entlohnung nach Tarif und einheitlicher Personalschlüssel

Weitere Veränderungen, die die Pflegeheime betreffen sind die Entlohnung von Pflege- und Betreuungskräften nach Tarif. Pflegeeinrichtungen, die sich bis September 2022 nicht daranhalten, werden nicht mehr zugelassen bzw. können ihre Leistungen nicht mehr mit der Kasse abrechnen.

Zudem soll ein bundeseinheitlicher Personalschlüssel in Pflegeheimen vorgegeben werden.



3. Erhöhung der Pflegesachleistungen

Die Pflegesachleistungen für die ambulante Versorgung in der Häuslichkeit (durch einen Pflegedienst) steigen um 5 Prozent:

Pflegegrad 2 von 689,00€ auf 724,00€

Pflegegrad 3 von 1.298,00€ auf 1.363,00€

Pflegegrad 4 von 1.612,00€ auf 1.693,00€

Pflegegrad 5 von 1.995,00€ auf 2.095,00€

4. Antragsstellung für Umwandlung des Sachleistungsbeitrages entfällt

Bei der Inanspruchnahme von Betreuungsangeboten von nach Landesrecht anerkannten Diensten erfolgt die Kostenerstattung gegen Vorlage entsprechender Belege. Ein vorheriger Umwandlungsantrag des Sachleistungsbeitrages ist nicht notwendig.

5. Leistungen zur Kurzzeitpflege werden erhöht

Der Leistungsbetrag für die Kurzzeitpflege wird von 1.612,00€ auf 1.774,00€ pro Kalenderjahr erhöht. Sind die Mittel der Verhinderungspflege nicht aufgebraucht, kann dieser Betrag auf 3.386,00€ erhöht werden.

6. Übergangspflege im Krankenhaus

Kann eine erforderliche Anschlussversorgung in der Häuslichkeit, der Kurzzeitpflege oder der medizinischen Rehabilitation nicht oder nur mit erheblichem Aufwand unmittelbar geleistet werden, erbringt die Krankenkasse Leistungen der Übergangspflege im Krankenhaus. Anspruch darauf besteht für max. 10 Tage je Krankenhausbehandlung.

7. Pflegefachkräfte erhalten mehr Verantwortung

Pflegefachkräfte sollen künftig konkrete Empfehlungen zur Hilfsmittel- und Pflegehilfsmittel-Versorgung abgeben dürfen. Verfahrensfrage und Eignungsbedingungen werden noch festgelegt.

