

Ausgabe 02/2023



seit  
**2013**  
Ihr Pflegedienst  
in Xanten

**Einrichtungstipps  
für Senioren**

**Seniorenhandy  
die smarte Hilfe im Alltag**



  
**02801  
9884035**



# Wir sagen Danke....

Wir durften am 11. Juni 2023 eine super tolle Jubiläumsfeier mit unseren Patienten\*innen, deren Angehörigen, unseren Kooperationspartner\*innen und natürlich mit dem allerbesten Team feiern. Insgesamt haben wir trotz der warmen Temperaturen ca. 200 Gäste in der Mensa des städtischen Stiftgymnasiums in Xanten begrüßen dürfen.

Neben den grandiosen Auftritten von den fantastischen Quibbles - Tanzsportgemeinschaft Niederrhein e.V. und der fabelhaften Ingrid Kühne, konnte durch die große Tombola ein Erlös von 2.743 € für die Ingrid Kühne Stiftung eingenommen werden, welche bedürftige

Menschen unterstützt. Darüber sind wir besonders glücklich. Es war ein Tag voller Freude, Gemeinschaft, Dankbarkeit und jeder Menge Spaß! Wir danken für das zahlreiche Erscheinen an der Feier und die unzähligen Glückwünsche zu unserem 10 Jahre Jubiläum. Mehr dazu lesen Sie auch auf den Seiten 4 und 5.

**Jessica Hellwig und das ganze Xantener Pflegeteam**

Wir danken auch ganz herzlich unseren Sponsoren:





## Liebe Patienten, liebe Angehörige,

Seit nunmehr zehn Jahren besteht der Ambulante Pflegedienst in Xanten und hat sich zu einer unverzichtbaren Institution für pflege-

bedürftige Menschen und ihre Familien entwickelt. In dieser Zeit hat der Pflegedienst zahlreiche Menschen in ihrem eigenen Zuhause betreut und ihnen ein hohes Maß an Lebensqualität ermöglicht.

Das engagierte Team von hochqualifizierten Pflegefachkräften und Pflegehelfern steht den Patienten rund um die Uhr zur Verfügung und gewährleistet eine individuelle und bedürfnisorientierte Betreuung. Dabei wird nicht nur auf die medizinische Versorgung geachtet, sondern auch auf die soziale und emotionale Unterstützung der Pflegebedürftigen.

Mit dem zunehmenden Bedarf an ambulanter Pflege steigt auch die Nachfrage nach Einrichtungstipps für Senioren. Viele ältere Menschen möchten ihre Selbstständigkeit bewahren und ihr Zuhause altersgerecht gestalten. Hier kommen verschiedene Aspekte zum Tragen, wie beispielsweise rutschfeste Bodenbeläge,

gut erreichbare Möbel, ausreichend Beleuchtung und Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern. Die Bedürfnisse und Vorlieben jedes Einzelnen sollten dabei stets berücksichtigt werden.

Der Sommer ist die ideale Zeit, um frische und leichte Gerichte zu genießen. Insbesondere Sommersalate sind eine gesunde und erfrischende Wahl. Sie bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, um verschiedene Zutaten zu kombinieren und Geschmackserlebnisse zu kreieren. Ob mit knackigem Gemüse, saftigen Früchten oder herzhaften Proteinen - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Sommersalate sind nicht nur gesund, sondern auch farbenfroh und eine wahre Gaumenfreude.

Auch Senioren sollten die Vorteile der modernen Technologie nutzen können. Ein Seniorenhandy ist eine großartige Möglichkeit, um mit Familie und Freunden in Verbindung zu bleiben. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 16 in dieser Pflegepost.

Herzlichst,

**Ihre Jessica Hellwig & Team**

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

## Inhaltsverzeichnis:



**10 Jahre  
Xantener  
Pflegedienst**  
Seite 4-5



**Rätselspaß**  
Seite 13



**So meistern Sie  
die Sommerhitze!**  
Seite 6-7



**Frische  
Sommersalate**  
Seite 14-15



**Einrich-  
tungstipps**  
Seite 8-9



**Seniorenhandys**  
Seite 16-17



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

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](http://www.xantenerpfl egeteam.de)

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





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

Vor 10 Jahren war das Xantener Pflegeteam der erste private, ambulante Pflegedienst, der sich in Xanten niedergelassen hat. Die Xantenerin Jessica Hellwig – damals noch Steinhöfel – hatte mit viel Herz, Engagement und Mut diesen Pflegedienst aus der Taufe gehoben. Von zunächst vier Mitarbeiter:innen hat sich das Team der „grünen Engel“ stetig erweitert und liegt bei aktuell 55 Mitarbeiter:innen – und es werden für dieses Jahr noch drei Auszubildende erwartet. Da die Menschen immer älter werden und es immer weniger Altenheimplätze gibt, sah die damals 28-jährige examinierte Krankenschwester gute Erfolgsaussichten für Ihren ambulanten Pflegedienst – und sie sollte Recht behalten.

