

Ausgabe 01/2023



**Alltagshelfer**  
Mit Ihnen geht vieles leichter!

**Sturzgefahr im Alter**  
TIPPS & ÜBUNGEN

**Pflegefall**  
WELCHE VOLLMACHTEN BRAUCHT MAN



02801  
9884035

10

10 Jahre Xantener Pflegeteam  
10 Jahre Erfahrung und liebevolle Betreuung  
10 Jahre „Grüne Engel“





## Liebe Patienten, liebe Angehörige,

Der Frühling ist eine wundervolle Jahreszeit, die uns mit Freude und Enthusiasmus erfüllt. Die ersten Sonnenstrahlen wärmen uns, die Vögel zwitschern

und die Blumen beginnen zu blühen. Für viele Menschen ist der Frühling ein Symbol für Neubeginn, Erneuerung und Hoffnung.

Doch während wir uns über den Frühling freuen, sollten wir nicht vergessen, dass es auch Menschen gibt, die in dieser Jahreszeit besondere Unterstützung benötigen: Ältere Menschen, insbesondere solche, die auf Pflege angewiesen sind, können im Frühling oft unter Einsamkeit, Depressionen und einem Gefühl der Isolation leiden. Es kann schwierig sein, sich an die Veränderungen der Jahreszeiten anzupassen, insbesondere wenn man in Innenräumen lebt oder aufgrund von Mobilitätsproblemen nicht nach draußen gehen kann. Es ist wichtig, dass wir uns um diese Menschen kümmern und ihnen helfen, den Frühling in vollen Zügen zu genießen.

Dafür gibt z.B. auch die Alltagshelfer. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 8.

Dann möchten wir Ihnen das Thema Vorsorgevollmachten ans Herz legen. Eine wichtige Vorsichtsmaßnahme, um sicherzustellen, dass ältere Menschen ihre Entscheidungen auch dann noch selbst treffen können, wenn sie aufgrund von Krankheit oder Unfall dazu nicht mehr in der Lage sind. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine Vorsorgevollmacht erstellen und welche rechtlichen Rahmenbedingungen zu beachten sind. Des Weiteren stellen wir Ihnen ein leckeres Rezept mit Roter Bete vor. Rote Bete ist ein wahres Superfood und hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine köstliche Rote-Bete-Pfanne zubereiten können, die nicht nur lecker schmeckt, sondern auch viele wichtige Nährstoffe enthält.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe unserer Pflegezeitschrift wertvolle Tipps und Anregungen gibt, wie Sie ältere Menschen noch besser pflegen und unterstützen können. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und freuen uns auf Ihr Feedback.

Herzlichst,

**Ihre Jessica Hellwig & Team**

Wenn Sie die bisherigen Ausgaben verpasst haben, so können Sie die archivierten Zeitungen auf unserer Homepage nachlesen. [www.xantenerpflege team.de](http://www.xantenerpflege team.de)

## Inhaltsverzeichnis:



**Gedicht von  
Herrn Hemert**  
Seite 4



**Neues aus dem  
Team**  
Seite 10-11



**Vollmachten**  
Seite 5



**Rätselspaß**  
Seite 13



**Sturzgefahr**  
Seite 6-7



**Rezepte  
Powerfood Rote  
Bete**  
Seite 14-15



**Alltagshelfer**  
Seite 8-9



**Pflege ABC**  
Seite 16-17

Xantener Pflegepost erscheint  
viermal jährlich.  
Herausgeberin & Ansprechpartnerin  
für Angehörige & Patienten:  
Xantener Pflegeteam  
Jessica Hellwig  
Heinrich-Lensing-Straße 37  
46509 Xanten

Tel.: 02801 - 988 40 35  
Fax: 02801 - 988 40 36  
[www.xantenerpflege team.de](http://www.xantenerpflege team.de)

Bildnachweis:  
Alle Bilder Adobe Fotostock  
<https://stock.adobe.com>  
und Xantener Pflegeteam



# Der Krankenhausaufenthalt

Von Zeit zu Zeit rät mein Hausarzt mir schon,  
da ist ein Krankenhausaufenthalt die beste Option.  
Dort kann man den Patienten ganztägig sehen,  
um daraus die beste Behandlungsmöglichkeit zu ziehen.

Und kommst Du am vereinbarten Tag angereist,  
zuerst die Aufnahme zu klären sich als günstig erweist.  
Dann wirst Du schnellstens eingeecheckt  
auf Station 3, das Zimmer ist einfach perfekt.

Also dann geht's mit dem Aufzug zur Station Nr. 3,  
auch da kommst Du nicht ohne Aufnahme vorbei.  
Die Ärztin, der Arzt, die Krankenschwester,  
sie alle mühen sich um Dich als Allererster,  
stellen Fragen über Fragen Du antwortest gescheit,  
zum Schluss hält man für Dich die Menükarte bereit.

Zum Frühstück gibt es Brötchen, Käse, Marmelade und Wurst,  
dem folgt die Wahl des Getränkes, um zu löschen den Durst.  
Dazu kannst Du auch noch wählen einen Müslibrei,  
frische Obstsorten oder sonntags ein gekochtes Ei.

Das Mittagessen konnte ich wählen jeweils als Hauptgericht,  
ein Menü mit Fleisch oder einem vegetarischen Gericht.  
Auch kann man vorweg eine Suppe zu sich nehmen,  
als Nachtisch die Obstschale oder den Pudding wählen.

Aus vollem Korn man Dir 2 Schnitten Brot gegen Abend reicht,  
die Wurst lag auf dem Käse welcher sieht aus nun wie gebleicht.  
Dazu gab es einen Salat bunt gemischt jeden Tag verschieden,  
beim Getränk bin ich dann doch besser beim Tee verblieben.

Auch bestellte ich mir mal ne Pizza Hawaii  
dazu gab es Salat und 'ne Gurke dabei.  
Die Auswahl war reichlich, der Geschmack meist famos,  
der Appetit und meine Augen waren immer sehr groß.

