



WIR KLÄREN AUF

Die wichtigsten Informationen zu
Kompressionsstrümpfen und
Kompressionsverbänden

XANTENER PFLEGETEAM

Neues aus dem Team



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



Liebe Patienten, liebe Angehörige,

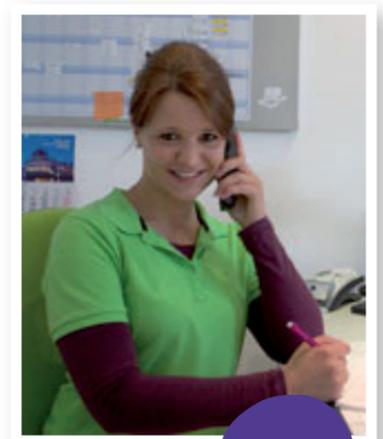
die zweite Ausgabe ist für dieses Jahr nun endlich erschienen. Wir bedanken uns bei allen die an dieser Ausgabe beteiligt waren. Gerne nehmen wir Wünsche, Anregungen oder Kritik entgegen um unsere Zeitung noch informativer zu gestalten.

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 Hellwig & Team



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.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.com - vegefox.com, weiteres Bildmaterial © Xantener Pflegeteam

Quellenangaben:

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

Ausgabe: 02-2022

Inhalt

Neues aus dem Team	04
Herzlichen Glückwunsch zur Hochzeit	06
Das Wichtigste über Kompressionsstrümpfe und Kompressionsverbände	08
Pflege von Kompressionsstrümpfen und Kompressionsverbänden	10
Frühlingszwiebelsuppe	11
Rätselspaß	12
Leistungen der Pflegeversicherung	14

Neues aus dem Team

Caroline Siwik

Seit 01.04.2022 Alltagshelferin
Das Team der Alltagshelfer vergrößert sich....

Herzlich Willkommen im Team liebe
Caroline, schön dass du da bist.



Nicole Nawa

Seit 01.04.2022 Alltagshelferin
Das Team der Alltagshelfer wächst weiter...

Herzlich Willkommen im Team liebe
Nicole, schön dass du da bist.

Emely Spange

Begann bei uns am 01.04.2022 Ihre Ausbildung zur Pflege-
fachfrau.

Herzlich Willkommen liebe Emely!
Wir hoffen du hast 3 lehrreiche und schöne Jahre bei uns!



Das Pauken hat sich gelohnt...

Unsere Maren hat am 31.03.2022 ihr Examen als Al-
tenpflegerin bestanden. Herzlichen Glückwunsch vom
gesamten Team. Das ist noch nicht alles... Wir freuen
uns, dich seit dem 01.04.2022 als neue/alte Kollegin
bei uns zuhaben.

Herzlich Willkommen als frisch examinierte Pflege-
fachkraft liebe Maren.



Herzlichen Glückwunsch Jennifer Schollmanns

Im Mai 2022 schloss Jennifer die Prüfung zur Pflege-
helferin ab und darf von nun an neben ihrer Aufgabe
als Alltagshelferin, auch pflegerische und medizinische
Aufgaben erbringen.

Das hast du super gemacht, Jenny!

Aneta Schaller

Kaum zu glauben aber wahr,
5 Jahre bist du nun da!

Wir freuen uns auf viele weitere
„grüne Jahre“ mit Dir und danken
Dir für die bisher geleistete Arbeit.



- Malerarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Bodenarbeiten
- Stuckarbeiten
- Folienbeklebung
- Fassadengestaltung
- Innenraumgestaltung
- Graffitientfernung
- Schimmelsanierung

Büro:
Reichswaldstr. 6
47589 Udem

Werkstatt:
Leykamp 5
46509 Xanten

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

VON

ANDRE VON OSTROWSKI



Herzlichen Glückwunsch zur Hochzeit!

Aus Jessica Steinhöfel-Peters wird Jessica Hellwig.

