



WIR KLÄREN AUF

Der Mund-Nasen-Schutz – wie er sich mit Brille und Hörgerät verträgt.

XANTENER PFLEGETEAM

Unsere Neuerungen im Team



TIPP

Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick

S. 18

WIR KÖNNEN MEHR!



HAUSNOTRUF

SICHERHEIT FÜR ZUHAUSE

AUF KNOPFDROCK

LASSEN SIE SICH BERATEN 08000 365 000

DRK-Kreisverband Niederrhein e.V.

www.drk-niederrhein.de



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 4011346 50
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 © Adobe Stock - MasterSergeant

Quellenangaben:

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

Ausgabe: 04/2020

Liebe Patienten, liebe Angehörige,

das verrückte Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu. Somit erscheint nun die letzte Ausgabe „Xantener Pflegepost“ für dieses Jahr.

Ihnen und Ihrer Familie wünschen wir ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest sowie genügend Zeit für die Menschen, die Ihnen nahestehen. Für die gute Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen in uns und unsere Arbeit bedanken wir uns herzlich.

Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und viele schöne Momente sollen Sie im neuen Jahr begleiten. 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

Der Mund-Nasen-Schutz	04	Schwedenrätsel	13
Information für Patienten	05	Winterspaziergang	14
Coronavirus-Testverordnung	06	Neuerungen im Team	16
Mobilität	08	Leistungen der Pflegeversicherung	18
Kaki/Sharon-Frucht	12		

Der Mund-Nasen-Schutz

Wie er sich mit Brille und Hörgerät verträgt



Die meisten von uns empfinden das Tragen eines Mund-und-Nasen-Schutzes als sehr lästig. Noch unangenehmer ist es für Brillen- und Hörgeräteträger, die durch das Anlegen des Mund-Nasen-Schutzes leicht ständig in Kontakt mit der Seh- bzw. Hörhilfe kommen.

Dabei kann es vorkommen, dass das Hörgerät verloren geht oder dass die Brille zu Boden fällt, denn die Halteschlaufen der Masken verfangen sich oft in den Bügeln der Sehhilfen oder den Hinter-dem-Ohr-Hörsystemen.

Auch das Hören wird durch den Mund-und-Nasen-Schutz erschwert, denn es werden beim Sprechen sprachrelevante Frequenzen verschluckt. Messungen haben gezeigt, dass Menschen, die keine Hörprobleme haben, genauso Probleme haben, einem Gespräch zu folgen, wenn ihr Gegenüber einen Nasen-Mund-Schutz trägt.

Für Menschen, die gehörlos oder schwerhörig sind, ist es besonders schlimm, denn sie orientieren sich oft an Lippenbewegungen. Mit dem Tragen einer Nasen-Mund-Schutz-Maske fällt diese Möglichkeit weg. Ein sogenanntes Face Shield (durchsichtiger Plastik-Mund-Schutz-Schild) kann diesem vorbeugen, jedoch sind diese laut Robert Koch-Institut nicht empfehlenswert, da an den Seiten Tröpfchen entweichen können.

Eine Kombination aus beidem (Face Shield und Mund-Nasen-Schutz), eine Maske, die einen durchsichtigen Lippenleseausschnitt in Form eines Fensters hat, wäre hier eine Option, wird sich aber aufgrund der aufwendigen Handhabung eher nicht durchsetzen.

Wenn Sie Brillenträger oder Hörgeräteträger sind, empfehlen wir Ihnen, sich immer Zeit zu lassen beim Aufsetzen und Abnehmen der Maske. Kontrollieren Sie stets, ob das Hörgerät noch fest an Ihrem Ohr sitzt.

Brillenträger sollten ihre Sehhilfe vor dem Aufsetzen der Maske abnehmen und erst nach dem Auflegen des Mund-Nasen-Schutzes die Sehhilfe aufsetzen. Achten Sie dabei darauf, dass die Sehhilfe immer über den Rand der Maske aufliegt, damit vermeiden Sie das Beschlagen der Gläser.

Sollte das aber nicht helfen, gibt es folgende Tipps:

- ✓ Brillengläser mit einer Anti-Beschlag-Beschichtung
- ✓ Antibeschlag- und Reinigungstuch für Ihre Brillengläser, die das Beschlagen der Gläser für einige Stunden verhindern

Fragen Sie den Optiker Ihres Vertrauens, dieser kann Sie auf jeden Fall über die Möglichkeiten beraten.

Und wer mit seinem modernen Hörgerät Gespräche wieder mitverfolgen möchte, kann sich bei seinem Hörgeräteakustiker sein Gerät oftmals sogar nachjustieren lassen. Sie können dann zwischen den Programmen wechseln, indem Sie einstellen können, ob Sie einem Gespräch mit Maske zuhören oder ohne.

Liebe Patienten,

seit dem 24. November 2020 werden all unsere fleißigen Mitarbeiter/innen auf das Corona-Virus von uns getestet. Diese Testung erfolgt wöchentlich und bei Bedarf auch anlassbezogen.

Wir wollen Ihnen hiermit den größtmöglichen Schutz bieten und unseren Beitrag dazu leisten, gemeinsam mit Ihnen gut durch diese turbulente Zeit zu kommen.

Wir bitten Sie, sich umgehend bei uns im Büro zu melden, wenn bei Ihnen leichte, unklare Beschwerden wie Husten, Halsschmerzen, Schnupfen, Geschmacksverlust, erhöhte Temperatur oder Übelkeit auftreten. Nur so können wir mit Ihnen weiterführende Schritte besprechen und schützen uns gegenseitig.