Nur an die Kartoffeln erinnere ich mich mit Graus und Schrecken,  
ganz gleich ob als Salzkartoffel oder gerösteten Kartoffelecken,  
mit so einer dicken Lederhaut konnten sie nicht lecker schmecken.  
Die Alternative bestand dann aus Nudeln und Reis,  
ja beim Essen bin ich nicht kleinlich wie jeder weiß.

So vergehen mal Wochen, oder nur wenige Tage  
Und ich stelle mir dann die sinnliche Frage.  
Wann komme ich endlich wieder nach Haus,  
ich halte es hier wirklich nicht länger aus.

Ein Gespräch mit dem Stationsarzt, ich kann es kaum fassen,  
am morgigen Samstag, da werd' ich entlassen.



## Pflegefall in der Familie: Um diese Vollmachten sollten sich Angehörige kümmern

Niemand denkt gern darüber nach, aber wie schnell passiert ein Unfall? Während die betroffene Person nicht ansprechbar im Krankenhaus liegt, können die Angehörigen keineswegs automatisch die Behandlung beeinflussen. Streng genommen haben sie noch nicht einmal einen Anspruch auf Auskunft zum Gesundheitszustand. Dafür müsste die betroffene Person das ärztliche Fachpersonal von dessen Schweigepflicht entbinden, was durch die Bewusstlosigkeit jedoch unmöglich ist.

Für solche Situationen sorgen Sie mit einer Vorsorgevollmacht vor: Sie bestimmen zu Zeiten der vollen Geschäftsfähigkeit, wer Ihre Vertreterin oder Ihr Vertreter wird, wenn Sie Ihre Belange nicht allein regeln können. Sie können in dem Papier festhalten, dass die Vorsorgevollmacht tatsächlich nur dann wirksam wird. Allerdings erschwert das der vertretenden Person unter Umständen ein schnelles Handeln, wenn er oder sie erst nachweisen muss, dass ein Pflegefall vorliegt. Darum ist es ratsam, die Vorsorgevollmacht ohne Bedingungen zu erteilen. Sollte die Vertreterin oder der Vertreter Ihr Vertrauen missbrauchen und Entscheidungen für Sie treffen, obwohl Sie selbst dazu in der Lage sind, widerrufen Sie die Vollmacht.

Eine Vorsorgevollmacht lässt sich auf mehrere Personen verteilen: Eine darf Bankgeschäfte regeln, eine andere vertritt die Vollmachtgeberin oder den Vollmachtgeber in gesundheitlichen Fragen und so weiter. Für jeden Bevollmächtigten ist eine eigene Vorsorgevollmacht auszufüllen. Die Vorsorgevollmacht muss konkret formuliert werden. Aussagen wie „vertritt mich in allen Angelegenheiten“ reichen nicht. Stattdessen

muss genau beschrieben sein, wie weit die Vollmacht reicht (zum Beispiel „... darf über einen ärztlichen Eingriff entscheiden“).

### Eintrag beim Vorsorgeregister

Mit der Vorsorgevollmacht vermeiden Sie, dass das Gericht eine Betreuerin oder einen Betreuer für Sie einsetzt, falls Sie nicht mehr entscheidungsfähig sind. Das Papier kann zum Beispiel in einer Situation wie dieser nützlich sein: Ein Mann fällt nach einem Schlaganfall ins Koma. Seine Ärztin oder sein Arzt glaubt, dass sich die Ehefrau nicht um die Belange ihres Mannes kümmern könne. Deshalb beantragt er für seinen Patienten beim Gericht Betreuungspersonal. Statt der Ehefrau träte dann das Betreuungspersonal Entscheidungen für den Mann, solange dieser nicht dazu in der Lage ist. Anders sieht es aus, wenn der Mann seiner Ehefrau eine Vorsorgevollmacht erteilt hat. Weil die Vollmacht Vorrang hat, bestellt das Gericht keine betreuende Person.

Damit das Gericht weiß, dass eine Vorsorgevollmacht vorliegt, lassen Sie diese am besten beim Zentralen Vorsorgeregister eintragen. Selbst wenn eine Ärztin, ein Arzt oder andere Person eine Betreuung beantragt, wird das Gericht aufgrund des Registereintrags kein Betreuungspersonal bestellen.

Weitere Informationen dazu finden Sie hier – bitte QR-Code einscannen:





# STURZGEFAHR

## erkannt – benannt – gebannt

Wir alle wünschen uns, bis ins hohe Alter beweglich und mobil zu bleiben, um all das zu tun, was uns wichtig ist und was uns Spaß macht, und um unseren Alltag selbstständig zu gestalten.

Kraft und Beweglichkeit können aber gerade im Alter nachlassen. Die Angst zu fallen wächst, und damit auch die Unsicherheit. Um Stürze zu vermeiden oder die Gefahr weiterer Stürze zu reduzieren, ist es wichtig, sich möglichst viel zu bewegen. Dadurch werden Balance, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert und der Teufelskreis aus Angst und Sturzgefahr durchbrochen.

Gerade für ältere Menschen macht körperliche Beweglichkeit einen ganz wichtigen Teil der Lebensqualität und der Gesundheit aus.

Aktive Vorbeugung, Gangsicherheit und vorausschauendes Verhalten sind dabei besonders wichtig, um gelassen das Altern zu erleben.

Jede und jeder kann selbst viel dazu beitragen, diese Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Manchmal fehlt aber der Anstoß oder die Idee, wo und wie man denn aktiv werden kann.

### **Sturzprophylaxe mit sicherem Wohnumfeld**

Gibt es Stellen in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus, an denen Sie häufig stolpern oder an denen Sie vielleicht sogar schon einmal hingefallen sind?

Wenn Sie beispielsweise unter einer Sehschwäche leiden, ist es besonders entscheidend, Hindernisse zu entfernen. Lassen Sie sich von Ergotherapeuten oder Ergotherapeutinnen oder einer Wohnberatungsstelle dabei helfen.