Das gesamte Team hat mit Dir, liebe Jessica auf diesen Tag gewartet.

Am 20. Mai war es endlich soweit!

Wir freuen uns natürlich, wenn du als Chefin mit dem Betrieb verheiratet bist – auf Dauer ist diese Art der Ehe aber natürlich unbefriedigend. Deshalb freuen wir uns mit dir, dass du neben der Leitung des Teams der grünen Engel, nun auch dein privates Glück gefunden hast!

Wir wünschen Dir und Christoph für Eure gemeinsame Zukunft alles, alles Liebe & Gute!

Wir wünschen Euch ...

- viele zauberhafte gemeinsame Momente,
- endloses Glück zum Start in eine wundervolle Zukunft,
- stets gegenseitiges Vertrauen,
- für alle kleinen & großen Probleme des Alltags immer eine gute Lösung,
- dass sich alle Eure Träume erfüllen,
- dass Ihr nie aufhört miteinander zu lachen und zu träumen,
- dass Ihr immer so verliebt bleibt wie an diesem besonderen Tag,
- dass das gemeinsame Leben immer bunt und aufregend bleibt, und nie langweilig wird,
- dass Ihr immer etwas zum Lachen und Ihr stets Spaß am gemeinsamen Leben habt!!

Von Herzen, Deine Mitarbeiter

„Die Ehe ist und bleibt die wichtigste Entdeckungsreise, die der Mensch unternehmen kann.“



Das Wichtigste über Kompressionsverbände und Kompressionsstrümpfe

Warum macht man Kompressionsverbände oder trägt Kompressionsstrümpfe?

Ein Kompressionsverband/Kompressionsstrümpfe kommt zum Einsatz, wenn Wasseransammlungen in den Beinen oder Blutgerinnseln (Thrombosen) vorgebeugt werden soll. Das kann etwa nach Operationen der Fall sein und/oder wenn der Patient lange liegen muss. Auch bei chronischen Venenleiden bietet ein Kompressionsverband/Kompressionsstrümpf Linderung und Sicherheit. Die Venen geben durch den Druck weniger stark nach und eine Thrombose kann so verhindert werden.

Sinnvoll ist der Kompressionsverband/Kompressionsstrümpfe ebenfalls bei diesen Krankheitsbildern:

- Krampfadern
- Chronischer Veneninsuffizienz
- Venenentzündungen
- Ulcus

Wie wirken Kompressionsstrümpfe und Kompressionsverbände?

Kompressionsstrümpfe und Kompressionsverbände schmiegen sich sehr eng an das Bein an und erzeugen dabei einen Druck, der von außen auf das Bein samt Gewebe einwirkt. Der Druck unterstützt die Venen dabei, das Blut nach oben in Richtung Herz zu transportieren. Fehlt der Druck von außen, „versackt“ bei vielen Menschen das Blut in den Beinen. So entstehen Wassereinlagerungen (Ödeme), die zu dicken und geschwollenen Beinen führen.

Die Kompressionsstrümpfe werden individuell angepasst. Dazu werden Ihre Beine bei einem Sanitätshaus vermessen.

Je nach erforderlichem Druck kann zwischen vier Abstufungen gewählt werden. Bei einem Produkt der Klasse „I“ ist die Kompressionswirkung vergleichsweise gering. Die kräftigste Druckwirkung wird mit der Klasse „IV“ erreicht.

Der Effekt der Strümpfe ist am Oberschenkel am geringsten und steigert sich in Richtung Ferse. Zu enge Strümpfe oder Verbände können die Haut schädigen und sogar Druckgeschwüre verursachen.

Wer bezahlt die Kompressionsstrümpfe und die Kompressionsverbände?