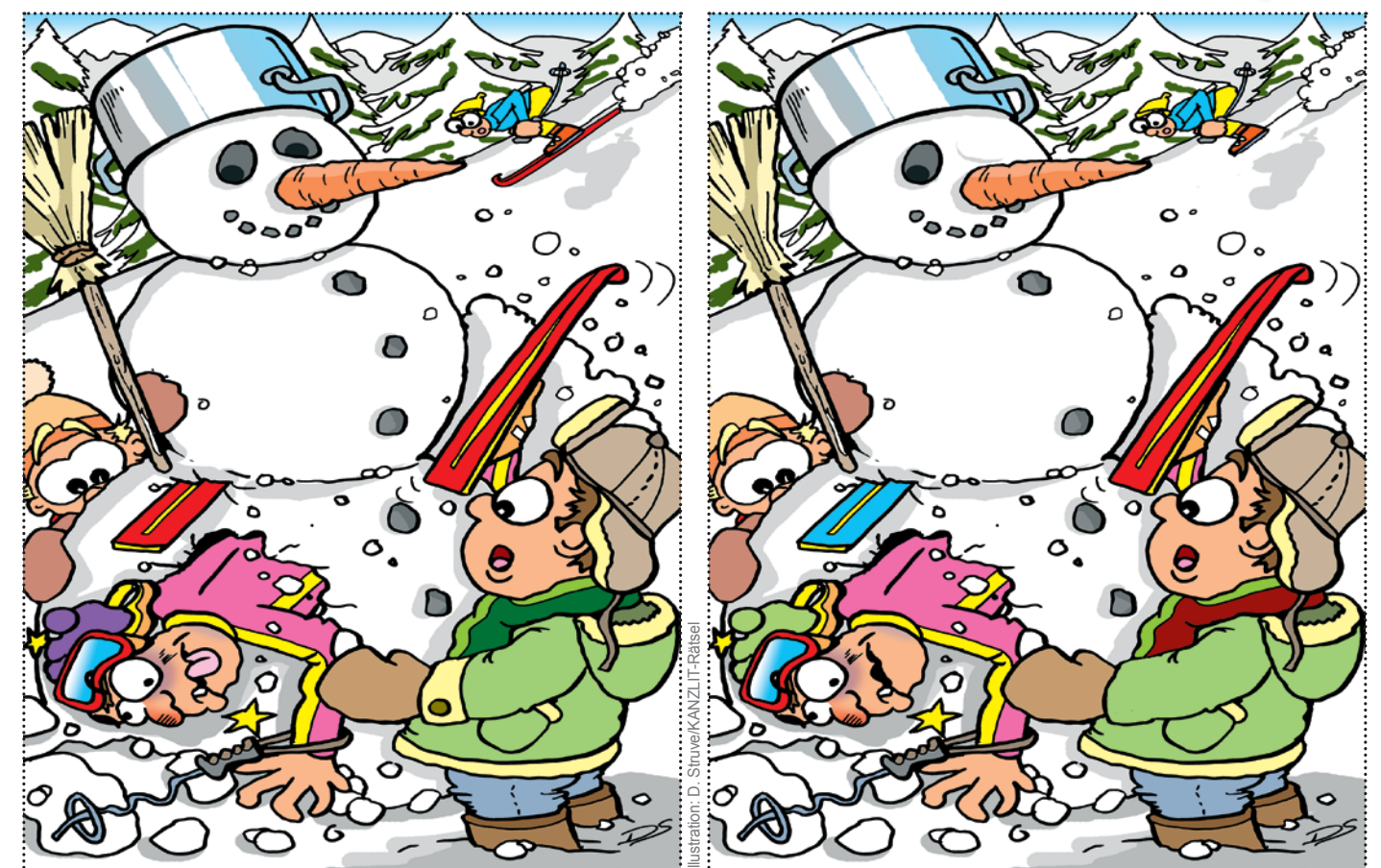
Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Bleiben Sie „Corona“ gesund!

Ihr Xantener Pflegeteam und Essen auf Rädern



VERGLEICHSBILD Die rechte Zeichnung unterscheidet sich von der linken durch 10 Fehler. Wer kann sie entdecken?



Coronavirus-Testverordnung

PoC-Antigen-Tests (Schnelltests)

Seit dem 15. Oktober gilt bundesweit eine neue Coronavirus-Testverordnung (TestV), die u. a. den Anspruch auf Corona-Schnelltests (PoC-Antigen-Tests) in unserem Unternehmen regelt. Hierüber möchten wir Sie mit diesem Artikel, der die wichtigen Aspekte zusammenfasst, informieren.

Es gibt zwei verschiedene Testverfahren:

Der PCR-Test ist das gängige und sicherere Testverfahren, um eine Infektion mit dem Coronavirus nachzuweisen. Es wird ein Abstrich aus dem Nasen-Rachen-Raum genommen und im Labor aufwendig analysiert. Bis zum Vorliegen des Ergebnisses können Tage vergehen. Dieser Test wird verwendet für Personen, die Krankheitszeichen aufweisen oder bei denen eine Infizierung vermutet wird, z. B. weil Kontakt zu Infizierten bestand.

Der PoC-Antigen-Test ist ein Schnelltest, der ebenfalls über einen Abstrich aus Nasen-Rachen-Raum erfolgt und schon innerhalb von 20 Minuten ein Ergebnis ausweisen kann.