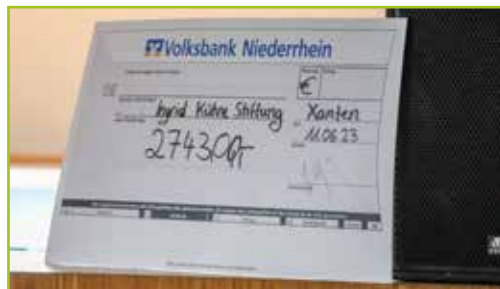
Das Xantener Pflegeteam ist ein Pflegedienst mit Erfahrung und Einfühlungsvermögen, bei dem die Patienten im Mittelpunkt stehen. Seit inzwischen zehn

Jahren macht ihn sein Leistungsangebot zum festen Bestandteil der ambulanten Betreuung und Versorgung von pflegebedürftigen – älteren und auch jungen – Menschen in Xanten und Umgebung.



*Jessica Hellwig managet ihr 55 Mitarbeiter:innen starkes Team mit viel Herz und Engagement!*

Jessica Hellwig und ihr Team wissen, wie viel die eigenen vier Wände jedem Menschen bedeuten, wie wichtig es den Menschen ist, in ihrem Zuhause bleiben zu können. Das Xantener Pflegeteam ermöglicht den Menschen trotz ihres Hilfebedarfes und so lange wie möglich eine eigenständige und selbstbestimmende Lebensführung in ihrer häuslichen Umgebung. Durch spezialisierte Berufsgruppen kann der Pflegedienst alle Bereiche der Krankenpflege, Kinderkrankenpflege sowie Altenpflege abdecken und sich speziell den Bedürfnissen seiner Patient:innen anpassen. Leistungen sind unter anderem Grundpflege, Behandlungspflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Beratungen, Essen auf Rädern u.v.m.





## Häusliche Pflege: So meistern Sie die Sommerhitze richtig!

Im Sommer können die gelegentlichen Hitzephasen für fast jeden Menschen eine Herausforderung darstellen. Besonders ältere und körperlich geschwächte Menschen in der häuslichen Pflege sind davon betroffen. Senioren sind häufig anfälliger für Hitze, da sie weniger schwitzen. Dadurch ist die natürliche Regulierung der Körpertemperatur durch den kühlenden Effekt von verdunstendem Wasser auf der Haut eingeschränkt. Bestimmte Erkrankungen und die Einnahme von Medikamenten können diese Empfindlichkeit noch verstärken. Besonders bettlägerige Personen sind gefährdet, da sie sich schneller überhitzen können, insbesondere wenn Lagerungshilfsmittel verwendet werden. Doch wie sollten pflegende Angehörige in solchen Situationen angemessen reagieren und für Erleichterung sorgen?

An heißen Tagen ist es ratsam, als pflegende Angehörige die Raumtemperatur im Auge zu behalten. Am besten überprüfen Sie diese einmal am Vormittag und erneut zur Mittagszeit. Temperaturen von bis zu maximal 26 Grad Celsius sind noch tolerabel. Die Raumlüftung sollte vorzugsweise nachts und in den frühen Morgenstunden erfolgen, während tagsüber Rolläden oder Vorhänge verwendet werden können, um eine zu

starke Aufheizung des Zimmers zu verhindern. Zusätzlich kann das Aufhängen feuchter Tücher im Zimmer einen kühlenden Effekt erzielen. Ein großes Thermometer, das auch der Pflegebedürftige sehen und ablesen kann, kann dabei hilfreich sein. Aufenthalte im Freien sollten nach Möglichkeit auf die Morgen- und späten Abendstunden beschränkt werden.

