



WIR KLÄREN AUF

Hautschutz im Winter

XANTENER PFLEGETEAM

Neuerungen im Team

Leistungen der
Pflegekasse ab
1. Januar 2022

CORONA DRIVE-IN Schnelltest *Kinderleicht*

APX Parkplatz
Eingang Hafentempel

Sie wollen nicht
lange warten?

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



Kostenloser
Bürgertest

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
8-12 Uhr und 15-18 Uhr, Dienstag Ruhetag
Samstag 9-18 Uhr, Sonntag 15-18 Uhr



Sie haben die Wahl zwischen
einem Nasenabstrich
oder einem Rachenabstrich.



Haben Sie in den letzten
30 min gegessen oder
getrunken? Dann teilen Sie
das bitte dem Testpersonal mit!

Ihr Testergebnis bekommen Sie in den nächsten **15-30 min per Email**, achten Sie auch auf den Spamordner. Sollte die Email mal nicht ankommen melden Sie sich bitte unter testzentrum@xantenerpfl egeteam.de oder kommen noch einmal am Testzentrum vorbei.



Liebe Patienten, liebe Angehörige,

das Jahr 2021 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.

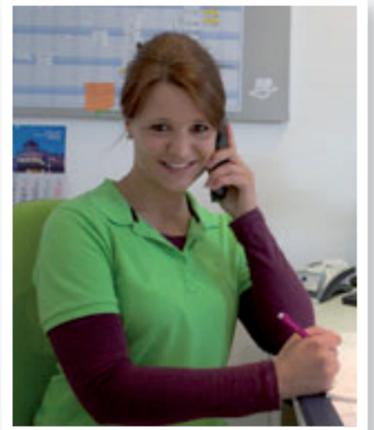
Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und viele schöne Momente sollen Sie im neuen Jahr begleiten.

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

Neuerungen im Team	04
Hautschutz im Winter	06
Dekubitus	08
Gaby`s winterliche Maronensuppe	09
Leistungsüberblick der Pflegekasse	10

Xantener Pflegepost
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin
für Angehörige & Patienten:

Xantener Pflege team
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 Pflege team,
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: 04/2021

Neuerungen im Team

Aileen Brey

Personalsachbearbeiterin, seit 15. September 2021 im Team. Aileen kümmert sich um alle Angelegenheiten rund um das Personal.

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



Katrin Lewe

Alltagshelfer, seit 01. Dezember 2021 im Team

Wer denkt er habe das Gesicht schon einmal bei uns gesehen, der liegt dabei genau richtig. Früher führte Katrin einen Bürojob bei uns aus. Nun ist sie wieder zurück und unterstützt das Alltagshelfer Team.

Willkommen zurück liebe Katrin, wir haben dich und deine gute Laune vermisst.



Olya Klimenkow

Unsere Olya und ihr Tobi wurden im September Eltern der kleinen Tonie. Mit der Geburt ihrer Tochter ging ihr Traum in Erfüllung und die kleine Maus macht sie unfassbar glücklich.

Das gesamte Team wünscht der kleinen Familie alles Gute.



Sumi Dash

Wenn aus Liebe Leben wird, erhält das Glück einen Namen.

Priya Dash erblickte am 05. September 2021 um 9:48 das Licht der Welt.

Herzlichen Glückwunsch liebe Sumi, vom gesamten Team.



Maren van Megeren

Unsere Auszubildende Maren hat am 30.10.2021 ihre Zwischenprüfung mit der Note 1,7 bestanden.

Das Gesamte Team gratuliert ihr dazu. Nun heißt es Endspurt, Examen 2022.



Herzlichen Glückwunsch Dustin Awater!

Wir gratulieren Dustin zur bestandenen Prüfung zum Praxisanleiter und wünschen ihm viel Spaß bei der Arbeit mit den Auszubildenden.