Er kann vor Ort (in der Pflegeeinrichtung, am Arbeitsplatz, zu Hause) von geschulten Pflegefachkräften durchgeführt und ausgewertet werden.

Der Test kann eine akute Infektion mit dem Coronavirus nachweisen, gilt allerdings als nicht ganz so sicher wie der PCR-Test. Dennoch soll dieser Test helfen, eine Verbreitung des Coronavirus zu verhindern, indem

gefährdete Personengruppen wie Pflegende, Pflegebedürftige und Angehörige ohne Krankheitszeichen und ohne Kontakt zu Infizierten regelmäßig auf das Coronavirus getestet werden.

Sollte ein PoC-Antigen-Test positiv ausfallen, wird zur Bestätigung immer ein PCR-Test gemacht.

Auch bei einem Ausbruchsgeschehen ist der Einsatz von PCR-Tests erforderlich, PoC-Tests finden hier keine Anwendung.

Wer hat in der Pflege Anspruch auf Testung durch Antigen-Tests?

- Pflegebedürftige, die in einer Tagespflege, im betreuten Wohnen oder in einer stationären Pflegeeinrichtung betreut oder gepflegt werden
- Pflegebedürftige, die von einem ambulanten Pflegedienst oder anderen anerkannten Angeboten zur Unterstützung im Alltag gepflegt oder betreut werden
- Mitarbeiter, die in ambulanten/teilstationären/stationären Pflegeeinrichtungen oder anerkannten Angeboten zur Unterstützung im Alltag tätig sind oder neu tätig werden sollen
- BesucherInnen in teilstationären/stationären Pflegeeinrichtungen (auch TherapeutenInnen, PodologInnen etc.)

Wie oft kann getestet werden?

Laut der Testverordnung soll der Test bis zu einmal wöchentlich durchgeführt werden können. Jedes Pflegeunternehmen muss hierfür ein Testkonzept erstellen und vom Gesundheitsamt genehmigen lassen. Hierin wird festgelegt, wie viele und wie häufig Coronatests an Mitarbeitern, Pflegebedürftigen und Besuchern geplant sind.

Wer besorgt die Tests?

Wir als Pflegeunternehmen besorgen die Antigen-Tests bei ausgewählten Herstellern für Sie.

ACHTUNG!

Leider weicht die Realität von der Planung in der Testverordnung ab. Schon nach einer Woche nach Inkrafttreten der Testverordnung war die Verfügbarkeit der PoC-Test erschöpft, sodass wir nur Patienten mit Symptomen oder Verdacht auf direkten Kontakt testen können.

Entstehen für mich Kosten?

Nein, es entstehen keine Kosten für Sie. Wir als Pflegeunternehmen gehen für die Tests in Vorleistung und können diese refinanzieren lassen.

Muss ich mich testen lassen?

Nein, es gibt für Sie keine Pflicht, einen PoC-Antigen-Test zu machen. Sie haben allerdings Anspruch darauf, wenn Sie es wünschen. Als Pflegeunternehmen möchten wir Ihnen gern die Möglichkeit bieten.

Wer führt die Tests durch?

Speziell geschulte Mitarbeiter unseres Unternehmens führen die PoC-Antigen-Tests durch.

Wie wird getestet?

Es wird mit einem Watteträger ein Abstrich aus dem Nasen-Rachen-Raum entnommen. Das Testergebnis liegt innerhalb von etwa 20 Minuten vor.

WICHTIG!

Ein Antigen-Testergebnis ist nur eine Momentaufnahme. Es kann negativ sein, obwohl eine Infektion bereits erfolgt ist, der Virus mittels des Antigen-Tests aber noch nicht nachweisbar ist.

Daher ist es unbedingt zwingend notwendig, die bekannten Maßnahmen (**AHA + A + L**) weiterhin konsequent einzuhalten:

A - Abstandsregeln einhalten.

H - Hygieneregeln beachten.

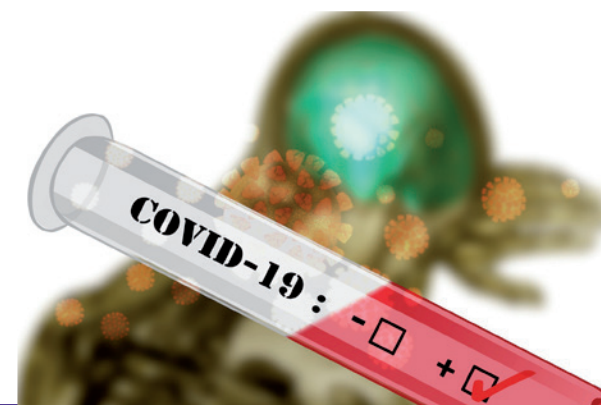
A - Alltagsmasken tragen.

A - App (Corona-Warn-App) möglichst nutzen.

L - Lüften Sie regelmäßig.

Was passiert bei einem positiven Test?

Sie werden von uns sofort über das Ergebnis informiert. Zudem sind wir verpflichtet, ein positives Ergebnis dem Gesundheitsamt zu melden. Sie begeben sich dann vorsorglich in Quarantäne und das weitere Vorgehen, wie z. B. ein PCR-Test zur Bestätigung des positiven Ergebnisses, wird vom Gesundheitsamt vorgegeben.