Konkrete Tipps für die Versorgung des Pflegebedürftigen: Achten Sie darauf, dass der Pflegebedürftige leichte, luftige Kleidung trägt, um Hitzestaus vorzubeugen. Bei Inkontinenz können statt der üblichen Einwegwindeln mit Kunststoffolie auch Netzhosen mit Einlagen verwendet werden. Als Zudecke reicht bei Hitze eine dünne Decke aus, und bei sehr großer Hitze kann sogar ein einfaches Baumwolllaken ausreichend sein. Versuchen Sie, durchgeschwitztes Bettzeug möglichst umgehend zu wechseln. Achten Sie besonders darauf, dass der Pflegebedürftige ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, auch wenn kein Durstgefühl vorhanden ist. Fruchteees, Saftschorlen oder Mineralwasser sind hierbei empfehlenswert. Als feste Nahrung sind flüssigkeitsreiche Speisen wie Wassermelonen, Obstsalate, Kaltschalen und „Götterspeise“ zu bevorzugen.

# GUT DURCH DIE SOMMERHITZE!

## DIE WICHTIGSTEN TIPPS AUF EINEN BLICK

### Anhaltende Hitze -was ist wichtig?

**Kommunikation und Information zwischen allen Mitarbeitern, allen Einrichtungsbereichen und allen, die Kontakt zu den Bewohnern haben.**



**Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr** von mindestens 1,8 l (Getränke), ab 65 Jahren

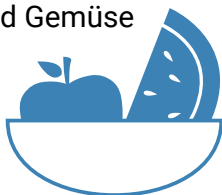
### Trinken...

- ▶ verteilt über den Tag
- ▶ abwechslungsreich
- ▶ in Ruhe genossen
- ▶ in gemeinsamen Trinkritualen



Ein **Sommerspeiseplan** mit ...

- ▶ viel wasserreichem Obst und Gemüse
- ▶ Kaltschalen
- ▶ zusätzlichen Getränken
- ▶ Salzigen zwischendurch (Elektrolytzufuhr)



### Ein guter Schlaf...

denn nachts regeneriert sich der Körper. An anstrengenden heißen Tagen ist dies besonders wichtig.

- ▶ Nächtliches Lüften besonders zw. 3 und 5 Uhr morgens
- ▶ Leichte Bettwäsche



### Was hilft kurzfristig?

Dem Körper Wärme entziehen durch...

- ▶ waschen oder duschen
- ▶ feuchte Tücher auf Beine, Arme, Gesicht, Nacken
- ▶ kühlende Fußbäder



### Weitere Tipps:

- ▶ Fenster tagsüber verschatten
- ▶ Aktivitäten anpassen, z.B. auf die Morgenstunden verlegen
- ▶ kühle, schattige Plätze/Räume aufsuchen
- ▶ gut lesbares Thermometer (unter 26°C, Luftfeuchtigkeit beachten) anbringen
- ▶ informiert sein: Hitzewarnungen abonnieren
- ▶ Angehörige und Besucher einbeziehen und informieren



### Erkennen Sie gefährdete Angehörige oder Mitbewohner

- ▶ erfassen Sie das Risiko für einen Flüssigkeitsmangel
- ▶ erkennen Sie Symptome eines Flüssigkeitsmangels

Ein Flüssigkeitsmangel ist der Auslöser für viele gesundheitliche Probleme bei Hitze.

### Medikamente:

- ▶ sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt über eine Anpassung des Medikationsplans. Das kann bei Hitze nötig werden
- ▶ achten Sie auf die korrekte Lagerung der Medikamente



**Achten Sie an heißen Tagen auch auf sich.**

**Achten Sie auf Auffälligkeiten und geben Sie diese weiter.**



## Einrichtungstipps für Senioren - So fühlen sich ältere Menschen wohl

Es ist kein Geheimnis, dass unsere Gesellschaft immer älter wird. Daher ist es umso wichtiger, dass sich nicht nur Seniorenheime, sondern auch Geschäfte und Restaurants auf die Bedürfnisse älterer Kunden einstellen. Ebenso ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Wohnungen älterer Menschen eine seniorenge-rechte Umgebung bieten, damit sie möglichst lange in ihrem eigenen Zuhause leben können. Dabei muss die Einrichtung für Senioren keineswegs langweilig sein - es müssen lediglich ein paar einfache Regeln beachtet werden. Im Folgenden haben wir die wichtigsten Tipps für eine seniorenge-rechte Einrichtung zusammengestellt.