### **Folgende Punkte sind wichtig, um Stürze im Alltag zu verhindern:**

Verbessern Sie Ihre Beleuchtung: Treppenhaus und dunkle Gänge im Haus sollten besonders gut ausgeleuchtet sein. Aber auch nachts ist neben dem Bett eine Lampe wichtig, die Sie anschalten können, falls Sie nachts aufstehen.

Gibt es lose Teppiche, Teppichkanten, Kabel, rutschige Böden oder andere Stolperfallen in Ihrem Zuhause? Diese sollten unbedingt beseitigt oder befestigt werden. Ein Trick, um Teppiche zu fixieren: Legen Sie Antirutschmatten und/oder Antirutschstreifen darunter.

Treppen und Stufen sollten frei begehbar sein. Brin-

gen Sie wenn möglich Handläufe an beiden Seiten von Treppen an.

Eine Antirutschmatte in der Badewanne verhindert Ausrutschen. Unterstützend sollten Sie außerdem Haltegriffe für das Ein- und Aussteigen aus der Badewanne anbringen.

Achten Sie stets darauf, wo sich Ihre Haustiere gerade aufhalten. Eine Katze zwischen Ihren Beinen kann Sie leicht zum Stürzen bringen.

Bringen Sie auch in Ihrem Garten Handläufe und Pfosten an und achten Sie besonders auf rutschige oder unebene Stellen.

Stellen Sie sich niemals auf einen Stuhl, um hohe Stellen zu erreichen. Sollte Ihnen schnell schwindlig werden, benutzen Sie besser keine Leitern mehr. Lassen Sie sich auch bei einigen anfallenden Tätigkeiten im Haushalt helfen, zum Beispiel beim Fensterputzen oder Glühbirnen austauschen.

Versuchen Sie außerdem, sich immer warmzuhalten, damit Ihre Muskeln beweglich bleiben und tragen Sie nur Schuhe (und Hausschuhe), in denen Sie sich sicher fühlen: Sie sollten bequem sein, gut passen und eine rutschfeste Sohle haben. Wenn Sie Fußprobleme wie etwa Taubheitsgefühle, Schmerzen oder Hühneraugen haben, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin oder lassen Sie sich von orthopädischem oder podologischem Fachpersonal sowie einem orthopädischen Schuhmacher oder einer orthopädischen Schuhmacherin beraten.

## Die folgenden Übungen bieten trainieren die Kraft und das Gleichgewicht

### Gleichgewicht: Einbeinstand

Halten Sie sich leicht fest und versuchen Sie 3x60 Sekunden auf einem Bein zu stehen.

Versuchen Sie 3x60 Sekunden auf einem Bein zu stehen ohne sich festzuhalten.

Stellen Sie sich auf ein Bein und werfen Sie einen kleinen Ball (z.B. Tennisball) 3x30 Mal in die Luft und fangen ihn wieder auf.

Alternative: Drehen Sie den Kopf zu beiden Seiten.

### Kraft: Kniebeuge

Stützen Sie sich mit den Händen auf den Knien ab und gehen Sie leicht in die Hocke.

Stützen Sie Ihre Hände in die Seiten und gehen Sie tief in die Hocke (max. 90 Grad zwischen Ober- und Unterschenkel).

Strecken Sie beide Arme gerade über den Kopf (in Verlängerung des Oberkörpers) und gehen Sie tief in die Hocke. Stellen Sie einen Stuhl hinter sich, auf den Sie sich setzen können, falls Sie keine Kraft mehr haben.

### Beweglichkeit: Ganzkörperübung

Strecken Sie beide Arme über dem Kopf aus und strecken Sie Ihren ganzen Körper zur Decke. Halten Sie diese Position einige Sekunden und lehnen Sie dann den gesamten Oberkörper langsam erst nach rechts und dann nach links.

Kommen Sie dann in die Mitte zurück und winkeln Sie Ihre Arme 90 Grad an (Kaktushaltung). Drehen Sie den Oberkörper nun so weit Sie können langsam nach rechts und links.

Kommen Sie wieder in die Mitte zurück und beginnen Sie die Wirbelsäule vom Kopf bis zur Lendenwirbelsäule langsam einzurollen. Versuchen Sie mit den Händen den Boden zu erreichen.

### Kraft und Gleichgewicht: Zehenstand

Drücken Sie sich auf die Zehen hoch und halten Sie sich dabei an der Wand fest.

Drücken Sie sich auf die Zehen hoch.

Drücken Sie sich auf die Zehen hoch und verschieben Sie, wenn Sie oben sind, Ihr gesamtes Körpergewicht erst auf den einen, dann auf den anderen Fuss.

### Koordination: Uhr

Stellen Sie sich vor, dass Sie in der Mitte einer Uhr stehen und um Sie herum die Uhrzeiten aufgemalt sind. Ihr Bein ist der Uhrzeiger.

Tippen Sie mit dem Fuss so viele Uhrzeiten wie möglich an (wenn möglich eine komplette Runde. Kommen Sie nach jeder Uhrzeit wieder in die Mitte zurück und machen Sie (wenn nötig) eine kurze Pause.

Tippen Sie jede Uhrzeit nur kurz an und gehen Sie direkt zur nächsten. Fangen Sie bei 12 Uhr an und machen eine komplette Runde, bis Sie wieder bei 12 Uhr angelangt sind. Dann wechseln Sie das Standbein.

Lassen Sie sich von einer anderen Person Uhrzeiten zurufen und versuchen Sie so schnell wie möglich auf die Uhrzeit zu tippen. Machen Sie dabei große Schritte.





Sie fühlen sich oft einsam?  
Unsere Alltagshelfer kochen  
und backen gern mit Ihnen.  
Sie spielen Spiele oder lesen  
mit Ihnen gemeinsam etwas.  
Wir sorgen für Unterhaltung!