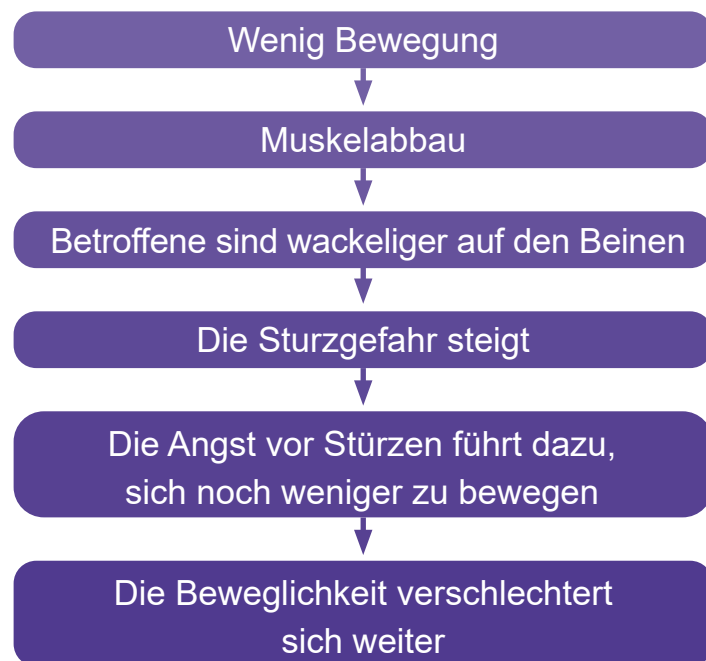


Mobilität

Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit

Mobilität beschreibt die Fähigkeit, sich selbstständig (ggf. unter Benutzung von Hilfsmitteln) fortzubewegen oder einen Positionswechsel des Körpers durchzuführen. Mobil zu sein, trägt entscheidend zur Gesundheit und Lebensqualität bei. Bewegung hält nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit, denn sie steigert die Hirndurchblutung und kann dadurch geistige Alterungsprozesse verlangsamen.

Bewegt man sich hingegen nicht, so nimmt die Mobilität immer weiter ab und ein Teufelskreis mit teils schwerwiegenden Folgen beginnt:



Wird dieser Prozess nicht unterbrochen, führt er Schritt für Schritt direkt in die Bettlägerigkeit.

Das Erhalten und Fördern der Mobilität ist daher extrem wichtig!

Was können Sie tun?

Versuchen Sie, bewegungseinschränkende Ursachen (folgend in Rot aufgezeigt) zu erkennen und nach Lösungsansätzen (folgend in Grün aufgezeigt) zur möglichen Behebung der Ursachen zu suchen.

- Körperliche Inaktivität**
Mobilität fördern
- Medikamente, die die Bewegungsfähigkeit einschränken (z. B. Benzodiazepine)**
Gespräch mit Arzt, um ggf. die Medikation umzustellen
- Schmerzen**
Schmerzerfassung und -einstellung
- Müdigkeit, Erschöpfung**
Für Ruhephasen und Erholung sorgen
- Angst vor Stürzen**
Anbieten von Hüftprotektoren, Entfernen von Stolperfallen
- Niedergeschlagenheit, Aggression, Depression**
Aufmerksamkeit, Aktivierung, Zuwendung
- Übergewicht**
Ernährungs- und Mobilitätsanpassung
- Umgebungsfaktoren: lange Wege, keine Sitzmöglichkeiten, Barrieren**
Handläufe anbringen, Sitzgelegenheiten aufstellen
- Sorge, Aufwand zu verursachen**
Hilfsbereitschaft signalisieren

- Kognitive Beeinträchtigungen**
Gruppen-Bewegungsangebote nutzen
- Beeinträchtigtes Sehvermögen**
ggf. Anschaffung/Anpassung von Sehhilfen

Hinweis
Im Alter ist ein jährlicher Sehtest empfehlenswert. Viele Optiker bieten Sehtests kostenlos an.

Erhalten Sie vorhandene Mobilität

Für Pflegende ist es häufig einfacher und schneller, Tätigkeiten wie das Haarekämmen oder das Brotschmieren zu übernehmen, jedoch wird hierdurch die Mobilität nicht erhalten. Nehmen Sie sich die Zeit und lassen Sie die betroffene Person alle Tätigkeiten, die sie noch ausführen kann, selbstständig bzw. mit so wenig Unterstützung wie möglich durchführen. Es ist gut investierte Zeit in die Beweglichkeit der pflegebedürftigen Person.

„Gut gemeint ist nicht immer gut geholfen.“

Werden Hilfsmittel zur Unterstützung der Mobilität benötigt, ist der Einsatz gut auszuwählen. Muss es ein Rollstuhl sein oder reicht ein Rollator? Rollstühle werden oft nicht als Hilfsmittel, sondern als Sitzmöbel genutzt. Wenn ein Rollstuhl nötig ist, sollte die Fortbewegung selbstständig durch Armkraft und nicht durch das Schieben durch Dritte erfolgen.

Beachten Sie: Auch eine Erläuterung zur richtigen Handhabung und Einstellung der Hilfsmittel ist wichtig.

Tipp

Lassen Sie sich das Hilfsmittel direkt bei Auslieferung von Ihrem Physiotherapeuten oder Mitarbeiter des Sanitätshauses richtig einstellen.

Fördern Sie Mobilität bei jeder Gelegenheit

Binden Sie Pflegebedürftige in Alltagstätigkeiten ein. Kartoffeln schälen, Wäsche zusammenlegen oder Blumen gießen. Dies fördert nicht nur die Mobilität, sondern gibt das Gefühl, gebraucht zu werden und teilzuhaben.