### **Klare Struktur und schlichter Stil**

Licht und Luft tun jedem Menschen gut. Leider sind die Wohnungen von Senioren oft anders gestaltet: Dunkle Möbel, viele Dekorationsgegenstände und wenig Platz zum Bewegen. Daher ist es zunächst einmal wichtig, eine angemessene Umgebung für Senioren zu schaffen, die oft nicht mehr so beweglich sind wie jüngere Menschen. In privaten Wohnungen ist es daher ratsam, zu entrümpeln. Seniorenheime oder andere Einrichtungen können bereits bei der Planung der Räumlichkeiten auf freie Laufwege, große Fenster-



flächen und einen schlichten Einrichtungsstil achten. Dies erleichtert insbesondere Patienten mit beginnender Demenz die Orientierung.

Übrigens: Freundliche Farben wie Weiß, Hellblau, Lindgrün und Zartgelb wirken beruhigend und heben die Stimmung. Bei der Einrichtung von Seniorenzimmern sollten Sie daher auf Farben aus dieser Palette zurückgreifen.

## Barrierefreie Möbel

Nachdem eine grundlegende Ordnung und Helligkeit im Raum geschaffen wurden, sollten die Möbel auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmt sein. Bei Tischen, Sitzmöbeln, Betten und Schränken sollte vor allem auf eine barrierefreie Ausführung geachtet werden. Dies erleichtert den Alltag von Senioren mit eingeschränkter Beweglichkeit. Wie sieht das konkret aus?

**Seniorengerechtes Bett:** Ein höhenverstellbares Bett erleichtert das Ein- und Aussteigen und ermöglicht es Senioren, die optimale Schlafposition selbst zu wählen. Achten Sie darauf, dass das Bett im Falle von Krankheit oder Pflegebedürftigkeit problemlos um

medizinische Geräte ergänzt werden kann (z. B. durch ausreichend Platz an den Enden).

**Seniorengerechte Tische:** Idealerweise ist ein Tisch für Senioren höhenverstellbar, damit er auch im Rollstuhl bequem genutzt werden kann. Bei Beistelltischen sind Modelle mit vier Füßen sicherer und stabiler als solche mit nur einem Fuß.

**Seniorengerechte Schränke:** Schränke und Regale für Senioren sollten einen einfachen Bedien-Mechanismus haben (z.B. großer Knauf zum Öffnen). Achten Sie darauf, dass Schubladen und Regalfächer gut zu erreichen und nicht zu kleinteilig sind.

## Spezielle Sitzmöbel für Senioren

Sofas und Sessel für Senioren, die häufig einen großen Teil des Tages im Sitzen verbringen, sollten besonders ergonomisch sein. Spezielle Seniorensessel mit einer ergonomischen Rückenlehne beugen Schmerzen vor. Zudem können diese wie auch Betten mit einem automatischen Einstellmechanismus ausgestattet werden - so können Senioren ihre eigene Sitzposition wählen. Dabei gibt es diese Sessel in vielfältigen Mustern und Designs, sodass jeder Senior seinen Favoriten findet.

## STUHL LOTTE



„Wir alle sollten in der Lage sein, unabhängig von Alter und Fähigkeiten selbständig aufzustehen und uns zu setzen“, sagt Sarah Hossli, die mit dem Entwurf von Stuhl „Lotte“ schon einige Design Preise gewonnen hat.

Aufgrund von altersbedingten Beeinträchtigungen wird Aufstehen und Setzen für viele ältere Menschen zur Herausforderung und schränkt ihre Freiheit im Alltag ein. Mit seinen verlängerten Armlehnen, die rundum gehen und als Handlauf dienen, ermöglicht dieser Sessel dem Benutzer ein intuitives Aufstehen in einer Position mit minimalem Widerstand.

In die Entwicklung flossen Recherchen in Pflegeheimen, Prototypentests mit Bewohnern, Bewertungen von Medizin- und Pflegeexperten ein.

Mehr Informationen zum Stuhl und Bestellmöglichkeiten finden Sie hier:

[mail@girsberger.com](mailto:mail@girsberger.com)  
[www.girsberger.com](http://www.girsberger.com)





# Neues aus dem Team.



Uwe Marcinkowski

## Uwe Marcinkowski

Uwe die Prüfung zum Pflegehelfer mit Lg1 & 2 Qualifikation bestanden. Herzlichen Glückwunsch Uwe!