RÄTSELPASS

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

B	E	Z	F	T	O	L	W	B	E	Z	F	T	I	L	W	S	K	V	B	M	N	P	E
R	M	E	K	M	I	N	S	E	L	E	K	M	O	L	D	T	I	M	E	R	K	H	C
Y	O	C	V	B	N	S	H	Y	X	C	V	B	N	S	H	U	L	L	E	R	T	I	A
I	T	A	D	G	E	R	S	T	E	N	K	O	R	N	R	M	Y	T	N	D	L	M	F
Z	O	L	J	N	E	R	Z	Z	O	L	J	N	E	R	Z	U	I	L	K	J	F	M	X
O	R	A	R	Z	N	E	I	M	I	T	T	E	L	I	N	E	E	H	P	K	B	E	S
T	R	E	D	U	E	I	K	T	Z	E	D	U	E	I	K	A	E	U	E	T	W	L	Q
E	A	U	F	B	B	U	E	E	T	U	F	B	G	U	E	R	N	B	V	F	I	W	M
I	D	E	T	R	Z	M	A	I	W	E	T	R	Z	M	A	N	V	S	G	S	S	U	W
W	F	H	L	S	E	W	Q	J	A	P	A	N	E	W	Q	D	S	C	U	I	O	G	S
S	F	W	F	E	C	D	E	S	F	P	F	I	R	W	E	C	Y	H	R	T	M	N	T
E	A	G	I	Z	A	H	S	E	A	G	I	Z	A	I	S	K	Z	R	E	C	A	W	A
U	P	E	L	F	F	M	W	U	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	A	D	K	C	L	M
W	H	I	H	N	L	R	K	E	H	Y	H	F	A	H	R	Z	E	U	G	R	T	W	L
R	G	J	N	U	O	I	R	R	I	J	N	U	T	I	R	Q	O	B	A	C	M	U	S
I	W	E	T	R	R	M	A	I	W	Z	T	R	Z	M	A	N	V	E	G	S	S	U	W
W	F	K	A	M	I	N	Q	W	F	H	L	C	E	W	E	D	S	R	U	I	O	G	S
S	F	Y	F	E	D	L	E	W	F	Y	F	E	W	D	E	D	Y	A	R	T	M	N	X
E	A	G	I	Z	A	U	G	E	N	A	R	Z	T	I	S	K	I	L	E	C	A	W	A
U	P	E	L	F	N	M	E	L	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	Z	D	K	C	L	L
W	H	B	K	N	E	A	K	L	H	K	O	R	E	A	K	L	M	C	I	R	T	W	N
R	G	J	N	U	T	I	R	E	G	J	N	U	T	I	R	Q	O	I	A	N	M	U	S

- | | | | |
|--------|--------------|---------|--------------|
| Insel | Medizin | Japan | Oldtimer |
| Himmel | Augenarzt | Korea | Fahrzeug |
| Kamin | Gerstenkorn | Florida | Motorrad |
| Welle | Arzneimittel | Schweiz | Hubschrauber |

Hautschutz im Winter

Im Winter beginnt mit den sinkenden Temperaturen eine stressige Zeit für unsere Haut. Durch die Heizungsluft und ständige Kälte verliert die Haut schnell ihr Fett und die Feuchtigkeit, wodurch Hautunreinheiten, Rötungen und sehr trockene Haut folgen. Um dies zu vermeiden, sollte man die Haut mit feuchtigkeitbindenden und rückfettenden Pflegeprodukten versorgen.

Gesichtspflege:

Da das Gesicht im Winter besonders der Kälte ausgesetzt ist, benötigt dieses besonders viel Pflege. Wasser-in-Öl-Emulsionen zum Schüttern oder Feuchtigkeitscremes mit dem künstlich hergestellten Harnstoff Urea sind ratsam. Mit pflanzlichen Ölen (z.B. Mandel- oder Jojobaöl) oder Shea-Butter pflegt man seine Haut im Winter reichhaltig.