Orientieren Sie sich hierbei an der Biografie der pflegebedürftigen Person. War sie Hausfrau, so könnten hauswirtschaftliche Tätigkeiten Freude bereiten, war er Gärtner, ist eine Aktivierung im Garten vielleicht die passende Maßnahme.

Drei Schritte zum Ziel

Ist das Gehen von wenigen Schritten noch möglich, so sollten diese bei jeder Gelegenheit gegangen werden. Beim Transfer vom Bett in den Rollstuhl z. B. bauen Sie diese ein, indem Sie den Rollstuhl bewusst drei Schritte entfernt aufstellen. Jeder dieser Schritte ist Gold wert, und aus drei Schritten werden in einigen Tagen vier und dann vielleicht bald fünf.

Ist das Laufen nicht mehr möglich, so sollte beim Transfer zumindest eine Weile eine aufrechte Haltung ermöglicht werden. Setzen Sie die betroffene Person nicht einfach von dem Bett in den Rollstuhl, sondern sorgen Sie dafür, dass sie sich aufrichtet und einen Moment lang aufrecht steht. Das ist nicht nur gut für die Mobilität, sondern sorgt auch für eine ganz andere Perspektive, wenn man sonst nur sitzt oder liegt.

Gestalten Sie die Umgebung mobilitätsfördernd

Beispiele:

- Entfernen Sie **Stolperfallen** wie Teppiche und Kabel auf dem Boden.
- Nutzen Sie **Niedrigflurbetten**, um das Aussteigen aus dem Bett zu vereinfachen und Stürze zu vermeiden.
- Sorgen Sie durch **gute Beleuchtung** für bessere Sichtverhältnisse.
- Bringen Sie **Handläufe** an den Wänden an.
- Stellen Sie auf längeren Strecken (z. B. auf Fluren) **Sitzgelegenheiten** für kleine Pausen auf.
- Platzieren Sie **Anti-Rutsch-Matten** vor Bett und Sessel, um das Aufstehen zu sichern.

Soziale Kontakte

Besuche, Spaziergänge oder Kaffeetrinken - jegliche Interaktion mit Angehörigen, Freunden etc. regt die Bewegung bei pflegebedürftigen Personen an und fördert zudem das Gefühl von Zugehörigkeit.

Tipp

Besonders der Umgang mit (Enkel-) Kindern und Tieren (wenn möglich) wirkt oft Wunder. Sie stecken voller Energie und animieren Pflegebedürftige auf spielerische Art, sich zu bewegen.

Bewegungsübungen

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige Bewegungsübungen vor, die wie abgebildet im Liegen oder nach Belieben auch einfach im Sitzen gemacht werden können.

Gleich morgens, nach dem Aufwachen, können diese Übungen der erste Beitrag zur Mobilitätsförderung sein. Die Übungen können aber genauso gut zwischendurch in den Alltag eingebaut werden.

Je nach Kraft sollte jede Übung drei bis fünf Mal wiederholt werden.

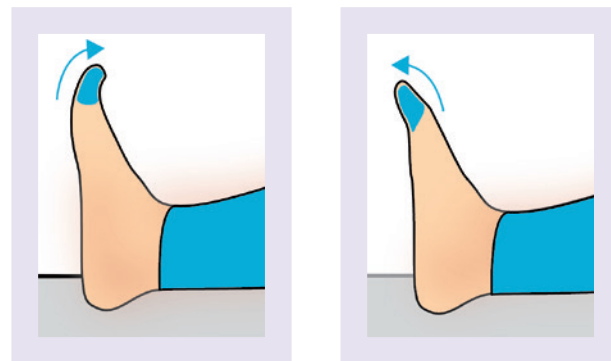
Tipp

Informieren Sie sich in Ihrer Region nach Gruppen-Bewegungsangeboten. In fast jeder/-m Stadt/Dorf werden von Seniorentreffs, Sportvereinen oder Physiotherapeuten verschiedenste Angebote für Senioren vorgehalten. Manchmal sogar in Verbindung mit anschließendem Kaffeetrinken, bei dem gleichzeitig soziale Kontakte gepflegt werden können.

Bewegungsübungen für die Beine und Füße

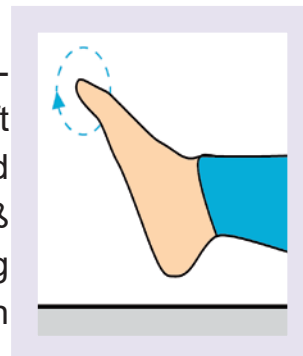
Fußkralle

Die Zehen im Wechsel einkrallen und spreizen. Beide Stellungen jeweils einige Sekunden halten.



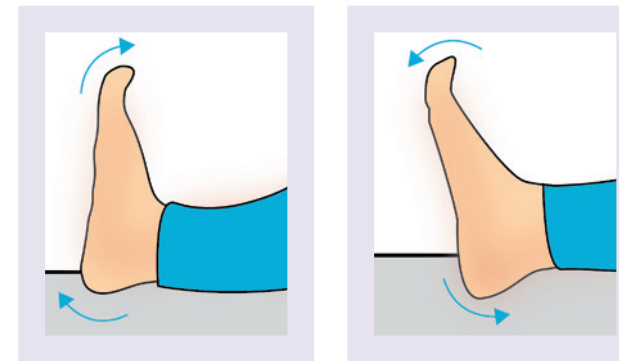
Fußkreise

Mit dem großen Zeh eines Fußes in der Luft einen Kreis malen und dabei den ganzen Fuß mitbewegen. Die Übung dann mit dem anderen Fuß wiederholen.