Michaela Stolzenburg

## Michaela Stolzenburg

Michaela feiert ihr 5-jähriges Jubiläum! Wir freuen uns, dass du uns bei den Alltagshelfern unterstützt.



# Prüfung bestanden!

## Was wird bei der MDK-Prüfung geprüft?

Im Vordergrund einer MDK-Prüfung steht die Frage, welche Pflege tatsächlich beim Pflegebedürftigen ankommt. Um diesen Sachverhalt zu klären, definiert der Medizinische Dienst (ehemals „Medizinischen Dienst der Krankenversicherung“/MDK) bestimmte Prüfkriterien. Diese werden in konkrete Qualitätsbereiche unterteilt und bei der Prüfung ambulanter Pflegedienste besonderes genau untersucht.

Der Xantener Pflegedienst hat mit der Note „sehr gut“ zum vierten Mal in Folge bestanden!



Hier geht es zum Ergebnisbericht aller Pflegedienste im Kreis



**PRÜFGRUNDLAGE AB 2017**

Dieser Transparenzbericht wurde auf Grundlage der ab dem 1. Januar 2017 gültigen Pflege-Transparenzvereinbarung erstellt.

## Qualität des ambulanten Pflegedienstes Xantener Pflegeteam GmbH

Heinrich-Lensing-Str. 37, 46509 Xanten · Tel.: +49 28019884035 · Fax: +49 28019884036  
info@xantenerpfl egeteam.de · www.xantenerpfl egeteam.de

 Pflegerische Leistungen bis zu 17 Kriterien	 Ärztlich verordnete pflegerische Leistungen bis zu 8 Kriterien	 Dienstleistung und Organisation bis zu 9 Kriterien	<b>Gesamtergebnis</b> Rechnerisches Gesamtergebnis bis zu 34 Kriterien	 Befragung der pflegebedürftigen Menschen bis zu 12 Kriterien
<b>Ergebnis der Qualitätsprüfung</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;"> <b>1,0</b> sehr gut             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;"> <b>1,0</b> sehr gut             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;"> <b>1,0</b> sehr gut             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;"> <b>1,0</b> sehr gut             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;"> <b>1,5</b> gut             </div> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">Durchschnitt im Bundesland</p>		<b>1,2</b> sehr gut		

Erläuterungen zum Bewertungssystem

Vertraglich vereinbarte Leistungsangebote

Kommentar des Pflegedienstes

Weitere Leistungsangebote und Strukturdaten

<p><b>Qualitätsprüfung nach § 114 Abs. 1 SGB XI am</b></p> <p>Prüfungsart: </p> <p>Anzahl der versorgten Menschen: 290</p> <p>Anzahl der in die Prüfung einbezogenen pflegebedürftigen Menschen: 8</p> <p>Anzahl der pflegebedürftigen Menschen, die an der Befragung der pflegebedürftigen Menschen teilgenommen haben: 8</p>	<p><b>06.07.2023</b></p> <p>Regelprüfung</p>
--	--

Bitte beachten Sie, dass ein Einrichtungsvergleich nur auf der Grundlage von Berichten mit gleicher Prüfgrundlage und Bewertungssystematik möglich ist. Bewertungen auf der Grundlage der bis zum 31. Dezember 2016 gültigen alten Transparenzvereinbarung und Bewertungen auf der Grundlage der seit dem 1. Januar 2017 geltenden neuen Transparenzvereinbarung sind nicht miteinander vergleichbar.

**Notenskala:** 1 sehr gut / 2 gut / 3 befriedigend / 4 ausreichend / 5 mangelhaft

# 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**

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.

● **PFLEGEHELPER**

● **MEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE**

**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**

# Buchstabengitter



**Konzert**

**Eintrittskarte**

**Veranstaltung**

**Mikrofon**

**Operette**

**Trompete**

**Kontrabass**

**Gitarre**

**Klarinette**

**Schlagzeug**

**Staatstheater**

**Musikinstrument**

**Notenblatt**

**Publikum**

**Klavier**

In diesem Buchstabengitter befinden sich 15 Lösungswörter.  
Die Wörter können waagrecht oder senkrecht im Gitter angeordnet sein.

Das Xantener Pflorgeteam wünscht viel Spaß beim Suchen!