Wenn die Kompressionsstrümpfe vom behandelnden Arzt verordnet werden, kommt die Krankenkasse für die Kosten auf. In der Regel haben Sie als Versicherter Anspruch auf zwei Paar Strümpfe pro Jahr. In Ausnahmefällen kann der Arzt auch häufiger Kompressionsstrümpfe verordnen. Solche Ausnahmen wären z.B. starker Verschleiß oder zwingende hygienische Gründe oder eine Veränderung des Krankheitsverlaufes.

Die Kompressionsverbände werden ebenfalls vom Arzt verordnet und auch da übernimmt die jeweilige Krankenkasse die Kosten.

Wann dürfen keine Kompressionsstrümpfe und Kompressionsverbände getragen werden?

Kompressionsstrümpfe dürfen nur tagsüber getragen werden. Wenn Sie sich zu einem längeren Mittagsschlaf oder zur Nacht hinlegen, müssen die Kompressionsstrümpfe ausgezogen werden. Der Druck auf die Venen ist im Liegen zu hoch.

Zu welchem Zeitpunkt müssen die Kompressionsstrümpfe angezogen werden, bzw. die Verbände angelegt werden?

Der beste Zeitpunkt zum Anlegen der Kompressionsstrümpfe und der Kompressionsverbände ist morgens noch vor dem Aufstehen aus dem Bett. Das hat folgenden Hintergrund: In der Nacht bauen sich in den Beinen durch das Liegen die Wassereinlagerungen ab. Diesen „schlanken“ Zustand der Beine sollten Sie für das Anziehen der Kompressionsstrümpfe nutzen.

Wie kann man die Strümpfe allein anziehen?

Kompressionsstrümpfe ohne Hilfsmittel sind sehr schwierig anzuziehen. Dazu muss insbesondere viel Kraft aufgewendet werden. Aber es gibt spezielle Anziehhilfen, mit denen es sich etwas einfacher gestaltet.



Kompressionsstrümpfe und die Kompressionsverbände korrekt tragen

Kompressionsstrümpfe und Kompressionsverbände müssen richtig an den Beinen anliegen, sonst können sie die Haut schädigen und sogar Druckgeschwüre verursachen. Sie dürfen keine Falten werfen.

Ist eine besondere Hautpflege notwendig?

Abhängig von Ihrem Hauttyp (z.B. trockene oder fettige Haut) sollten Sie eine angepasste Hautpflege durchführen. Besonders trockene Haut kann unter den Kompressionsstrümpfen noch mehr leiden. Deshalb ist auf eine gute Hautpflege zu achten. Auch dazu beraten wir Sie gern.

Was passiert, wenn man die Kompressionsstrümpfe/Verbände nicht allein An- und Ausziehen kann?

Kompressionsstrümpfe sind schwer anzuziehen und sehr stramm, was für viele ein Problem darstellt da sie dies nicht alleine bewältigt bekommen. Die Festigkeit der Strümpfe ist aber gewollt, da der Effekt der Kompression sonst ausbleibt. Schafft man das Anziehen der Kompressionsstrümpfe/verbände nicht selbstständig, gibt es die Möglichkeit sich durch unseren Pflegedienst unterstützen zu lassen. Hierfür benötigt man lediglich eine Verordnung von Ihrem Hausarzt. Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Bei Fragen zu diesem Thema wenden Sie sich gerne jederzeit an unser Büro.

Autor des Artikels: Lisa Hensen

Quellen: www.teleclinic.com, Jennifer Steinhöfel-Peters, <https://pqsg.de/seiten/open-pqsg/hintergrund-beratung-kompression.html>

Pflege von Kompressionsstrümpfen und Kompressionsverbänden

Waschen Sie Ihre Kompressionsbekleidung nach jedem Tragen (Fehler Nummer 1 entsteht aus unregelmäßigem Waschen)

Das Gestrick weist nach dem Tragen nicht nur Hautschüppchen und Körperschweiß auf, sondern auch Cremerückstände. Diese Rückstände können das Material beschädigen. Das Waschen verleiht der Kompressionsbekleidung erneut seine Druckeigenschaft.