Rätselspaß

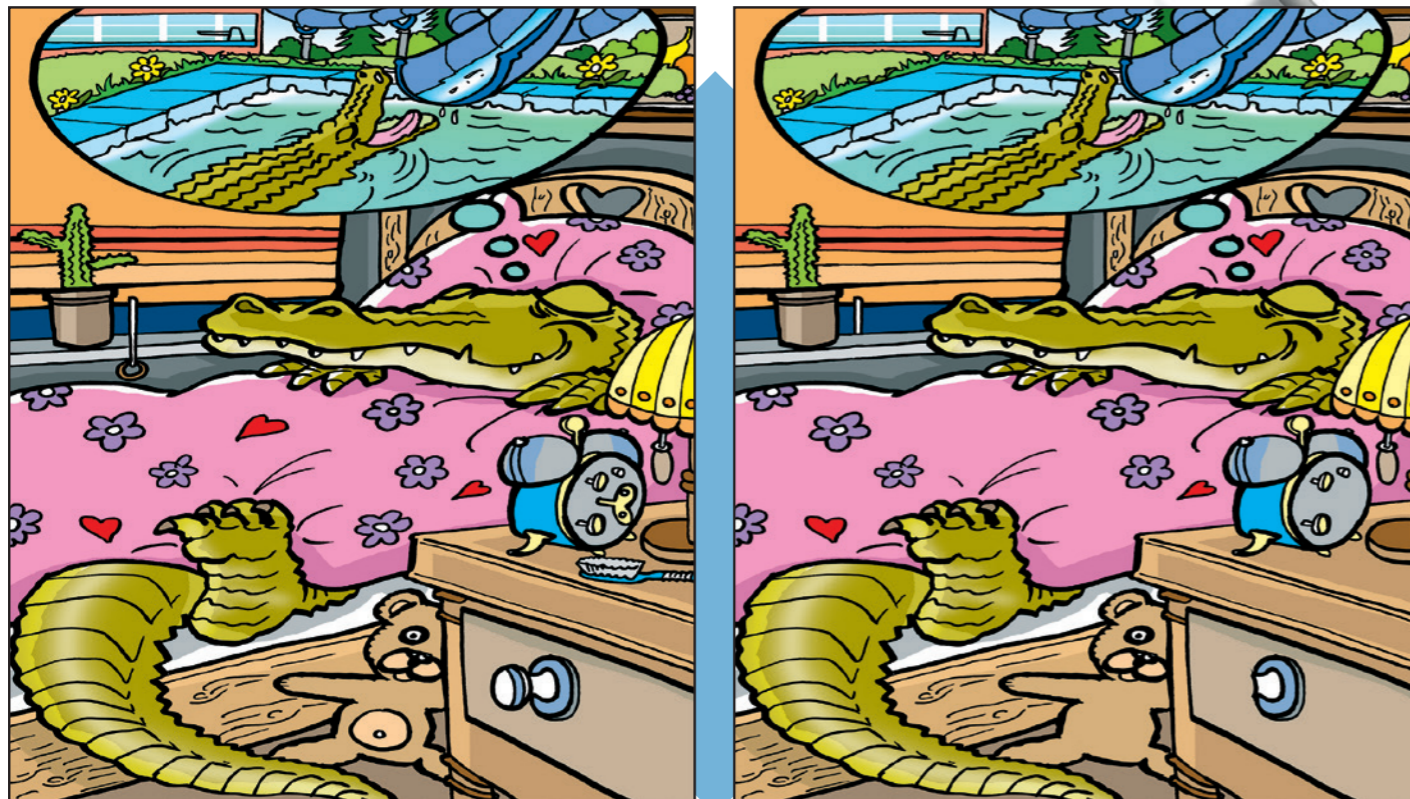
Sudoku, Bilderrätsel

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

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

Vergleichsbild

Die rechte Zeichnung unterscheidet sich von der linken durch zehn Fehler, die es zu entdecken gilt.



– süße Träume im Schlaraffenland –

WIR KÖNNEN MEHR!

HAUSNOTRUF

SICHERHEIT FÜR ZUHAUSE

AUF KNOPFDRUCK

LASSEN SIE SICH BERATEN 08000 365 000

DRK-Kreisverband Niederrhein e.V.

www.drk-niederrhein.de



- Malerarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Bodenarbeiten
- Stuckarbeiten
- Folienbeklebung
- Fassadengestaltung
- Innenraumgestaltung
- Graffiti-Entfernung
- Schimmelsanierung

Büro:
Reichswaldstr. 6
47589 Uedem

Werkstatt:
Leykamp 5
46509 Xanten

Fon: 0173 7039 658
Mail: von.o@web.de

VON 
ANDRE VON OSTROWSKI



Leistungen der Pflegeversicherung

Hinweis: Ab der nächsten Ausgabe unserer Zeitung finden Sie hier die neuen Leistungen der Pflegeversicherung die ab dem 01. Januar 2022 gelten.

Leistungen	PG1	PG2	PG3	PG4	PG5	Bemerkungen
Pflegegeld für selbst beschaffte Pflegehilfen	Kein Anspruch	316 € monatlich	545 € monatlich	728 € monatlich	901 € monatlich	Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch in Kombination in Anspruch genommen werden.
Pflegesachleistung (ambulante Pflege)	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125€ monatlich möglich	689 € monatlich	1298 € monatlich	1612 € monatlich	1995 € monatlich	Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch in Kombination in Anspruch genommen werden.
Vollstationäre Pflege	125 € monatlich	770 € monatlich	1262 € monatlich	1775 € monatlich	2005 € monatlich	
Entlastungsbetrag	125 € monatlich	125 € monatlich	125 € monatlich	125 € monatlich	125 € monatlich	Nur bei PG 1 für körperbezogene Pflegemaßnahmen einsetzbar.
Kurzzeitpflege	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125€ möglich	1612 € jährlich	1612 € jährlich	1612 € jährlich	1612 € jährlich	
Verhinderungspflege	Kein Anspruch	1612 € jährlich	1612 € jährlich	1612 € jährlich	1612 € jährlich	Zusätzlich können bis zu 50% des Kurzzeitpflegebudgets (806€) welches nicht verbraucht wurde, in Verhinderungspflege umgewandelt werden. Somit kann man auf in Gesamtbudget von 2418€ jährlich kommen.
Tages- und Nachtpflege	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125€ möglich	689 € monatlich	1298 € monatlich	1612 € monatlich	1995 € monatlich	Diese Leistungen können in vollem Umfang neben dem Pflegegeld oder Pflegesachleistung in vollem Umfang in Anspruch genommen werden.
Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds	4000 € pro Maßnahme	4000 € pro Maßnahme	4000 € pro Maßnahme	4000 € pro Maßnahme	4000 € pro Maßnahme	Der Zuschuss wird pro Maßnahme gewährt. Ändert sich die Pflegesituation z.B. durch eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes
Versorgung mit Pflegehilfsmitteln	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €	Für Pflegeverbrauchsmitel (Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Bettschutzunterlagen ect.)
Qualitätssicherungsbesuche	Anspruch 2x jährlich	Pflicht halbjährlich	Pflicht halbjährlich	Pflicht vierteljährlich	Pflicht vierteljährlich	Bei Nichteinhaltung kann das Pflegegeld gestrichen werden.



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 PFLAGE TEAM

JESSICA STEINHÖFEL

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

Bestellnummer: 0176 3173 7575

info@xantenerpflage team.de

WWW.XANTENERPFLAGE TEAM.DE