# Frische Sommersalate für heiße Tage!

Endlich ist der Sommer da und wir passen unseren Lebensstil dem warmen Wetter an. Jedoch kann es sein, dass wir im Alter weniger Appetit haben. Bei großer Hitze bevorzugen wir dann leichtere Mahlzeiten, die uns dennoch wichtige Nährstoffe und Energie liefern. Salate sind perfekt für den Sommer, da sie leicht verdaulich sind und dennoch sättigen.

Hier finden Sie leckere Rezepte, die Frische und eine bunte Vielfalt auf Ihren Teller zaubern.



## Zutaten für 2 Portionen:

2 Pck.	Mozzarella
2 große	Tomate(n)
1	Avocado(s), reif
2 EL	Basilikum, frisch oder TK
1 Zehe/n	Knoblauch
5 EL	Balsamico, rot
5 EL	Olivenöl
1 Prise(n)	Salz
1 Prise(n)	Pfeffer

## Caprese Avocado

Zu allererst Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Anschließend den Knoblauch am besten in ein Schraubglas geben, damit man die Marinade gut mischen kann. Aber ein Schüsselchen tut es zur Not auch. Danach Basilikum fein hacken zum Knoblauch geben genauso den Balsamico und das Olivenöl! Das ganze im Schraubglas gut schütteln, sodass sich Essig und Öl gut verbinden! Danach ca. 5 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit Avocado schälen und in dünne Längsscheiben schneiden, Mozzarella und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Nun Avocado, Tomaten und Mozzarella abwechselnd kreisförmig auf einem Teller anrichten. Salzen und Pfeffern nach Gusto.

Marinade nochmals gut durchschütteln und mit einem Löffel über die Tomaten, Avocado und Mozzarella träufeln.

Dazu passen frisches Baguette, Ciabatta oder Krustenbrot.

## Guten Appetit!

# Sommersalat mit Ananas

So frisch, so lecker ist dieser Sommersalat mit Ananas und an heißen Tagen lässt sich das vitaminreiche Rezept ganz einfach und fix zubereiten.

Zuerst den Mais aus der Dose in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke brechen.

Den Schopf der Ananas abschneiden, die Frucht längs halbieren und den Strunk in der Mitte entfernen.

Dann das Fruchtfleisch mit einem biegsamen Messer von der Schale schneiden und klein würfeln.

Anschließend für das Dressing den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und mit einer Schere in feine Röllchen schneiden. Die Walnusskerne mehr oder weniger fein hacken.

Nun die Walnüsse mit dem Ananassaft, dem Schnittlauch und dem Essig in einer großen Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Ananaswürfel mit dem Mais und dem Salat dazugeben und alles gut miteinander vermengen.

Zum Schluss den Sommersalat mit Ananas auf Portionstellern verteilen und genießen.

## Zutaten für 2 Portionen

1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
200	g	Mais (Dose)
150	g	Romanasalat
0.5	g	Ananas, frisch

## Zutaten für das Dressing

90	ml	Ananassaft
0.5	Bund	Schnittlauch
30	ml	Aceto balsamico bianco
50	g	Walnusskerne, halbiert



## Tipps zum Rezept

Romanasalat (Römersalat) ist ein sehr stabiler Blattsalat. Mit seinen keilförmigen, kräftigen Außenblättern, die länglich geformt sind, wird er aufrecht stehend bis zu 40 cm lang. Seine mittleren Blattrippen sind knackig und der Salat ist insgesamt leicht süßlich im Geschmack.

Die Salatblätter am besten in Stücke brechen oder reißen. Werden sie geschnitten, verfärben sich die Schnittkanten schnell braun und das sieht nicht appetitlich aus.

Ananas ist sehr gesund, denn sie enthält reichlich Vitamin C, welches unser Immunsystem unterstützt und die Abwehrkräfte stärkt. Das ebenfalls reichlich enthaltene Magnesium hilft bei der Muskelbildung und -Regeneration. Zusätzlich sorgt ihr Enzymkomplex Bromelain für eine optimale Eiweißaufnahme.

Ist keine frische Ananas zur Hand, nicht auf Konserven zurückgreifen. Besser ist es, frische Orangen, Mango, Pfirsiche, Grapefruit, Melone oder Kiwi verarbeiten.