Kompressionswäsche nicht höher als 40 Grad waschen (Fehler Nummer 2 entsteht aus der falschen Temperaturwahl)

Halten Sie sich unbedingt an die Waschtemperatur, die im Etikett vom Händler angegeben worden ist. Für gewöhnlich liegt die optimale Temperatur bei 40 Grad im Feinwaschprogramm. Kältere Temperaturen oder Handwäsche sind möglich, nur heißer als 40 Grad darf es nicht sein.

Lassen Sie den Weichspüler weg (Fehler Nummer 3 Weichspüler, optische Aufheller oder Fleckenentferner dürfen nicht verwendet werden. Falsches Waschmittel ist ebenfalls ein häufiger Grund für ausgeleierte Kompression)

Weichspüler verklebt die Poren und kann die Fasern der Strümpfe schädigen. Auch eine chemische Reinigung ist nicht geeignet. Nutzen Sie für Ihre Wäsche ein Feinwaschmittel oder idealerweise ein Spezialwaschmittel für medizinische Kompressionsstrümpfe, das speziell für das Kompressionsgestrick entwickelt wurde.

Kompressionswäsche stets lufttrocknen (Fehler Nummer 4 entsteht sehr häufig im Wäschetrockner)

Nach dem Waschen lassen Sie Ihre Strümpfe am besten liegend trocknen. Auf der Heizung oder auf dem Wäscheständer mit einem Handtuch drunter, so bleibt das Fasergestrick schön geschmeidig und behält seine Kompression.

Bügeln (Fehler Nummer 5 entsteht durch direkte Hitze vom Bügeleisen)

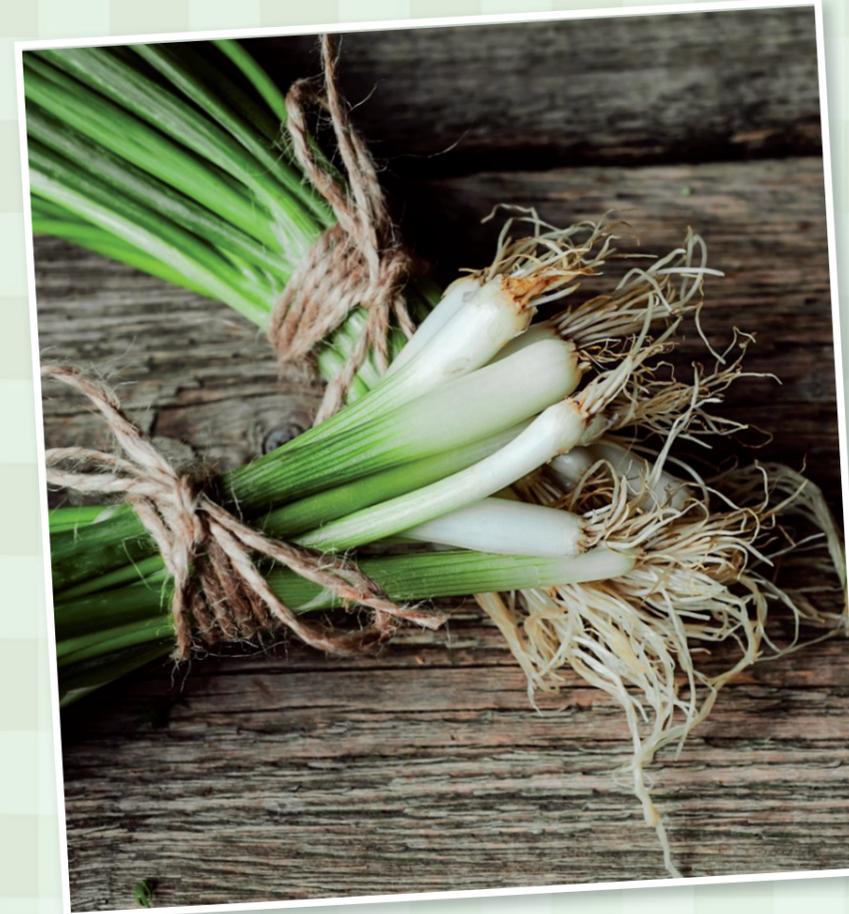
Da das Kompressionsgewebe sehr eng gewebt ist, so entstehen kaum Falten beim waschen. Falls eine Falte entstanden sein sollte, wird diese sich beim Anziehen durch die Körperwärme von selbst glätten. Die Bügelzeit können Sie sich sparen.