# Mit der Hilfe eines Alltagshelfer geht vieles leichter!

Sie wollen wieder Ihr Leben wieder selbst in die Hand nehmen und gestalten? Dann ist ein Alltagshelfer genau die richtige Person für Ihre Bedürfnisse. Sei es für die Hilfe im Haushalt oder Aktivitäten, die Sie sonst aufgrund von Einschränkungen nicht erleben können. Bei uns erhalten Sie flexible Betreuungskräfte, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen. Dafür stehen Ihnen monatlich 125,- Euro für zusätzliche Betreuungsleistungen zur Verfügung, die nur dafür gedacht sind, um Ihren Alltag flexibler zu gestalten. Verzichten Sie nicht darauf, sich bisher ungeahnte Möglichkeiten

zu verschaffen und die alltäglichen Barrieren zu überwinden. Lernen Sie einen unserer motivierten Helfer kennen und schaffen Sie so die perfekte Grundlage, um schon bald wieder aktiv am Leben teilnehmen zu können. Ob Sie Hilfe beim Kochen benötigen oder eine Begleitung für Arzttermine suchen, bei uns finden Sie definitiv den richtigen Betreuer für Ihre persönlichen Wünsche.

Mit einer Betreuungskraft öffnen sich in Ihrem Leben gleichzeitig verschiedene Türen, die Ihnen sonst verschlossen bleiben. Von der morgendlichen Routine

über die Begleitung im Alltag bis zum zu Bett gehen, entscheiden Sie selbst, wo Sie von einem Alltagshelfer unterstützt werden wollen. Sparen Sie Ihre Kräfte und lassen Sie die schweren Haushaltsaufgaben von einem motivierten Putzengel durchführen, mit dem Sie anschließend noch eine Runde Schach spielen können. Verlassen Sie sich auf die Unterstützung, die wir Ihnen mit den qualifizierten Helfern bieten. Lassen Sie uns wissen, in welchen Lebensbereichen Sie eine helfende Hand benötigen und wir kümmern uns um den Rest. Auch die Abrechnung mit der Krankenkasse läuft über uns im Hintergrund, während Sie durch einen Alltagshelfer bestens in Ihrem Alltag aufgehoben sind. Nicht nur innerhalb der vier Wände steht Ihnen so jemand zur Verfügung, sondern auch, wenn es um Aktivitäten rund um die Freizeitgestaltung geht. Besuchen Sie wieder das Theater oder andere Veranstaltungen.

### **Der Alltagshelfer als perfekte Ergänzung**

Sie kommen nicht mehr an die hoch gelegenen Stellen des Schrankes? Dann sehen Sie Ihren persönlichen Helden des Alltags als Verlängerung Ihrer eigenen Arme an. Dabei achten wir sehr darauf, dass auch das Zwischenmenschliche zwischen Ihnen und dem Betreuer stimmt. Wir möchten, dass Sie sich rundum

wohlfühlen können, denn nur so können Sie wieder ein neues Lebensgefühl erlangen. Verzichten Sie nicht länger darauf, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Auch als Begleitung für Familienfeiern oder andere Besuche steht Ihnen gerne jemand zur Verfügung. Gerade in der alltäglichen Betreuung ist es wichtig, dass Sie nicht immer von einer anderen Person besucht werden. Durch unser Angebot erhalten Sie Ihren persönlichen Alltagshelfer und können so eine Vertrauensbasis schaffen. Besonders bei Grundpflege oder dem Putzen der Wohnung brauchen Sie eine Person, der Sie vertrauen können. Genau darauf liegt bei uns der Fokus, wenn Sie über [ihrealtagsbegleiter.de](http://ihrealtagsbegleiter.de) nach einer helfenden Hand für Ihr Leben suchen.

### **Mehr Mobilität**

Lernen Sie das Leben wieder von einer bunten und facettenreichen Seite kennen. Unsere Alltagshelfer sind dazu da, um Ihnen verlorene Lebensqualität wieder auszugleichen und richten sich dabei ganz nach Ihnen. Machen Sie gemeinsam einen Ausflug und genießen Sie dabei noch eine nette und vertrauenswürdige Gesellschaft. Lassen Sie uns dafür sorgen, dass Sie schon bald jemanden gefunden haben, mit dem Sie Ihren Alltag wieder flexibel, selbstbestimmt und aktiv gestalten können.

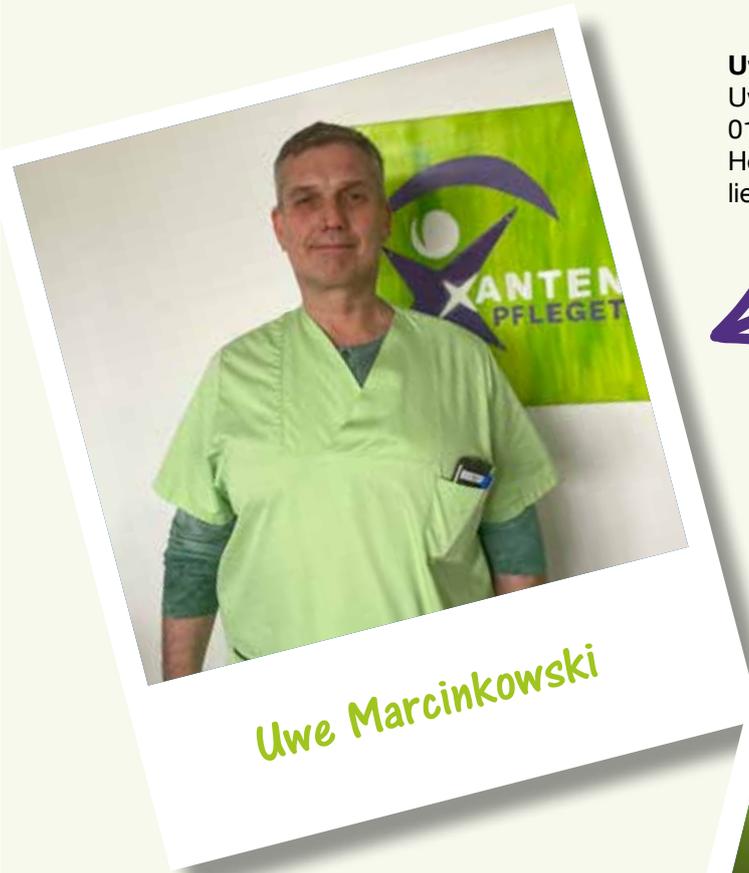
Quelle: [ihrealtagsbegleiter.de](http://ihrealtagsbegleiter.de)