Von wasserhaltigen Gelen, alkoholhaltigen Gesichtswassern und Cremes mit künstlichen Emulgatoren (z.B. Polyethylenglykole) ist im Winter abzuraten, da diese der Haut noch mehr Feuchtigkeit entziehen.

Handpflege:

Unsere Hände besitzen nur wenige Talgdrüsen, weshalb diese bei niedrigen Temperaturen weniger Fett produzieren und somit unter sehr trockener Haut leiden. Draußen sollte man daher nach Möglichkeit Handschuhe tragen, um die Haut vor der Kälte zu schützen. Die Hände sollten mit lauwarmem Wasser und einer pH-hautneutralen Seife gewaschen, gut abgetrocknet und dann mit einer reichhaltigen Handcreme (z.B. Olivenöl, Urea, Panthenol) eingecremt werden.



Fußpflege:

Im Winter werden die Füße schnell kalt, kommen selten an die Luft und daher schwitzen sie schnell. Ein 15-20 -minütiges Fussbad mit einem reichhaltigem Bade-Öl kann Abhilfe verschaffen. Anschließend können die trockenen Schuppen mit einem Peeling und die hartnäckigere Hornhaut mit einem Bimsstein entfernt werden. Im Nachhinein werden die Füße mit einer reichhaltigen Creme eingerieben, welche man auch großzügig auftragen und unter dicken Socken über Nacht einziehen lassen kann.

Ganzkörperpflege:

Auch der Körper freut sich im Winter über eine reichhaltige Pflege. Am besten duscht man nicht zu häufig, nur kurz und nicht zu heiß mit pH-neutralen Duschölen. Da warmes Wasser der Haut besonders viel Fett entzieht, sollte das Wasser beim Baden möglichst nicht die 35 Grad Celsius überschreiten. Es werden pH-neutrale, feuchtigkeitsspendende und rückfettende Badezusätze oder Badeöle empfohlen. Um die Schutzfunktion der Haut wieder herzustellen und den Flüssigkeitsverlust auszugleichen sollte man nach dem Duschen/Baden eine rückfettende Bodylotion (z.B. Urea) zum Eincremen benutzen.

Nicht nur die Körperpflege, sondern auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gehört zur richtigen Hautpflege im Winter. Dadurch, dass die Kälte der Haut Flüssigkeit entzieht, wird eine tägliche Trinkmenge von etwa zwei Litern empfohlen und wasserhaltige Nahrungsmittel, wie Suppen, Früchte, etc. zu konsumieren.

Es wird bei eisigen Temperaturen schnell zur Wärmflasche gegriffen um sich aufzuwärmen. Hierbei ist allerdings darauf zu achten, dass Wasser ab 50 Grad Celsius die Haut verbrüht und man beim Einfüllen schon aufpassen muss.

Ab 60 Grad Celsius dehnt sich Wasser stark aus, weshalb das Wasser für die Wärmflasche möglichst nicht heißer sein sollte. Vor dem Verschließen der Wärmflasche sollte die Luft ausgestrichen werden, damit sich der Dampf nicht ausdehnen und die Wärmflasche nicht platzen kann und somit schlimmstenfalls schwere Verbrennungen vermieden werden können.

Geschrieben von Tanja Hürtgen

Dekubitus

Ein Dekubitus, auch Druckgeschwür genannt, ist eine lokal begrenzte Schädigung der Haut und/oder des darunterliegenden Gewebes infolge von Druck in Kombination mit Scherkräften (Verschiebungen zwischen zwei Gewebeschichten führen zu einer Dehnung oder gar zum Zerreißen der Blutgefäße im Gewebe, wodurch die Haut nicht mehr ausreichend durchblutet wird). Diese offenen Wunden können sehr schmerzhaft sein und heilen meist nur langsam. Die häufigsten Stellen, wo ein Dekubitus entsteht ist das Steißbein, die Fersen, Hüften, Schulterblätter, Knöchel, Ellenbogen, das Ohr und der Hinterkopf, da sich dort die Knochen direkt unter der Haut befinden. Risikofaktoren für ein Druckgeschwür sind Hautschäden (z.B. durch Feuchtigkeit, Inkontinenz), Mangelernährung, Flüssigkeitsmangel, Adipositas (Übergewicht) oder Kachexie (Untergewicht), Lähmungen oder Durchblutungsstörungen. Bei der Dekubitusentstehung spielen drei Faktoren eine Rolle: der Druck, die Druckdauer und -stärke und die Druckempfindlichkeit. Erst wenn ein gewisser Druck über einen bestimmten Zeitraum besteht, kann es zu einer Schädigung der Haut kommen.