Fußwippe

Ziehen Sie Ihre Zehen zuerst in Richtung Ihrer Nase an und dann machen Sie einen spitzen Fuß, indem Sie die Zehen weit in die entgegengesetzte Richtung strecken. Machen Sie diese Übung mal einzeln mit jedem Fuß und dann mit beiden gleichzeitig.



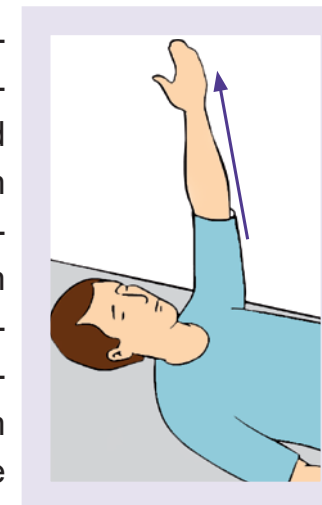
Hinweis:

Die Fußwippe aktiviert die Wadenmuskelpumpe und regt dadurch den Kreislauf an. Im Sitzen und vor dem Aufstehen ausgeführt, eignet Sie sich, um Schwindel vorzubeugen.

Bewegungsübungen für den Oberkörper

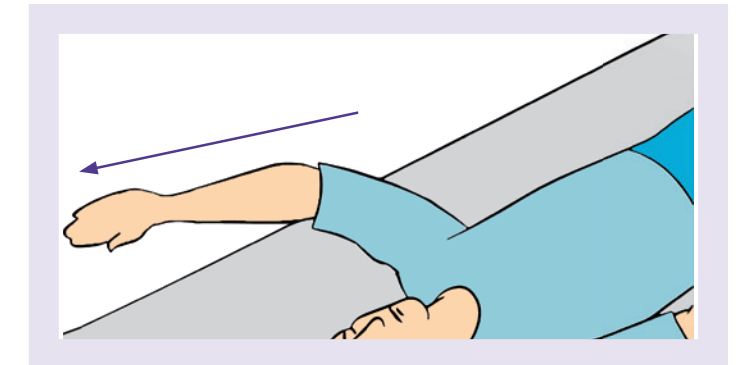
Gestrecktes Greifen

Strecken Sie den linken Arm lang nach vorne vor die Brust und greifen Sie, als würden Sie einen Apfel pflücken. Legen Sie den Arm wieder ab und machen die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm. Dann beide Arme gleichzeitig.



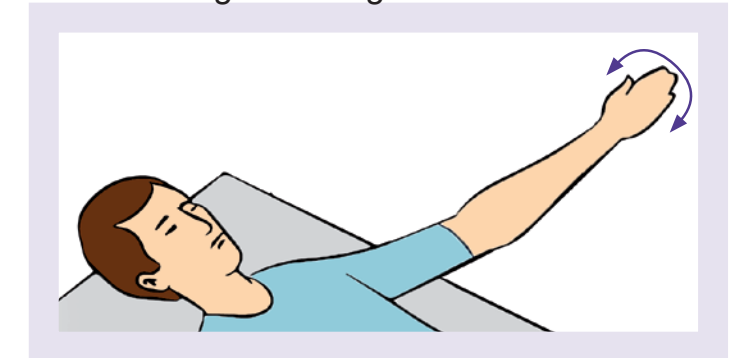
Lang ziehen

Strecken Sie den linken Arm hoch über den Kopf aus und versuchen Sie dann, den Arm noch weiter auszustrecken, als würde jemand an Ihrem Arm ziehen. Legen Sie den Arm wieder ab und machen Sie die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm.



Seitliches Wenden

Strecken Sie den linken Arm nach links aus und drehen Sie dann abwechselnd die Handfläche nach oben und nach unten. Legen Sie den Arm wieder ab und machen Sie die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm. Dann beide Arme gleichzeitig.



Schulter heben

Legen Sie beide Arme flach neben Ihren Körper. Nun ziehen Sie erst die rechte und dann die linke Schulter hoch Richtung Ohr. Dann beide Schultern gleichzeitig.



Kaki/Sharon-Frucht

Apfel, Birne und Pfirsich waren gestern

Viele kennen diese kleine orangene Frucht auf dem Wochenmarkt, die aus dem Nichts im Herbst und Winter auf allen Obsttheken zu finden ist. Doch was wissen wir darüber?

Die Kaki kommt ursprünglich aus dem asiatischen Raum und wird auch dort angebaut. Die veredelte Form der Kaki, die Sharon-Frucht, kommt allerdings aus Israel. Heutzutage wird diese aber auch in Spanien, Italien und Südamerika angebaut.

Die Sharon-Frucht hat eine dünnere Schale, das Fruchtfleisch ist etwas fester und sie enthält keine Kerne. Im Geschmack ist die Sharon-Frucht besonders mild. Sie ist auch in einem nicht ausgereiften Zustand genießbar und süß, da sie geringe Mengen des Gerbstoffes Gallotannin ausbildet.

Die Kaki ist, wenn diese nicht ganz reif ist, etwas bitter und hinterlässt einen unangenehm pelzigen Geschmack auf der Zunge. Tipp: Um dies zu vermeiden, sollten unreife Kakis einfach zum Nachreifen bei Raumtemperatur liegen gelassen werden.