Sollten Sie Fragen zum Thema Alltagshelfer haben, dann stehen Ihnen Anna Sommer & Katy Hendricks vom Xantener Pflegeteam mit Rat und Tat zur Seite



# Neues aus dem Team.



Uwe Marcinkowski

**Uwe Marcinkowski**  
Uwe unterstützt das Team seit dem 01. Februar 2023 als Pflegehelfer. Herzlich Willkommen im Team lieber Uwe, schön dass du da bist!



Ylenia Chiara Scavone

**Ylenia Chiara Scavone**  
Ylenia ist examinierte Altenpflegerin. Sie unterstützt seit dem 01. März 2023 das Pflegeteam. Herzlich Willkommen im Team. Wir freuen uns, dass du da bist!





**Chantal Mierzynski**

**Chantal Mierzynski**

Chantal bereichert unser Alltagshelferteam seit dem 01. Dezember 2022.

Toll, das du mit an Bord bist und uns unterstützt!

**Juliane Kraemer**

5 Jahre in unserem Team! Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre



**Juliane Kraemer**



**Stephanie Müller**

**Stephanie Müller**

Stephanie ist seit dem 15. Januar bei uns im Alltagshelferteam. Wir freuen uns über deine Unterstützung. Willkommen beim Xantner Pflegeteam.

# Schlägt Ihr Herz auch für die Pflege?

## Wenn ja, dann rufen Sie uns an!



**WIR SUCHEN ZUM NÄCHSTMÖGLICHEN ZEITPUNKT IN VOLL- ODER TEILZEIT EIN/E MITARBEITER/IN (M/W/D) FÜR DIE BEREICHE:**

● **ALLTAGSHELPER**

**Ihre Aufgaben:**

- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Aufgaben der psychosozialen Betreuung
- Angehörigenarbeit
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen gemäß § 45 b SGB XI sowie pflegerische Betreuung und Hilfe bei der Sicherstellung der selbständigen Haushaltsführung
- Unterstützung der Pflegefachkräfte beim Pflegeverlauf
- Kleine grundpflegerische Tätigkeiten

● **PFLEGEFACHKRÄFTE**

● **PFLEGEHELPER**

● **MEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE**

Wir sind ein starkes Team und suchen weitere engagierte examinierte Pflegefachkräfte in der ambulanten Pflege. Ob Altenpfleger oder Gesundheits- und Krankenpfleger, ob Wiedereinsteiger, Berufsanfänger oder erfahrene Pflegefachkraft, bei unseren ambulanten Pflegedienst sind Sie herzlich willkommen! Wir bieten passende Arbeitszeitmodelle für Sie.

**Wir bieten:**

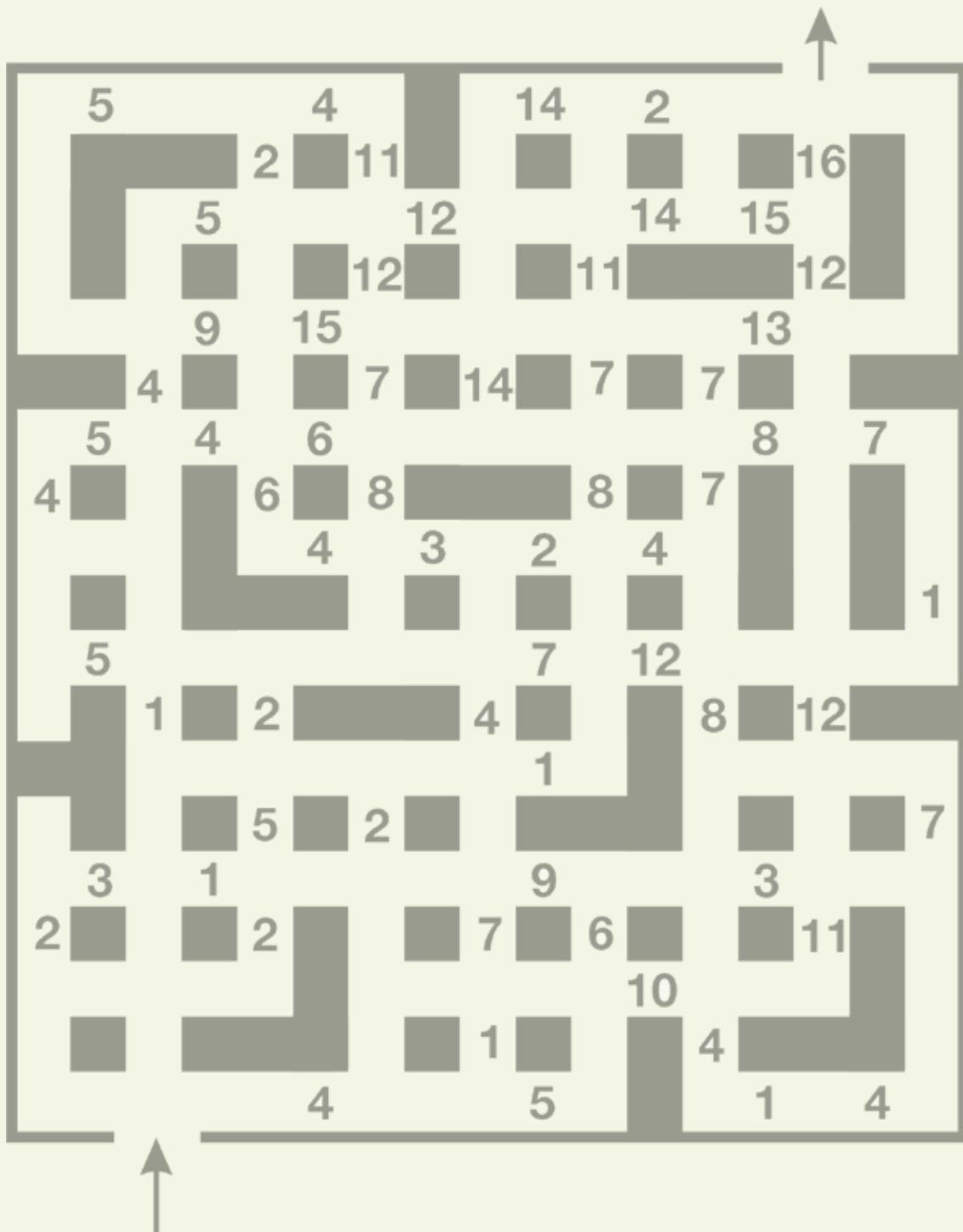
- ein gut aufgestelltes und nettes Team
- gute Einarbeitung mit viel Geduld
- einen knallgrünen Dienstwagen
- Bezahlung nach Tarif + jährliche Sonderzahlung
- Bonusprogramm zum Festgehalt
- betriebliche Altersvorsorge
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- gute Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten.....