Schutz in der Waschmaschine (Fehler Nummer 6 entsteht durch das Weglassen von einem Wäschenetz)

Was für BH's und feine Seidenstrickpullover gilt, muss auch für die Kompressionsbekleidung angewendet werden. Ein Wäschenetz schützt das Gewebe vor potentiellen Gefahren, die durch Reißverschlüsse oder Klettverschlüsse entstehen können. Ein Wäschenetz schont Ihre Kompressionskleidung.

Quelle: www.yourhealthfit.de und Anna Sommer

Frühlingszwiebel Suppe



Zutaten:

Frühlingszwiebeln	500g
Zwiebel	1
Knoblauchzehe	1
Pflanzenöl	1 EL
Butter	1 EL
Kreuzkümmel	1/2 TL
Gemüsebrühe aus dem Glas	3/4 L
Weißwein	1/4 L
Vollkornbrot	4 Scheiben
Gruyere-Käse gerieben	100 g
Schnittlauch	1 Bund
Salz	
Pfeffer	



So geht's:

1. Frühlingszwiebeln putzen, Enden abschneiden, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl und Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln, Zwiebel, Knoblauch und Kreuzkümmel bei schwacher Hitze anbraten.
2. Mit Gemüsebrühe und Wein ablöschen und einmal aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze 5 Min garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben toasten und in vorgewärmte Suppenteller geben. Mit Käse bestreuen. Dann die heiße Suppe darüber gießen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und über die Suppe streuen.

Guten Appetit!

Rezept von von Katrin Lewe

RÄTSELSPAß

Brenn- glas	▼	Vogel Asien	▼	Balkon auf Stelzen	▼	negative Haupt- figur	▼	Region in Afrika
Autoteil		Musik schnell				Fisch		
▶		▼		... und Leute	▶	▼		▼
				Karten- spiel				
Vorsteh- erdrüse	▶			▼				
Kung-Fu Darsteller								
▶			Fürst im Orient	▶				
			Heilige Vater					
Chemi- sches Element	▶	Abfall Hobel	▼			KFZ Hanau	▶	
	▼	Reizaus- löser				Karten- spiel		
▶					Chemi- sches Element	▶		
					Erdrutsch			
ärmel- loses Oberteil	▶			Multipli- kation	▶			verhei- ratetes Paar
Kreiszahl				Blasin- strument				
▶		60 Minuten	▶	▼				▼
		Enzym						
Abitur Schweiz zu dem (Kurzwort)	▶	▼						achter Buch- stabe
								tagein, ...
▶			Siegerin	▶				▼
			Bereich					
antikes Instrument	▶		▼		Berg- senke	▶		
exklusives Fest					Strom in Sibirien			
▶				Ist- Zustand	▶			
				Element				
				Symbol B				
Vogel	▶			▼		Ausruf	▶	
Raum- fahrer						alte römische Münze		
▶								
ägyp- tische Gottheit	▶			Art, Spezies	▶			



SUDOKU

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



NEU!
Velusjet® Medical - die
Revolution der Wasser-
strahl-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	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 PFLEGETEAM

JESSICA HELLWIG

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

Bestellnummer: 0176 3173 7575

info@xantenerpflage team.de

WWW.XANTENERPFLEGETEAM.DE