## Seniorenhandy – die smarte Hilfe im Alltag

Benötigen Senioren ein Handy? Diese Frage stellen sich viele ältere Menschen, denn schon vor 30 Jahren kamen sie bestens ohne ein mobiles Telefon aus. Jedoch ist ein Seniorenhandy heute eine große Hilfe und kann sogar das eigene Leben retten. Wird das Seniorenhandy nämlich ständig mitgenommen und es kommt zu einem medizinischen Notfall, kann sofort Hilfe gerufen werden. Doch was macht ein Seniorenhandy aus, wo liegen die Vorteile und was muss es können?

### **Das Seniorenhandy**

Handys für Senioren dürfen nicht mit einem herkömmlichen Smartphone oder einem klassischen Handy verwechselt werden. Denn das Seniorenhandy ist perfekt auf ältere Menschen ausgelegt, die sich weder mit el-

lenlangen Funktionen beschäftigen wollen, noch gut sehen oder hören können.

Deshalb ist das Markenzeichen des Seniorenhandys die Einfachheit, verbunden mit sehr großen Tasten und einem sehr übersichtlichen Bildschirm. Selbst ohne Brille erkennen Senioren sofort, wo welche Taste liegt und was gerade auf dem Display angezeigt wird.

Weitere Merkmale eines Seniorenhandys sind, dass die Hörerlautstärke eingestellt werden kann. Zwar ist das auch bei einem herkömmlichen Smartphone möglich, doch bei Seniorenhandys kann die Lautstärke noch wesentlich höher ausfallen. Selbst extra laute Klingeltöne liegen vor, sodass Senioren das Seniorenhandy auch aus anderen Räumen hören.



Viele Senioren machen sich Sorgen darüber, ob das Seniorenhandy gemeinsam mit einem Hörgerät funktioniert. Diese Sorgen sind mitunter unbegründet, denn viele Seniorenhandys verfügen heute über eine Hörgerätkompatibilität. Das Seniorenhandy ist also mit einem Hörgerät kombinierbar.

Das Besondere daran ist, dass die Laute und Töne beim Telefonieren direkt über das Hörgerät übertragen werden. Natürlich ist das nur möglich, wenn das Hörgerät über eine eingebaute Induktionsspule verfügt.

Sollte dies nicht der Fall sein, verfügt fast jedes Mobiltelefon über eine Freisprechfunktion, die äußerst laut ist und es oft nicht notwendig macht, das Handy direkt ans Ohr zu halten.

Eine sehr clevere Funktion ist die Notruftaste. Sie ist direkt mit dem Notrufdienst verbunden. Passiert also etwas Schlimmes, reicht ein Druck auf die Notruftaste aus, damit sofort ein Notarztwagen zum Standort des Handys kommt. Dadurch können Leben gerettet werden, besonders, wenn man alleine lebt.

Die Preise für ein Seniorenhandy liegen zwischen 20 und 100 Euro. Rechts einige Beispiele...



DORO Primo 413  
Seniorenhandy

ca. 70,00 €



Emporia EUPHORIA

ca. 70,00 €



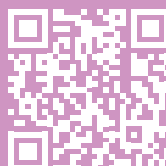
SWISSTONE BBM 320C  
Seniorenhandy

ca. 30,00 €

**WIR SUCHEN  
VERSTÄRKUNG**

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

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



**XVP**

XANA VITA PHYSIOTHERAPIE

**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.

**Wir unterstützen die  
Ingrid Kühne Stiftung  
Helfen Sie mit!**



”

Ich stehe auf der Sonnenseite des Lebens und möchte davon etwas weitergeben, an die, mit denen es das Schicksal nicht so gut gemeint hat. Ich möchte, dass alles korrekt abläuft und ich mich um nichts bürokratisches kümmern muss, außer Spenden zu sammeln und an die Menschen hier in der Region weiter zu geben, die in Not sind. Sei es ein Kind, das nicht mit auf Klassenfahrt kann oder eine Selbsthilfegruppe, die aufgrund von Spendenmangel vielleicht vor dem Aus stehen könnte. Es gibt leider hunderte Möglichkeiten...“

**Spenden an Kontoname:**

**Volksbank Niederrhein Solidarstiftung**

**IBAN DE24 3546 1106 1027 7240 23**

**Verwendungszweck:**

**Ingrid Kühne Stiftungsfonds Spende oder**

**Zustiftung – Name, Anschrift**



**Mehr Informationen zur Ingrid Kühne Stiftung finden Sie hier:**