**Wir würden uns über ein persönliches Gespräch sehr freuen.**

**Xantener Pflegeteam  
Jessica Hellwig  
Heinrich-Lensing-Straße 37  
46509 Xanten  
Tel.: 02801 - 988 40 35**

# Zahlenlabyrinth - Finde den Weg zum Ziel!



Finden Sie den Weg durch das Zahlenlabyrinth. Beginnen Sie mit der Zahl 1 bis Sie zur Zahl 16 gelangt sind.

Das Labyrinth muss in aufsteigender Zahlenreihenfolge bewältigt werden.

Dabei dürfen Sie die Wege nicht mehrmals durchlaufen oder in irgendeiner Form kreuzen.

Jeder Weg sowie jede Zahl darf nur einmal verwendet werden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg !!!



## Rote Bete, die Wunderknolle!

Rote Bete enthält wichtige B-Vitamine, Folsäure, eine ganze Bandbreite an Mineralstoffen, darunter Eisen und Betain. Der Verzehr von Roter Bete wirkt entzündungshemmend, blutbildend, steigert sowohl unsere kognitive als auch physische Leistung und ist gut für unser Herz-Kreislauf-System.

## So gesund ist Rote Bete

Rote Bete ist nicht nur kalorienarm - auf 100 Gramm kommen gerade mal 40 Kalorien - sondern auch sehr gesund. Sie enthält Folsäure, Eisen, Kalium, Magnesium, Zink, Vitamin B und C und liefert außerdem Eiweiß und reichlich Ballaststoffe. Für ihr purpurrotes Aussehen sorgt der Farbstoff Betanin (Betenrot). Er gehört zu den sekundären Pflanzenstoffen (Flavonoiden), die als Antioxidantien freie Radikale abfangen und so das Immunsystem stärken.

## Rote Bete kaufen und richtig lagern

Beim Kauf sollten die Knollen prall und die Schale glatt und unverletzt sein. Kleinere Knollen haben ein feineres Aroma als große. Saftige, grüne Blätter sind ein Zeichen für Frische - allerdings hat eingelagerte Ware, die im Winter angeboten wird, natürlich kein Grün mehr.

Nach dem Entfernen der Blätter halten sich Beten, eingewickelt in Papier, bis zu vier Wochen im Kühlschrank. Wer selbst Rote Bete im Garten selbst anbaut, kann sie nach der Ernte ähnlich wie Kartoffeln einlagern. Dafür eignet sich am besten ein kühler, dunkler Raum, etwa ein Keller. Auch zum Einwecken ist Rote Bete gut geeignet.

## Auch als Rohkost oder Dessert geeignet

Bete eignet sich übrigens auch gut als Rohkost. Dazu nach dem Schälen einfach fein reiben oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. Nach Geschmack mit Öl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Selbst als Süßspeise macht sich Rote Bete mit ihrem erdig-süßlichen Aroma gut. Man kann die gegarten Knollen etwa in einem Sud mit Gewürzen wie Sternanis, Zimt und Vanille einlegen und zu Eis, Pudding oder Milchreis servieren.

## Rote Bete im Salat oder als Suppe

Die Knolle schmeckt nicht nur als Salatbeilage, sondern auch als Carpaccio, cremiger Brotaufstrich, Gemüsebeilage, Saft oder Suppe. Erntefrische Rote Bete wird meist mit Blättern angeboten. Diese sollte man nicht wegwerfen, denn besonders die zarten, kleineren eignen sich gut als Salat oder, kurz gedünstet, als Gemüse. Auch als Pesto schmecken sie hervorragend.