Ist die Kaki reif, ist sie nicht nur lecker, sondern auch gesund. Die Kaki-Frucht enthält neben Fruchtzucker, Glukose und Vitamin C einen sehr hohen Anteil an Beta-Carotin (Provitamin A), welches gut für unsere Augen und

unabdingbar für Wachstumsvorgänge ist. Zudem sind reichlich Mineralstoffe vorhanden, vor allem Kalium und Phosphat.

Im Asien sagt man der Kaki außerdem eine magenstärkende Wirkung nach und sie soll gegen Durchfall helfen.

Tipp: Wer Früchte gerne süß und weich mag, der sollte mal eine aufgetaute Kaki probieren. Hierfür einfach eine Kaki (es eignen sich auch unreife Kakis) in den Gefrierschrank legen, bis sie gefroren ist und dann herausnehmen und auftauen. Die Kaki wird dadurch sehr weich und honigsüß.

Als Lebensmittel ist Kaki sehr vielseitig einsetzbar. Als Smoothie, als Teil eines Obstsalats, als Marmelade oder als fruchtige Komponente in einer deftigen Speise. Überall dort, wo man sonst Apfel, Birne oder Pfirsich einsetzt, kann man alternativ die Kaki verwenden, z. B. gebackener Ziegenkäse mit Honig und **Apfel** → Kaki, Herbstsalat mit Granatapfel, Blauschimmelkäse und **Birne** → Kaki, **Pfirsich** → Kaki-Toast.



Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Snowboard-Disziplin (engl.)	Bitte um Auskunft	Papageienname	von der Vorderseite kommend	ihm wollen alle im Urlaub	orten	lautmal.: Schuss aus einer Waffe	Abk.: November	Anlage zum Schließen	Gewebeart (frz.)	Frauenname	Kfz-Z. Irland	Waldrebe (bot.)	hin und ...				
						formell	10										
Schauspiel von Ibsen †				Salatpflanze					Birken-gewächs				8				
kalt, unfreundlich						wärmendes Accessoire		Warteschlange im PC									
	13			römischer Kaiser † 81	Wohnraum				mit einer Hand geführtes Ruder		Gerät zum Ausbringen von Splitt oder Salz		Heiligengenzählung				
Vorsilbe: jenseits (lat.)		österr.: Johannis-beere	kleiner See					unwohl	Pflanzen-faser								
überbackene Speise					Gezeiten			Befestigung für einen Taschens-zeitmesser				14					
			Buchprüfer		schmelzen (Eis, Schnee)				Rückwärts-fahren mit dem Snow-board		Bohrinsel-typ (engl.)						
aus diesem Grund	Wintersport-ausweis	Mineral von meist rötlicher Farbe					behagliche Wärmequelle	Wand-, Boden-kachel									
römischer Grenz-wall				1	Skirenn-strecke	türkischer männl. Vorname					Licht-strom-einheit		sofort löslich				
			Zeitschrift	Teil des Fahrrades				tropische Schling-pflanze		Kummer, Schmerz							
Gefrorenes weiblich						israel. Wahl-bündnis		antikes Ruder-schiff				9					
			11	bitterkalt	Strich, gezeichnete Verbindung				streng vegetarisch		zusätzl. Beinbe-kleidung (Mz.)		Zeughaus, Waffen-lager				
geografisches Kartenwerk	weibl. überirdisches Wesen						Selbstbezeichnung der Eskimos	altröm. Göttin des Herd-feuers									
3					finn. Männername	Vermögensver-zzeichnis											
See-schaden	Nebenbuhler	engl. Schauspieler (David) †		Riese	12			Sohn des Miltiades † 449 vor Chr.		3. und 4. Fall von wir							
Insel der Kleinen Antillen						heftiger Wind	Winter-wetter										
eines Sinnes				Fluss aus dem Kaukasus	Sitzstreik (amerik.)			5	eine der Kanari-schen Inseln			Vergeltung üben					
ugs.: unleserliche Schrift	Teil der Personalien	Hohl-nadel für Injektionen	Fußstoß				Bewohner des Oberrhin-gebiets	Gemahl-nis des Zeus									
						Horn-, Huplaut	zum Nennwert										
früherer Lanzenreiter	4			Erinnerungs-foto	früher für: Tross (frz.) bester Boden-zustand				Moor-produkt	unser Planet		frostig					
			ind. Fürs-tinentitel orient. Flöte				germani-scher Wurf-spieß	veraltet: Wagen-zug			2						
Wärmespender im Winter	einzigste Ausfertigung					6	bibl. Sünden-stadt										
Bodenfläche				Zurücksetzen des PCs (engl.)				7	Wintersport-gerät								
Schneeanhäufung	Reich des Krösus in Kleinasien					gefrorener Tau				deutsche Vorsilbe							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Winterspaziergang

Kommen Sie unfallfrei durch den Winter

Die Sonne scheint, der Schnee glänzt und die frische Luft ruft nach einem Spaziergang. Der Winter hält oft solch wunderbare Momente bereit, die dazu einladen, auch zur kalten Zeit aktiv zu werden. Doch leider bringt der Winter auch Gefahren wie Dunkelheit und Glätte mit sich. Dies soll Sie jedoch nicht davon abhalten, nach draußen zu gehen. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten sollten, um sicher durch den Winter zu kommen.

1. Wetter im Blick haben

Ein kurzer Blick in die Zeitung oder das Einschalten des Wetterberichtes kann dabei helfen, die Tagesplanung zu gestalten. Schauen Sie, wann das Wetter bei Ihnen seine schönen Seiten zeigt, und vermeiden Sie es beispielsweise, bei Schneefall herauszugehen.