Für eine effiziente Therapie ist es notwendig, den Dekubitus in einen der vier Schweregrade einzuteilen:

- Grad 1:** - nicht wegdrückbare Rötung der Haut
- Grad 2:** - Teilzerstörung der Haut mit einem rot bis rosafarbenem Wundbett; evtl. in Form einer serumgefüllten Blase
- Grad 3:** - Zerstörung aller Hautschichten
- Grad 4:** - totaler Gewebsverlust mit freiliegenden Knochen, Sehnen oder Muskeln

Konsequente Druckentlastung (regelmäßige Bewegung und druckverteilende Hilfsmittel) sind die entscheidenden Faktoren bei einem entstandenen Dekubitus, da dieser nur heilen kann, wenn er keinem Druck ausgesetzt ist. Welche Behandlung (Wundversorgung) bei einem entstandenen Dekubitus sinnvoll ist entscheidet der behandelnde Arzt.

Schmerzen und auch evtl. Schamgefühl können einen Menschen mit einem Dekubitus stark belasten, so dass viel Unterstützung (medizinisch und auch persönlich) notwendig und wichtig ist.

Damit erst gar kein Dekubitus entsteht, gibt es zahlreiche Hilfsmittel die zur Druckentlastung beitragen. Größtenteils werden diese auch von der Pflegekasse ab Pflegegrad 1 übernommen. Für einen unverbindlichen Beratungstermin melden Sie sich am besten telefonisch unter 02801/9884035.

Artikel geschrieben von Tanja Hürtgen

Gaby's winterliche Maronensuppe

(4 Portionen)

So geht's:

Die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen.

Maronen hacken und zur Butter und den Zwiebeln geben.

Alles mit dem Gemüsefond auffüllen.

Auf kleiner Flamme 30 min köcheln lassen.

Anschließend die Sahne und die Milch hinzufügen und weitere 5 min kochen lassen.

Mit dem Mixstab fein pürieren und anschließend mit Salz, Zucker und etwas Zimt abschmecken.

Auf tiefen Tellern anrichten und heiß servieren.

Guten Appetit!



Rezept von Gaby Kocea- de Fries



Zutaten:

- 100g Butter
- 3 kleine Zwiebeln (fein geschnitten)
- 400g Maronen (gekocht, geschält)
- 750ml Gemüsefond
- 350ml Sahne
- 125ml Milch
- Salz
- Zucker
- etwas Zimt

Leistungen der Pflegeversicherung ab 1. Januar 2022

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	724 € monatlich	1363 € monatlich	1693 € monatlich	2095 € 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	1774 € jährlich/ 3386€ bei Aufstockung der Verhinderungspflege	Durch nicht in Anspruch genommene Verhinderungspflege, die pro Jahr 1.612 € beträgt, können Sie die Leistung der Kurzzeitpflege auf bis zu 3.386 € im Kalenderjahr ausweiten. Dafür brauchen Sie keinen separaten Antrag zu stellen.			
Verhinderungspflege	Kein Anspruch	1612 € jährlich	1612 € jährlich	1612 € jährlich	1612 € jährlich	Zusätzlich können bis zu 45,4 % des Kurzzeitpflegebudgets (806€) welches nicht verbraucht wurde, in Verhinderungspflege umgewandelt werden. Somit kann man auf ein 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, Bett-schutzunterlagen 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