## Rote Bete aus der Pfanne:

### Zutaten für 4 Portionen:

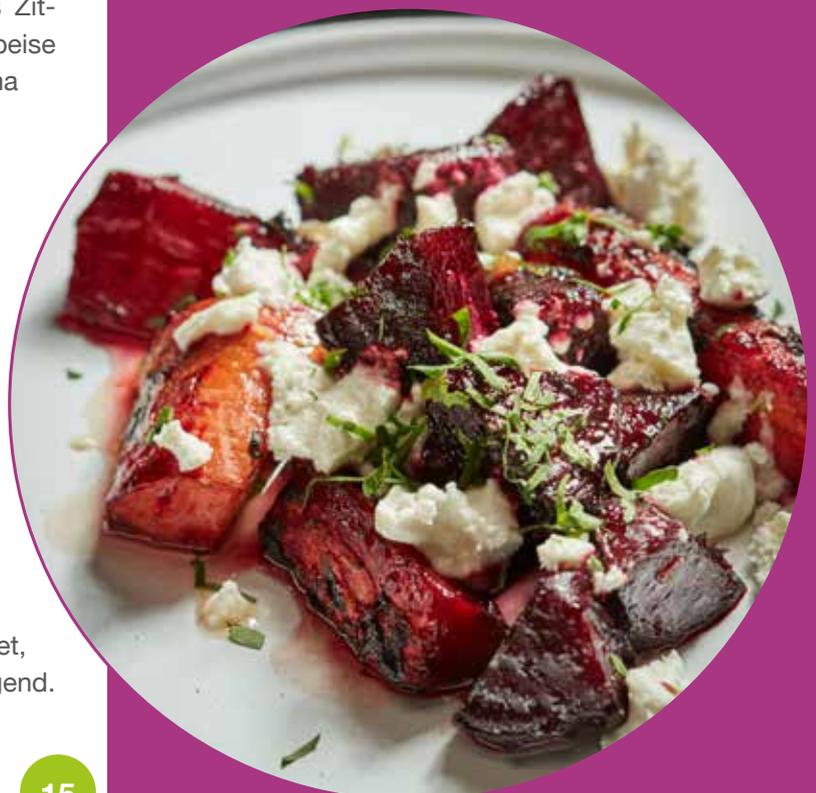
- 5 Knolle/n Rote Bete, mittelgroße
- 200 g Schafkäse
- 2 EL Honig
- 3 EL Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Oregano

Rote Bete Knollen schälen und in ca. 1x1x1 cm große Würfel schneiden.

Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen und die Rote Bete Würfel hineingeben. Balsamico und Honig hinzugeben, und das Ganze bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 min köcheln lassen bis die Rote Bete bissfest ist.

In der Zwischenzeit den Schafkäse fein hacken. Die Rote Bete mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken, gegebenenfalls etwas Balsamico oder Honig nachlegen und das ganze offen noch etwas einkochen. Heiß servieren und Schafkäse nach Belieben darüber streuen.

## Guten Appetit!



**Wie ist Pflegebedürftigkeit definiert? Was ist ein Altenpflegeheim und was macht der medizinische Dienst der Krankenversicherung? Was bedeutet Demenz? Wir erklären Ihnen die wichtigsten Pflegebegriffe kurz und prägnant.**

### **Bericht zur Pflegeversicherung**

Im Abstand von drei Jahren muss das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im „Bericht zur Pflegeversicherung“ laut Gesetz Auskunft über den Stand der pflegerischen Versorgung erteilen. Dabei wird gleichzeitig über aktuelle Entwicklungen in der Pflegeversicherung und Reformprojekte zum Thema informiert.

### **Brückenpflege**

Die Brückenpflege ist ein Bestandteil der Krebsnachsorge. Sie regelt Organisation und Koordination der häuslichen Versorgung von Patienten, die aus dem stationären Bereich entlassen werden. Tätigkeitsschwerpunkte der Brückenpflege sind die Kontaktaufnahme zu ambulanten Diensten (noch vom Krankenhaus aus) sowie die häusliche Versorgung inklusive der Finanzierung und Beschaffung von Pflegehilfsmitteln.

### **Grundpflege**

Grundpflege oder Direkte Pflege bezeichnet in den Pflegeberufen regelmäßig wiederkehrende Pflegeleistungen nicht medizinischer Natur. Diese umfassen die Bereiche Körperhygiene, Ernährung, Mobilität und andere Aktivitäten des täglichen Lebens. Die Durchführung medizinischer Pflegeleistungen wie die Verabreichung von Medikamenten, Injektionen oder Verbandwechsel wird im Gegenzug als Behandlungspflege bezeichnet.

### **Intensivpflege**

Intensivpflege ist Teil der Kranken- und Behandlungspflege und umfasst sowohl die Krankenpflege auf einer Intensivstation als auch die professionelle Betreuung von schwerstkranken Erwachsenen und Kindern in einem wohnlichen Umfeld. Sind die Körperfunktionen der Patienten gestört oder eingeschränkt, wird die Intensivpflege nötig. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn Menschen beatmet werden müssen oder wenn ihre Nieren- und Herzfunktionen überwacht und unterstützt werden müssen. Die Betroffenen sind oft rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen.

### **Krankenpflege**

Die Krankenpflege soll erkrankten, gebrechlichen und verunfallten Menschen eine möglichst selbständige Alltagsbewältigung ermöglichen. Sie umfasst die Förderung der Gesundheit, die Verhütung von Krankheiten sowie die Versorgung und Betreuung kranker, behinderter und sterbender Menschen.

### **Kurzzeitpflege**

Die Kurzzeitpflege (max. vier Wochen pro Kalenderjahr) soll Menschen nach einem Klinikaufenthalt auf die Rückkehr in den eigenen Haushalt vorbereiten oder pflegende Angehörige zeitweise entlasten. Als Leistung der Pflegeversicherung oder des Sozialhilfeträgers ist sie gesetzlich geregelt. Die Kosten für die Kurzzeitpflege werden bei erfolgreicher Beantragung von der Pflegekasse übernommen.

### **Nachtpflege**

Die Nachtpflege gehört, zusammen mit der Tagespflege, zu den teilstationären Pflegeformen. Das bedeutet, dass tagsüber die Angehörigen den Pflegebedürftigen selbst zu Hause pflegen. Nachts wird er jedoch in einem Pflegeheim betreut. Die teilstationäre Pflege übernimmt auch die notwendige Beförderung eines Pflegebedürftigen von seiner Wohnung zum Pflegeheim und zurück.

## Pflegebedürftigkeit

Der Pflegebedürftigkeitsbegriff ist im Sozialgesetzbuch (SGB) definiert und legt fest, wer Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung hat. Pflegebedürftig sind laut Gesetz Personen, die wegen einer körperlichen oder seelischen Krankheit bzw. Behinderung die Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL) nicht mehr alleine ausführen können und für mindestens sechs Monate in erheblichem Umfang der Hilfe bedürfen.