Tipp: Schauen Sie, ob der Räum- und Winterdienst schon in Ihrer Nachbarschaft aktiv war, so können Sie abschätzen, wie sicher die Gehwege zu aktueller Zeit sind.

2. Winter- und wetterfeste Kleidung

Das A und O bei einem Spaziergang ist ein gutes und festes Schuhwerk. Im Winter kann ein gutes Schuhprofil davor schützen, auszurutschen und gibt Ihnen Standfestigkeit.

Achten Sie zudem stets darauf, dass Sie sich warm genug anziehen. Dies ist nicht nur für Ihr persönliches Wohlbefinden sehr wichtig, sondern beugt auch schwereren Verletzungen bei Stürzen vor, denn eine warm gehaltene Muskulatur reagiert viel schneller als eine kalte.

Tipp: Packen Sie sich eine kleine Thermoskanne mit heißem Tee ein, so können Sie sich und Ihren Körper zwischendurch wieder richtig durchwärmen.



Es gibt zudem viele Anbieter (z. B. Sanitätshäuser), die einen zusätzlichen Wetterschutz, z. B. Schirme für den Rollator, anbieten. So können Sie sich vor Regen, Schnee oder auch Sonnenstrahlen schützen.

3. Sichtbarkeit

Im Winter wird es schon sehr früh dunkel. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie auch in der Dämmerung und Dunkelheit gut sichtbar sind und kein anderer Verkehrsteilnehmer Sie übersehen kann. Ein Rollator kann, so wie ein Fahrrad, ebenso mit Lichtern und Reflektoren ausgestattet werden. Diese lassen sich oft ohne großen Aufwand am Rollator anbringen.

Tipp: Damit neben dem Rollator auch Sie gut sichtbar sind, empfiehlt es sich, entweder Kleidung zu tragen, die bereits Reflektoren eingenäht hat, oder alternativ einfach eine Warnweste überzuziehen.

4. Rollator-Check

Haben Sie schon einmal die Bremsen Ihres Rollators kontrollieren lassen? Um Stürze zu verhindern, ist eine intakte Bremstechnik besonders wichtig. Diese ist optimalerweise vom Experten (Sanitätshaus) einzustellen. Achten Sie ebenso darauf, dass der Rollator für Ihre Körpergröße und -haltung richtig eingestellt ist.

Tipp: Bei einem Rollator-Training lernt man, mit den verschiedensten Rollator-Hindernissen im Alltag umzugehen. Es gibt zahlreiche Anbieter, die Ihnen helfen können, auch schwierige Situationen erfolgreich zu meistern.



SUDOKUS

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagerechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jeder 3-x-3-Block nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

leicht

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

mittel

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

Neuerungen im Team

Herzlichen Glückwunsch Jennifer Ewert!

Das gesamte Team gratuliert Jenny Ewert zur bestandenen Abschlussprüfung.

Als frisch gebackene Altenpflegerin wünschen wir ihr einen guten Start bei ihrem neuen Arbeitgeber und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft.



Anna Thissen

Altenpflegerin seit 15. September 2020

Bereits als Auszubildene während ihres Einsatzes bei uns wussten wir, ANNA MÖCHTEN WIR ALS Verstärkung im TEAM HABEN! Umso schöner, dass es endlich geklappt hat.

Herzlich Willkommen im Team liebe Anna, schön dass du da bist!



Alexandra Weber Arzthelferin seit 01.11.2020 wieder zurück im Team.

Als Aushilfe haben wir Alex schon kennengelernt, nun ist sie nach einer Babypause wieder da und testet fleißig unsere Mitarbeiter wöchentlich auf Corona.

Schön Alex, dass du wieder da bist!



Jenny Steinhöfel-Peters (Pflegedienstleitung)



Eishita Dash (von der Auszubildenden zur Altenpflegerin)

Schon 5 Jahre vorbei?!? Tatsächlich!!!

Seit so vielen Jahren arbeiten Jenny Steinhöfel-Peters(seit 01.09.2015) und Eishita (seit 01.10.2015) für das Xantener Pflgeteam und tragen damit maßgeblich zu unserem Firmenerfolg bei! Vielen Dank dafür, Mädels!

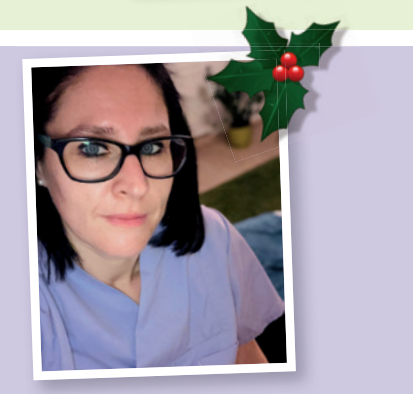
Wir hoffen auf viele weitere Jahre beim Xantener Pflgeteam.



Kristina Hettkamp

Alltagshelferin seit 01. Oktober 2020

Herzlich Willkommen im Team liebe Kristina, schön dass du da bist!



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
- Fußreflexzonentherapie
- 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

Leistungen der Pflegeversicherung

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 Pflegeverbrauchsmittel (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 PFLEGETEAM

JESSICA STEINHÖFEL

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

Bestellnummer: 0176 3173 7575

info@xantenerpflage team.de

WWW.XANTENERPFLEGETEAM.DE