## Pflegebegleiter

Um den wachsenden Anforderungen in der Pflege besser gerecht zu werden, soll das soziale Engagement in diesem Bereich gefördert werden. Pflegebegleiter sind auf lokaler und kommunaler Ebene in Selbsthilfegruppen organisiert. Sie sollen vermehrt durch Schulungen qualifiziert und in die Pflegepraxis eingebunden werden.

## Pflegedienstleitung (PDL)

In diesem Job leitest du den Pflegedienst in ambulanten und stationären Einrichtungen und übernimmst dabei verwaltende und organisatorische Aufgaben. Der Aufgabenbereich der PDL umfasst üblicherweise Kontakte mit den Patienten, ihren Angehörigen, die Zusammenarbeit mit anderen externen Dienstleistern, beispielsweise Apotheken, Essen auf Rädern, Ärzten und Therapeuten.

Bei allen  
Fragen rund um  
das Thema Pflege  
wenden Sie sich  
gerne an uns:  
02801 9884035

WIR SUCHEN  
VERSTÄRKUNG

XVP

**PHYSIOTHERAPEUT / MASSEUR**  
(m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

XANA VITA PHYSIOTHERAPIE

- Unterstützung bei Fortbildungen
- Tolles, sehr engagiertes Team
- Freies, selbständiges Arbeiten



**XANA VITA**

Physiotherapie am Dombogen  
Lüttingerstrasse 25 | 46509 Xanten  
Tel.: 02801-9884097 | info@xanavita.de  
[www.xanavita.de](http://www.xanavita.de)

## Leistungen der Pflegeversicherung ab 01. Januar 2022

	PG 1	PG 2	PG 3
<b>Pflegegeld für selbst beschaffte Pflegehilfen</b>	Kein Anspruch	316 € monatlich	545 € monatlich
<b>Pflegesachleistung (ambulante Pflege)</b>	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125 € monatlich möglich	724 € monatlich	1.363 € monatlich
<b>Vollstationäre Pflege</b>	125 € monatlich	770 € monatlich	1.262 € monatlich
<b>Entlastungsbetrag</b>	125 € monatlich	125 € monatlich	125 € monatlich
<b>Kurzzeitpflege</b>	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125 € monatlich möglich	1.774 € jährlich/ 3.386 € bei Aufstockung der Verhinderungspflege	1.774 € jährlich/ 3.386 € bei Aufstockung der Verhinderungspflege
<b>Verhinderungspflege</b>	Kein Anspruch	1.612 € jährlich	1.612 € jährlich
<b>Tages- und Nachtpflege</b>	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125 € monatlich möglich	689 € monatlich	1.298 € monatlich
<b>Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds</b>	4.000 € pro Maßnahme	4.000 € pro Maßnahme	4.000 € pro Maßnahme
<b>Versorgung mit Pflegehilfsmitteln</b>	40 €	40 €	40 €
<b>Haus-Notruf-System</b>	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.
<b>Qualitätssicherungsbesuche</b>	Anspruch 2x jährlich	Pflicht halbjährlich	Pflicht halbjährlich

Bei Fragen wenden sie sich gerne an uns unter  
Telefon: 02801 9884035



PG 4	PG 5	Bemerkungen
728 € monatlich	901 € monatlich	Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch in Kombination in Anspruch genommen werden.
1.693 € monatlich	2.095 € monatlich	Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch in Kombination in Anspruch genommen werden.
1.775 € monatlich	2.005 € monatlich	
125 € monatlich	125 € monatlich	Nur bei PG 1 für körperbezogene Pflegemaßnahmen einsetzbar.
1.774 € jährlich/ 3.386 € bei Aufstockung der Verhinderungspflege	1.774 € jährlich/ 3.386 € 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
1.612 € jährlich	1.612 € jährlich	Zusätzlich können bis zu 45,4 % des Kurzzeitpflegebudgets (806 €) welches nicht verbraucht wurde, in Verhinderungspflege umgewandelt werden. Somit kann man auf in Gesamtbudget von 2.418 € jährlich kommen.
1.612 € monatlich	1.995 € monatlich	Diese Leistungen können in vollem Umfang neben dem Pflegegeld oder Pflegesachleistung in vollem Umfang in Anspruch genommen werden.
4.000 € pro Maßnahme	4.000 € pro Maßnahme	Der Zuschuss wird pro Maßnahme gewährt. Ändert sich die Pflegesituation z.B. durch eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes, kann dieser Zuschuss beantragt werden.
40 €	40 €	Für Pflegeverbrauchsmitel (Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Bettschutzunterlagen ect.)
Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	24h Notruf
Pflicht vierteljährlich	Pflicht vierteljährlich	Bei Nichteinhaltung kann das Pflegegeld gestrichen werden.



WOHNGEFÜHL  
Immobilien & Homestaging

by Sabrina Sluka

# Einladung ZUM EVENT

“ WIE SIE MIT LEICHTIGKEIT UND FREUDE  
IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN

Warum das  
Frühjahr die beste  
Verkaufszeit für Ihre  
Immobilie ist?

Das erfahren Sie bei  
unserem kostenlosen  
Event am 29. März!



Mittwoch, 29. März 2023



Einlass ab 18:30 Uhr  
Vortrag um 19:00 Uhr



Breslauer Str. 9 | 47665 Sonsbeck

WIE PRÄSENTIERE ICH EINE IMMOBILIE RICHTIG?

## WOZU BENÖTIGE ICH HOMESTAGING?

Warum ist JETZT der richtige Zeitpunkt für den Verkauf?

AUF WAS MUSS ICH <sup>BEIM</sup>  
IMMOBILIENVERKAUF ACHTEN?

TIPPS & TRICKS FÜR IHREN VERKAUFSERFOLG

Wir laden Sie ein – Sie melden sich an:

[www.immobilien-sonsbeck.de/anmeldung](http://www.immobilien-sonsbeck.de/anmeldung) oder per Mail: [info@immobilien-sonsbeck.de](mailto:info@immobilien-sonsbeck.de)